



## CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 24 a 28 de fevereiro de 2025**

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	24/02/25	25/02/25	26/02/25	27/02/25	28/02/25
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume à vinagrete Arroz c/ feijão Saladão de proteína (proteína, legume vit. A e feculento) Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína acebolada Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína à fazendinha (proteínas e legume vit. A )	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Fruta
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Fruta	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta c/ legume vit. A Bolinho de feculento c/ legume vit. A	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta
<b>Jantar</b>	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Sopa de legumes c/ macarrão (legume vit. A e legume) e proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A e verdura) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A cozido
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	828,77 kcal	132,83g	40,54g	15,03g	

**PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)**

	<b>24/02/25</b>	<b>25/02/25</b>	<b>26/02/25</b>	<b>27/02/25</b>	<b>28/02/25</b>
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume à vinagrete Arroz c/ feijão Saladão de proteína (proteína, legume vit. A e feculento) Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína acebolada Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína à fazendinha (proteínas e legume vit. A )	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Fruta
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta c/ legume vit. A Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Jantar</b>	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Sopa de legumes c/ macarrão (legume vit. A e legume) e proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (feculento. Legume vit. A e verdura) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A cozido
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	948,88 kcal	152,81g	44,81g	17,60g	

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

	<b>24/02/25</b>	<b>25/02/25</b>	<b>26/02/25</b>	<b>27/02/25</b>	<b>28/02/25</b>
<b>Lanche A (BII e MI)</b>	Suco de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor		Vitamina de frutas Biscoito	
<b>ALMOÇO</b>	Salada de legume à vinagrete Arroz c/ feijão Saladão de proteína (proteína, legume vit. A, feculento) Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína acebolada Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína à fazendinha (proteínas e legume vit. A )	Salada de legume vit.A Arroz c/ feijão preto Proteína Fruta
<b>LANCHE (BII e MI)</b>	Vitamina de frutas Fruta	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta c/ legume vit. A Bolinho de feculento com legume vit. A	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor		Suco de fruta c/ legume vit. A Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>JANTAR</b>	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Sopa de legumes c/ macarrão (legume vit. A, legume) e proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, verdura) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A cozido
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	828,77 kcal	132,83g	40,54g	15,03g	<b>CRECHES 1 a 3 anos</b>
	948,88 kcal	152,81g	44,81g	17,60g	<b>EME/PI a partir de 3 anos</b>

**PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL**

	<b>24/02/25</b>	<b>25/02/25</b>	<b>26/02/25</b>	<b>27/02/25</b>	<b>28/02/25</b>
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume à vinagrete Arroz c/ feijão Saladão de ovos (proteína, legume vit. A e feculento) Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína acebolada Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína à fazendinha (proteínas e legume vit. A )	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Fruta
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta c/ legume vit. A Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	1125,66 kcal	173,20g	47,09g	27,17g	<b>EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos</b>
	1407,08 kcal	216,50g	58,86g	33,96g	<b>EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos</b>

**PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL**

	<b>24/02/25</b>	<b>25/02/25</b>	<b>26/02/25</b>	<b>27/02/25</b>	<b>28/02/25</b>
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume à vinagrete Arroz c/ feijão Saladão de ovos (proteína, legume vit. A e feculento) Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína acebolada Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína à fazendinha (proteínas e legume vit. A )	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Fruta
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	888,99 kcal	142,81g	39,95g	17,55g	

**PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS**

	<b>24/02/25</b>	<b>25/02/25</b>	<b>26/02/25</b>	<b>27/02/25</b>	<b>28/02/25</b>
<b>Jantar</b>	Salada de legume à vinagrete Arroz c/ feijão Saladão de ovos (proteína, legume vit. A e feculento) Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína acebolada Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína à fazendinha (proteínas e legume vit. A )	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Fruta
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	643,59 kcal	109,91g	33,01g	7,99g	

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