



**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 23 a 27 de fevereiro de 2026**

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	23/02/26	24/02/26	25/02/26	26/02/26	27/02/26
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Proteína de forno	Vitamina de frutas Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legumes vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Farofa de verdura
<b>Lanche</b>	Mousse de feculento c/ fruta Opção: fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta individual Torta de legumes	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ legume vit. A	Vitamina de fruta Bolo de leite em pó
<b>Jantar</b>	Salada de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Verdura refogada Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (legume vit. A, legume, feculento) c/ proteína Fruta	Salada legume vit. A e feculento Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	872,27 kcal	135,84g	40,67g	18,47g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	23/02/26	24/02/26	25/02/26	26/02/26	27/02/26
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legumes vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Farofa de verdura
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta individual Pão c/ proteína	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ legume vit. A	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Jantar</b>	Salada de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Verdura refogada Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (legume vit. A, legume, feculento) c/ proteína Fruta	Salada legume vit. A e feculento Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	981,12 kcal	158,52g	44,46g	18,84g	

**PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)**

	<b>23/02/26</b>	<b>24/02/26</b>	<b>25/02/26</b>	<b>26/02/26</b>	<b>27/02/26</b>
<b>Lanche A (BII e MI)</b>	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Proteína de forno	Vitamina de frutas Fruta
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito		Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	
<b>ALMOÇO</b>	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legumes vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Farofa de verdura
<b>LANCHE (BII e MI)</b>	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta individual Torta de legumes	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ legume vit. A	Vitamina de fruta Bolo de leite em pó
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>			Suco de fruta individual Pão c/ proteína		
<b>JANTAR</b>	Salada de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Verdura refogada Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (legume vit. A, legume, feculento) c/ proteína Fruta	Salada legume vit. A e feculento Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	872,27 kcal	135,84g	40,67g	18,47g	<b>CRECHES 1 a 3 anos</b>
	981,12 kcal	158,52g	44,46g	18,84g	<b>EMEI/PI a partir de 3 anos</b>

**PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL**

	<b>23/02/26</b>	<b>24/02/26</b>	<b>25/02/26</b>	<b>26/02/26</b>	<b>27/02/26</b>
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Almoço</b>	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legumes vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Farofa de verdura
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Biscoito e fruta	Suco de fruta individual Pão c/ proteína	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ legume vit. A	Vitamina de frutas Fruta
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	1177,47 kcal	178,14g	48,30g	30,19g	<b>EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos</b>
	1471,83 kcal	222,67g	60,37g	37,73g	<b>EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos</b>

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	23/02/26	24/02/26	25/02/26	26/02/26	27/02/26
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legumes vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Farofa de verdura
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	871,72 kcal	136,52g	39,32g	18,68g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	23/02/26	24/02/26	25/02/26	26/02/26	27/02/26
<b>Jantar</b>	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legumes vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Farofa de verdura
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	633,06 kcal	103,57g	32,15g	10,02g	

OBS 1: Cardápio sujeito à alteração de acordo com a disponibilidade de gêneros e safra. -

OBS 2: Este cardápio poderá ser alterado pelo nutricionista de cada Unidade Escolar, caso haja necessidade.

Responsável Técnica: Sofia Bonna Boschetti Barbosa CRN 3 - 10.903