



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 24 a 28 de novembro de 2025

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	24/11/25	25/11/25	26/11/25	27/11/25	28/11/25
Lanche	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Macarrão c/ molho de tomate Saladão de proteína, legume vit. A e feculento Fruta	Sal. mista de legumes vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Strogonoff de proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Farofa de verdura
Lanche	Vitamina de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Bolinho feculento c/ legume vit. A	Suco de fruta individual Milho na manteiga	Suco de fruta Torta de legumes
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, verdura) c/ proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína acebolada	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	895,18 kcal	139,27g	42,09g	18,86g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	24/11/25	25/11/25	26/11/25	27/11/25	28/11/25
Lanche	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Macarrão c/ molho de tomate Saladão de proteína, legume vit. A e feculento Fruta	Sal. mista de legumes vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Strogonoff de proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Farofa de verdura
Lanche	Leite c/ chocolate Bolo de fruta c/ aveia	Salada de frutas c/ aveia e biscoito	Suco de fruta Pão c/ proteína	Frapê de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Torta de legumes
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, verdura) c/ proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína acebolada	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	973,99 kcal	152,89g	46,26g	19,71g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	24/11/25	25/11/25	26/11/25	27/11/25	28/11/25
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor		Vitamina de frutas Biscoito	
ALMOÇO	Macarrão c/ molho de tomate Saladão de proteína, legume vit. A e feculento Fruta	Sal. mista de legumes vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Strogonoff de proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Farofa de verdura
LANCHE (BII e MI)	Vitamina de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Bolinho feculento c/ legume vit. A	Suco de fruta individual Milho na manteiga	Suco de fruta Torta de legumes
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Leite c/ chocolate Bolo de fruta c/ aveia		Suco de fruta Pão c/ proteína	Suco de fruta individual Pão c/ enriquecedor	
JANTAR	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento	Sopa de legumes (feculento, legume vit.A, verdura) c/ proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína acebolada	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	895,18 kcal	139,27g	42,09g	18,86g	CRECHES 1 a 3 anos
	973,99 kcal	152,89g	46,26g	19,71g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	24/11/25	25/11/25	26/11/25	27/11/25	28/11/25
Lanche	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Macarrão c/ molho de tomate Saladão de proteína, legume vit. A e feculento Fruta	Sal. mista de legumes vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Strogonoff de proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Farofa de verdura
Lanche	Leite c/ chocolate Bolo de fruta c/ aveia	Salada de frutas c/ aveia e biscoito	Suco de fruta Pão c/ proteína	Frapê de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Torta de legumes
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1173,32 kcal	173,55g	50,30g	30,88g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1466,65 kcal	216,93g	62,87g	38,60g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	24/11/25	25/11/25	26/11/25	27/11/25	28/11/25
Lanche	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Macarrão c/ molho de tomate Saladão de proteína, legume vit. A e feculento Fruta	Sal. mista de legumes vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Strogonoff de proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Farofa de verdura
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	903,89 kcal	141,53g	42,66g	18,57g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	24/11/25	25/11/25	26/11/25	27/11/25	28/11/25
Jantar	Macarrão c/ molho de tomate Saladão de proteína, legume vit. A e feculento Fruta	Sal. mista de legumes vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Strogonoff de proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Farofa de verdura
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	645,59 kcal	106,65g	34,61g	8,95g	

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