



## CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 31 de março a 04 de abril de 2025**

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	31/03/25	01/04/25	02/04/25	03/04/25	04/04/25
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Sal. de legume vit. A c/ legume Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de frutas Torta de legumes c/ proteína	Suco de fruta Bolo de fruta c/ legume vit. A	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Cookie de fruta
<b>Jantar</b>	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta	Sopa de legumes (legume, legume vit. A, feculento) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, legume) Proteína Fruta	Sal. de legumes vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LÍPÍDEOS</b>	
	857,86 kcal	129,65g	40,40g	19,74g	

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

	<b>31/03/25</b>	<b>01/04/25</b>	<b>02/04/25</b>	<b>03/04/25</b>	<b>04/04/25</b>
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Leite c/ enriquecedor Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Sal. de legume vit. A c/ legume Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Torta de legumes c/ proteína	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ legume vit. A	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Jantar</b>	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta	Sopa de legumes (legume, legume vit. A, feculento) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, legume) Proteína Fruta	Sal. de legumes vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	935,27 kcal	141,58g	43,12g	21,83g	

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

	<b>31/03/25</b>	<b>01/04/25</b>	<b>02/04/25</b>	<b>03/04/25</b>	<b>04/04/25</b>
<b>Lanche A (BII e MI)</b>	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Leite c/ enriquecedor Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	
<b>ALMOÇO</b>	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Sal. de legume vit. A c/ legume Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A
<b>LANCHE (BII e MI)</b>	Vitamina de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de frutas Torta de legumes c/ proteína	Suco de fruta Bolo de fruta c/ legume vit. A	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Cookie de fruta
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>				Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>JANTAR</b>	Arroz c/ feijão Proteína Purê de flocos Fruta	Sopa de legumes (legume, legume vit. A, flocos) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, flocos, legume) c/ proteína Fruta	Sal. de legumes vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	857,86 kcal	129,65g	40,40g	19,74g	<b>CRECHES 1 a 3 anos</b>
	935,27 kcal	141,58g	43,12g	21,83g	<b>EMEI/PI a partir de 3 anos</b>

**PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL**

	<b>31/03/25</b>	<b>01/04/25</b>	<b>02/04/25</b>	<b>03/04/25</b>	<b>04/04/25</b>
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Leite c/ enriquecedor Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Sal. de legume vit. A c/ legume Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Torta de legumes c/ proteína	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ legume vit. A	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	1168,92 kcal	169,41g	47,49g	33,48g	<b>EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos</b>
	1461,13 kcal	211,76g	59,36g	41,85g	<b>EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos</b>

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	31/03/25	01/04/25	02/04/25	03/04/25	04/04/25
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Leite c/ enriquecedor Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Sal. de legume vit. A c/ legume Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	874,2 kcal	131,99g	40,93g	20,28g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	31/03/25	01/04/25	02/04/25	03/04/25	04/04/25
<b>Jantar</b>	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Sal. de legume vit. A c/ legume Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	627,48 kcal	101,91g	32,97g	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