



## CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 30 de março a 03 de abril de 2026**

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	30/03/26	31/03/26	01/04/26	02/04/26	03/04/26
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>Almoço</b>	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Feculento corado	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>Lanche</b>	Suco de frutas Bolinho de legume vit. A c/ feculento	Mousse de frutas Opção: fruta	Suco de fruta Bolo de leite em pó	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>Jantar</b>	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido	Salada de legume vit. A c/ legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, legume) Proteína Fruta	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b> 950,86 kcal	<b>CARBOIDRATO</b> 157,2g	<b>PROTEÍNAS</b> 43,98g	<b>LÍPÍDEOS</b> 16,35g	

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

	<b>30/03/26</b>	<b>31/03/26</b>	<b>01/04/26</b>	<b>02/04/26</b>	<b>03/04/26</b>
<b>Lanche</b>	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Bolinho individual	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>Almoço</b>	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Feculento corado	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>Jantar</b>	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido	Salada de legume vit. A c/ legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, legume) Proteína Fruta	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	976,09 kcal	157,20g	42,81g	19,67g	

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

	<b>30/03/26</b>	<b>31/03/26</b>	<b>01/04/26</b>	<b>02/04/26</b>	<b>03/04/26</b>
<b>Lanche A (BII e MI)</b>	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Bolinho individual		
<b>ALMOÇO</b>	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Feculento corado	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>LANCHE (BII e MI)</b>	Suco de frutas Bolinho de legume vit. A c/ feculento	Mousse de frutas Opção: fruta	Suco de fruta Bolo de leite em pó	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor		Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor		
<b>JANTAR</b>	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido	Salada de legume vit. A c/ legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, legume) Proteína Fruta	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>FERIADO</b>
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LÍPÍDEOS</b>	
	950,86 kcal	157,20g	43,98g	16,35g	<b>CRECHES 1 a 3 anos</b>
	976,09 kcal	157,20g	42,81g	19,67g	<b>EMEI/PI a partir de 3 anos</b>

**PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL**

	<b>30/03/26</b>	<b>31/03/26</b>	<b>01/04/26</b>	<b>02/04/26</b>	<b>03/04/26</b>
<b>Lanche</b>	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Bolinho individual	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>Almoço</b>	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Feculento corado	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	1455,20 kcal	222,23g	55,83g	38,23g	<b>EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos</b>
	1819,00 kcal	277,78g	69,78g	47,78g	<b>EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos</b>

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	30/03/26	31/03/26	01/04/26	02/04/26	03/04/26
<b>Lanche</b>	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Bolinho individual	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>Almoço</b>	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Feculento corado	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>FERIADO</b>
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	1198,96 kcal	189,96g	52,15g	25,74g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	30/03/26	31/03/26	01/04/26	02/04/26	03/04/26
<b>Jantar</b>	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Feculento corado	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>FERIADO</b>
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	671,41 kcal	108,21g	33,74g	11,63g	

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