



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 30 de junho a 04 de julho de 2025

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	30/06/25	01/07/25	02/07/25	03/07/25	04/07/25
Lanche	Suco de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté Fruta
Lanche	Vitamina de frutas Cookie de fruta c/ aveia	Suco de fruta Torta de legumes c/ proteína	Suco de frutas Bolo de fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ legume vit. A	Suco de frutas Bolo de leite em pó
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, legume) Proteína Fruta	Sal. de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LÍPÍDEOS	
	901,76 kcal	141,33g	39,11g	20,00g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	30/06/25	01/07/25	02/07/25	03/07/25	04/07/25
Lanche	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté Fruta
Lanche	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Torta de legumes c/ proteína	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, legume) Proteína Fruta	Sal. de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	970,70 kcal	157,69g	41,11g	19,50g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	30/06/25	01/07/25	02/07/25	03/07/25	04/07/25
Lanche A (BII e MI)	Suco de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Suco de frutas Biscoito		Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	
ALMOÇO	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté Fruta
LANCHE (BII e MI)	Vitamina de frutas Cookie de fruta c/ aveia	Suco de fruta Torta de legumes c/ proteína	Suco de frutas Bolo de fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ legume vit. A	Suco de frutas Bolo de leite em pó
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor			Vitamina de frutas Biscoito	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor
JANTAR	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, legume) Proteína Fruta	Sal. de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	901,76 kcal	141,33g	39,11g	20,00g	CRECHES 1 a 3 anos
	970,70 kcal	157,69g	41,11g	19,50g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	30/06/25	01/07/25	02/07/25	03/07/25	04/07/25
Lanche	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté Fruta
Lanche	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Torta de legumes c/ proteína	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1172,71 kcal	180,44g	44,99g	30,11g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1465,88 kcal	225,55g	56,23g	37,63g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	30/06/25	01/07/25	02/07/25	03/07/25	04/07/25
Lanche	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	895,24 kcal	141,89g	38,63g	19,24g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	30/06/25	01/07/25	02/07/25	03/07/25	04/07/25
Jantar	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	647,06 kcal	107,94g	31,82g	9,78g	

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