



## CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 29 de setembro a 03 de outubro de 2025**

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	29/09/25	30/09/25	01/10/25	02/10/25	03/10/25
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta Fruta	Suco de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	Sal.de legume Vit. A e legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína acebolada	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ legume vit. A	Vitamina de frutas Pão de feculento	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Torta de legumes
<b>Jantar</b>	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento	Sopa de legumes c/ feijão (legume e legume vit. A) c/ proteína Fruta	Canja (arroz, feculento, legume vit. A) e proteína	Sal. Legume vit. A ralado Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	918,38 kcal	140,40g	41,63g	21,14g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	29/09/25	30/09/25	01/10/25	02/10/25	03/10/25
<b>Lanche</b>	Frapê de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	Sal.de legume Vit. A e legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína acebolada	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Bolo de legume vit. A	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Jantar</b>	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento	Sopa de legumes c/ feijão (legume e legume vit. A) c/ proteína Fruta	Canja (arroz, feculento, legume vit. A) e proteína	Sal. Legume vit. A ralado Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	1007,27 kcal	160,54g	44,41g	20,83g	

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

	<b>29/09/25</b>	<b>30/09/25</b>	<b>01/10/25</b>	<b>02/10/25</b>	<b>03/10/25</b>
<b>Lanche A (BII e MI)</b>	Vitamina de fruta Fruta	Suco de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Biscoito		Vitamina de frutas Biscoito	
<b>ALMOÇO</b>	Sal.de legume Vit. A e legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína acebolada	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A
<b>LANCHE (BII e MI)</b>	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ legume vit. A	Vitamina de frutas Pão de feculento	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Torta de legumes
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>	Vitamina de frutas Biscoito		Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor		Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
<b>JANTAR</b>	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento	Sopa de legumes c/ feijão (legume e legume vit. A) c/ proteína Fruta	Canja (arroz, feculento, legume vit. A) e proteína	Sal. Legume vit. A ralado Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	918,38 kcal	140,40g	41,63g	21,14g	<b>CRECHES 1 a 3 anos</b>
	1007,27 kcal	160,54g	44,41g	20,83g	<b>EMEI/PI a partir de 3 anos</b>

**PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL**

	<b>29/09/25</b>	<b>30/09/25</b>	<b>01/10/25</b>	<b>02/10/25</b>	<b>03/10/25</b>
<b>Lanche</b>	Frapê de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de fruta Fruta e Biscoito
<b>Almoço</b>	Sal. de legume vit. A e legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína acebolada	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Bolo de legume vit. A	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	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>	
	1217,00 kcal	181,18g	49,99g	32,48g	<b>EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos</b>
	1521,25 kcal	226,47g	62,48g	40,60g	<b>EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos</b>

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	29/09/25	30/09/25	01/10/25	02/10/25	03/10/25
<b>Lanche</b>	Frapê de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	Sal. de legume vit. A e legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína acebolada	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	901,38 kcal	143,36g	41,62g	17,94g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	29/09/25	30/09/25	01/10/25	02/10/25	03/10/25
<b>Jantar</b>	Sal. de legume vit. A e legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína acebolada	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	656,63 kcal	106,44g	34,74g	10,22g	

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