



**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 25 a 29 de maio de 2026**

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	25/05/26	26/05/26	27/05/26	28/05/26	29/05/26
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
<b>Almoço</b>	Sal. de feculento c/ legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína	Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido Fruta
<b>Lanche</b>	Creme de frutas e leite em pó	Salada de frutas	Mousse de feculento c/ fruta Opção: fruta	Vitamina de frutas Proteína de forno	Vitamina de frutas Bolo de leite em pó
<b>Jantar</b>	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	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 c/ feculento Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, feculento) c/ proteína Fruta
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	895,96 kcal	142,29g	40,39g	18,36g	

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

	<b>25/05/26</b>	<b>26/05/26</b>	<b>27/05/26</b>	<b>28/05/26</b>	<b>29/05/26</b>
<b>Lanche</b>	Frapê de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Almoço</b>	Sal. de feculento c/ legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína	Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido Fruta
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Bolinho individual	Suco de fruta Omelete de legumes	Vitamina de frutas Pão c/ proteína	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
<b>Jantar</b>	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	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 c/ feculento Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, feculento) c/ proteína Fruta
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	961,49 kcal	159,25g	41,47g	17,65g	

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

	<b>25/05/26</b>	<b>26/05/26</b>	<b>27/05/26</b>	<b>28/05/26</b>	<b>29/05/26</b>
<b>Lanche A (BII e MI)</b>	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor			Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
<b>ALMOÇO</b>	Sal. de feculento c/ legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína	Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido Fruta
<b>LANCHE (BII e MI)</b>	Creme de frutas e leite em pó	Salada de frutas	Suco de fruta Proteína de forno	Mousse de feculento c/ fruta Opção: fruta	Vitamina de frutas Bolo de leite em pó
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>		Suco de fruta Bolinho individual		Suco de fruta Pão c/ proteína	
<b>JANTAR</b>	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	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 c/ feculento Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, feculento) c/ proteína Fruta
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	895,96 kcal	142,29g	40,39g	18,36g	<b>CRECHES 1 a 3 anos</b>
	961,49 kcal	159,25g	41,47g	17,65g	<b>EMEI/PI a partir de 3 anos</b>

**PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL**

	<b>25/05/26</b>	<b>26/05/26</b>	<b>27/05/26</b>	<b>28/05/26</b>	<b>29/05/26</b>
<b>Lanche</b>	Frapê de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Almoço</b>	Sal. de feculento c/ legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína	Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido Fruta
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Bolinho Individual	Suco de fruta Omelete de legumes	Vitamina de frutas Pão c/ proteína, tomate e orégano	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	1158,05 kcal	179,77g	46,57g	28,00g	<b>EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos</b>
	1447,56 kcal	224,71g	58,17g	35,00g	<b>EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos</b>

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	25/05/26	26/05/26	27/05/26	28/05/26	29/05/26
<b>Lanche</b>	Frapê de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Almoço</b>	Sal. de feculento c/ legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína	Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	887,45 kcal	144,53g	38,52g	17,25g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	25/05/26	26/05/26	27/05/26	28/05/26	29/05/26
<b>Jantar</b>	Sal. de feculento c/ legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína	Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	645,33 kcal	108,08g	32,17g	9,37g	

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