



### CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS UME POLO – 19 a 28 de janeiro de 2026

| PERÍODO INTEGRAL: EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos) / EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos) |   |   |  |  |  |
|---|---|---|--|--|--|
|   | 19/01/26  | 20/01/26  | 21/01/26   | 22/01/26   | 23/01/26   |
| <b>Lanche</b>   | Vitamina de frutas<br>Fruta   | Vitamina de fruta<br>Fruta  | Vitamina de frutas<br>Fruta  | Vitamina de frutas<br>Fruta  | Vitamina de frutas<br>Fruta  |
| <b>Almoço</b>   | Salada de verdura c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Fruta | Salada de legume vit. A<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína                        | Salada de verdura c/ tomate<br>Arroz c/ legume vit. A<br>Strogonoff de proteína<br>Fruta | Salada de legume vit. A<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Fruta      | Salada de legume vit. A<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Purê de feculento  |
| <b>Lanche</b>   | Suco de fruta<br>Pão de feculento                                   | Vitamina de frutas<br>Bolo de fruta c/ aveia                                  | Salada de frutas c/ aveia  | Suco de fruta<br>Milho na manteiga                                   | Suco de fruta<br>Cookie de fruta c/ aveia                                    |
| <b>Jantar</b>   | Salada de legume c/ salsa<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína            | Sopa de legumes<br>(legume vit. A, feculento, verdura)<br>e proteína<br>Fruta | Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Feculento sauté<br>Fruta                                  | Salada de legume c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína c/ legumes | Sopa de legumes<br>(legume vit. A, feculento, legume)<br>e proteína<br>Fruta |
| <b>Informação Nutricional (média semanal)</b>                                     | <b>VALOR CALÓRICO</b>   | <b>CARBOIDRATO</b>  | <b>PROTEÍNAS</b>   | <b>LIPÍDEOS</b>  |  |
|   | 823,76 kcal   | 126,53g   | 39,09g   | 17,92g   |  |

| PERÍODO INTEGRAL: EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos) / EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos) |                       |  |  |                  |                  |
|---|-----------------------|--|--|------------------|------------------|
|   | 26/01/26              | 27/01/26   | 28/01/26   | 29/01/26         | 30/01/26         |
| <b>Lanche</b>   | FERIADO               | Vitamina de frutas<br>Fruta  | Vitmaina de fruta c/ aveia<br>Fruta                      | -<br>-<br>-      | -<br>-<br>-      |
| <b>Almoço</b>   | FERIADO               | Salada de legume vit. A c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína             | Salada de legume<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Fruta | -<br>-<br>-<br>- | -<br>-<br>-<br>- |
| <b>Lanche</b>   | FERIADO               | Vitamina de fruta<br>Bolo de leite em pó                                     | Salada de frutas   | -<br>-<br>-      | -<br>-<br>-      |
| <b>Jantar</b>   | FERIADO               | Sopa de legumes<br>(legume, feculento, legume vit. A)<br>e proteína<br>Fruta | Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Purê de feculento         | -<br>-<br>-<br>- | -<br>-<br>-<br>- |
| <b>Informação Nutricional (média semanal)</b>                                     | <b>VALOR CALÓRICO</b> | <b>CARBOIDRATO</b>   | <b>PROTEÍNAS</b>   | <b>LIPÍDEOS</b>  |                  |
|   | 872,48 kcal           | 130,32g  | 45,32g   | 18,88g           |                  |

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

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

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