



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 23 a 27 de março de 2026

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	23/03/26	24/03/26	25/03/26	26/03/26	27/03/26
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Sal. de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Salada de legume vit. A cozido 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	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta
Lanche	Mousse de frutas Opção: fruta	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia e cacau	Suco de frutas Pão de feculento	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ legume vit. A	Frapê de fruta Torta de legumes
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Verdura refogada Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (legume vit. A, legume, feculento) c/ proteína Fruta	Sal.de legume vit. A e feculento Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	920,26 kcal	142,59g	42,52g	19,98g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	23/03/26	24/03/26	25/03/26	26/03/26	27/03/26
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Sal. de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Salada de legume vit. A cozido 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	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta
Lanche	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Paõ c/ proteína	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Torta de legumes
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Verdura refogada Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (legume vit. A, legume, feculento) c/ proteína Fruta	Sal.de legume vit. A e feculento Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	979,09 kcal	157,03g	44,88g	19,05g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	23/03/26	24/03/26	25/03/26	26/03/26	27/03/26
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor			Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
ALMOÇO	Sal. de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Salada de legume vit. A cozido 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	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta
LANCHE (BII e MI)	Mousse de frutas Opção: fruta	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia e cacau	Suco de frutas Pão de feculento	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ legume vit. A	Frapê de fruta Torta de legumes
LANCHE (MII, JD, PRÉ)				Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	
JANTAR	Arroz c/ feijão Proteína Quiabebe de legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Verdura refogada Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (legume vit. A, legume, feculento) c/ proteína Fruta	Sal.de legume vit. A e feculento Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	920,26 kcal	142,59g	42,52g	19,98g	CRECHES 1 a 3 anos
	979,09 kcal	157,03g	44,88g	19,05g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	23/03/26	24/03/26	25/03/26	26/03/26	27/03/26
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta e biscoito	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Sal. de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Salada de legume vit. A cozido 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	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta
Lanche	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Pão c/ proteína	Vitamina de frutas Fruta	Frapê de fruta Torta de legumes
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1200,57 kcal	177,68g	49,72g	32,33g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1500,71 kcal	222,10g	62,15g	40,41g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	23/03/26	24/03/26	25/03/26	26/03/26	27/03/26
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Sal. de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Salada de legume vit. A cozido 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	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	893,73 kcal	138,25g	41,15g	19,57g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	23/03/26	24/03/26	25/03/26	26/03/26	27/03/26
Jantar	Sal. de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Salada de legume vit. A cozido 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	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	636,07 kcal	103,21g	33,69g	9,83g	

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