



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 24 a 28 de março de 2024

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	24/03/25	25/03/25	26/03/25	27/03/25	28/03/25
Lanche	Suco de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	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 Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
Lanche	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta	Suco de fruta Bolo de fruta simples	Suco de fruta c/ legume vit. A Torta de legumes	Vitamina de frutas Cookie de fruta	Vitamina de fruta Bolo de fruta c/ legume vit. A
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume vit. A refogado 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
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	838,48 kcal	125,70g	41,35g	18,92g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	24/03/25	25/03/25	26/03/25	27/03/25	28/03/25
Lanche	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
Almoço	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 Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de manga Bolo de fruta simples	Suco de fruta c/ legume vit. A Torta de legumes	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Pão c/ patê de legume vit. A e proteína
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume vit. A refogado 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
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	951,92 kcal	148,30g	43,75g	20,41g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	24/03/25	25/03/25	26/03/25	27/03/25	28/03/25
Lanche A (BII e MI)	Suco de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor		Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
ALMOÇO	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 Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
LANCHE (BII e MI)	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta	Suco de fruta Bolo de fruta simples	Suco de fruta c/ legume vit. A Torta de legumes	Vitamina de frutas Cookie de fruta	Vitamina de fruta Bolo de fruta c/ legume vit. A
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de fruta c/ aveia Pão c/ enriquecedor			Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	
JANTAR	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume vit. A refogado 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
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	838,48 kcal	125,70g	41,35g	18,92g	CRECHES 1 a 3 anos
	951,92 kcal	148,30g	43,75g	20,41g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	24/03/25	25/03/25	26/03/25	27/03/25	28/03/25
Lanche	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
Almoço	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 Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de manga Bolo de fruta simples	Suco de fruta c/ legume vit. A Torta de legumes	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Pão c/ patê de legume vit. A e proteína
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1164,69 kcal	169,01g	47,22g	33,31g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1455,86 kcal	211,26g	59,03g	41,63g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

	24/03/25	25/03/25	26/03/25	27/03/25	28/03/25
Lanche	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
Almoço	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 Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	903,15 kcal	140,69g	39,75g	20,16g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

	24/03/25	25/03/25	26/03/25	27/03/25	28/03/25
Jantar	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 Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	647,42 kcal	107,46g	32,16g	9,88g	

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