



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 28 de julho a 01 de agosto de 2025

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	28/07/25	29/07/25	30/07/25	31/07/25	01/08/25
Lanche	Suco de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Suco de frutas Fruta
Almoço	Salada de legume Arroz c/ feijão Saladão de proteína (proteína, legume vit. A e feculento) Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	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 Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Lanche	Mousse de feculento c/ fruta Opção: fruta	Suco de fruta Bolo de leite em pó	Suco de frutas Milho na manteiga	Vitamina de frutas Pão de feculento	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ aveia
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, verdura) Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A e legume Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	911,67 kcal	144,46g	40,10g	19,27g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	28/07/25	29/07/25	30/07/25	31/07/25	01/08/25
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de legume Arroz c/ feijão Saladão de proteína (proteína, legume vit. A e feculento) Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	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 Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Bolo de legume vit. A	Suco de fruta Torta de legumes	Leite c/ chocolate Pão c/ proteína	Vitamina de fruta Bolo de fruta c/ aveia
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, verdura) Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A e legume Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1036,51 kcal	167,51g	43,40g	21,43g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	28/07/25	29/07/25	30/07/25	31/07/25	01/08/25
Lanche A (BII e MI)	Suco de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de banana Fruta	Suco de frutas Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor		Vitamina de frutas Biscoito		Suco de frutas Pão c/ enriquecedor
ALMOÇO	Salada de legume Arroz c/ feijão Saladão de proteína (proteína, legume vit. A e feculento) Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	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 Arroz c/ feijão Proteína Fruta
LANCHE (BII e MI)	Mousse de feculento c/ fruta Opção: Fruta	Suco de fruta Bolo de leite em pó	Suco de frutas Milho na manteiga	Vitamina de frutas Pão de feculento	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ aveia
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito		Suco de frutas Torta de legumes	Vitamina de frutas Pão c/ proteína	
JANTAR	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, verdura) Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A e legume Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	911,67 kcal	144,46g	40,10g	19,27g	CRECHES 1 a 3 anos
	1036,51 kcal	167,51g	43,40g	21,43g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	28/07/25	29/07/25	30/07/25	31/07/25	01/08/25
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de legume Arroz c/ feijão Saladão de proteína (proteína, legume vit. A e feculento) Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	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 Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Bolo de legume vit. A	Suco de fruta Torta de legumes	Leite c/ chocolate Pão c/ proteína	Vitamina de fruta Bolo de fruta c/ aveia
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1226,09 kcal	185,86g	46,84g	32,81g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1532,61 kcal	232,32g	58,55g	41,01g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

	28/07/25	29/07/25	30/07/25	31/07/25	01/08/25
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de legume Arroz c/ feijão Saladão de proteína (proteína, legume vit. A e feculento) Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	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 Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	904,13 kcal	147,03g	39,02g	17,77g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

	28/07/25	29/07/25	30/07/25	31/07/25	01/08/25
Jantar	Salada de legume Arroz c/ feijão Saladão de proteína (proteína, legume vit. A e feculento) Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	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 Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	667,66	109,40g	33,53g	10,66g	

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