CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS UME POLO – 05 a 16 de janeiro de 2026

PERÍODO INTEGRAL: EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos) / EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)					
	05/01/26	**06/01/26**	**07/01/26**	**08/01/26**	**09/01/26**
Lanche	- - -	- - -	- - -	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta
Almoço	- - - - -	- - - - -	- - - - -	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A cozida Arroz c/ feijão Proteína
Lanche	- - -	- - -	- - -	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Pão de feculento
Jantar	- - - -	- - - -	- - - -	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legumes Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, feculento) e proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**	
	856,97 kcal	133,69g	40,57g	17,77g	

PERÍODO INTEGRAL: EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos) / EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)					
	12/01/26	**13/01/26**	**14/01/26**	**15/01/26**	**16/01/26**
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ feculento Fruta	Salada de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta
Lanche	Suco de fruta Bolo de fruta	Suco de fruta Torta de legumes	Salada de frutas	Mousse de feculento c/ fruta Opção: fruta	Vitamina de fruta Bolo de leite em pó
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Sopa de legumes (legume, feculento, legume vit. A) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (legume vit. A, legume) macarrão e proteína	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**	
	974,53 kcal	152,48g	43,16g	21,33g	

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
Lanche	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -
Almoço	- - - - -	- - - - -	- - - - -	- - - - -	- - - - -
Lanche	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -
Informação Nutricional (média semanal)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**	
	-	-	-	-	**EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos**
	-	-	-	-	**EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos**

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
Lanche	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -
Almoço	- - - - -	- - - - -	- - - - -	- - - - -	- - - - -
Informação Nutricional (média semanal)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**	
	-	-	-	-	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
Jantar	- - - - -	- - - - -	- - - - -	- - - - -	- - - - -
Informação Nutricional (média semanal)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**	
	-	-	-	-	

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