



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 18 a 20 de FEVEREIRO 2026

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	18/02	19/02	20/02
Lanche da Manhã	-	-	Café com leite + Bolacha Maria + Banana <i>*Vitamina de banana e aveia</i>	Polenta Molho de carne moída Beterraba <i>*Polenta + molho liquidificado</i>	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Abacaxi <i>*mingau de aveia (leite, maçã, aveia)</i>
Almoço	-	-	Lentilha Arroz Coxa e sobrecoxa assada com batata Cenoura <i>*Purê de batata e cenoura + lentilha liquidificado</i>	-	-
Lanche da Tarde	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã

**Refeição para alunos com disfagia!*

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
20% Necessidades Diárias										
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	870,85	43	172,92	20%	20	181,55	21%	129	517,53	59%
Quinta	511,63	38	153,96	30%	14	126,09	25%	58	230,84	45%
Sexta	396,81	14	57,14	14%	17	150,29	38%	47	187,18	47%
Média Semanal	355,86	19	76,81	13%	10	91,58	17%	47	187,11	30%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	75%	107%			78%			72%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 23 a 27 de FEVEREIRO 2026

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	23/02	24/02	25/02	26/02	27/02
Lanche da Manhã	Bebida láctea + Bolacha salgada + Maçã *Bebida láctea + aveia	Galinhada Abóbora assada Repolho *Purê de abóbora + molho de frango liquidificado	Leite com cacau + Pão fatiado com apresentado e queijo + Mamão *mingau de aveia (leite, maçã, aveia)	Massa Molho de frango Brócolis *Purê de batata com brócolis + molho de frango liquidificados	Café com leite + Bolo sem cobertura + Melão *Vitamina de banana e aveia
Almoço	-	-	Feijão preto Arroz Carne de panela cozida com mandioca Pepino *Purê de mandioca + feijão liquidificado	-	-
Lanche da Tarde	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã

*Refeição para alunos com disfagia!

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
20% Necessidades Diárias										
Segunda	468,06	11	42,41	9%	10	93,29	20%	88	351,86	75%
Terça	453,32	24	94,19	21%	3	23,40	5%	80	321,18	71%
Quarta	763,48	46	185,72	24%	20	179,07	23%	101	402,81	53%
Quinta	473,24	28	111,85	24%	4	33,32	7%	80	319,83	68%
Sexta	467,45	11	44,91	10%	11	96,93	21%	82	329,86	71%
Média Semanal	525,11	24	95,82	17%	9	85,20	15%	86	345,11	67%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	111%	133%			73%			112%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



**CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 18 a 20 de FEVEREIRO
2026**

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	18/02	19/02	20/02
Lanche da manhã	-	-	Café com leite + Bolacha Maria + Banana	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Maçã	Polenta Molho de carne moída Cenoura
Almoço	-	-	-	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa (mercado) Beterraba	-
Lanche da Tarde	-	-	Suco natural + Cachorro quente + Abacaxi	Café com leite + Pão fatiado com queijo + Mamão	Polenta Molho de carne moída Cenoura

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
30% Necessidades Diárias										
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	797,85	18	73,37	9%	22	195,73	25%	136	542,46	68%
Quinta	1280,70	59	234,68	18%	31	283,00	22%	193	771,03	60%
Sexta	682,10	57	228,00	33%	22	197,69	29%	61	243,94	36%
Média Semanal	552,13	27	107,21	12%	15	135,28	15%	78	311,49	33%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	78%	99%			75%			79%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 23 a 27 de FEVEREIRO 2026

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	23/02	24/02	25/02	26/02	27/02
Lanche da manhã	Massa (mercado) Molho de frango Chuchu	Leite com cacau + Pão fatiado com apresentado e queijo + Melão	Bebida láctea + Bolacha salgada + Banana	Café com leite + Pão de forma com doce de frutas + Mamão	Carreteiro Tomate
Almoço	Lentilha Arroz Molho de frango Purê de batata Brócolis	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Pepino	-	Feijão preto Arroz Carne de porco Polenta Couve folha	-
Lanche da Tarde	Massa (mercado) Molho de frango Chuchu	Suco natural + Pão francês com requeijão + Maçã	Café com leite + Bolo sem cobertura + Abacaxi	Leite com cacau + Bolacha Maria + Melão	Carreteiro Tomate

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g)			Gorduras (g)			Carboidrato (g)		
		10 a 15% VET			25 a 35% do VET			55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1246,06	79	314,33	25%	10	88,30	7%	205	818,33	66%
Terça	1170,79	53	213,76	18%	28	255,96	22%	178	711,09	61%
Quarta	938,46	22	88,83	9%	21	186,75	20%	173	691,86	74%
Quinta	1094,78	46	183,53	17%	28	248,34	23%	169	674,01	62%
Sexta	939,32	46	185,39	20%	9	82,58	9%	161	642,36	68%
Média Semanal	1077,88	49	197,17	18%	19	172,38	16%	177	707,53	66%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	152%	183%			96%			154%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 18 a 20 de FEVEREIRO 2026

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	18/02	19/02	20/02
Lanche da manhã e da Tarde	-	-	Suco natural + Cachorro quente + Maçã	Massa (mercado) Molho de carne moída Beterraba	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	501,47	9	36,67	7%	11	97,57	19%	93	372,86	74%
Quinta	497,65	24	96,34	19%	7	62,00	12%	82	329,56	66%
Sexta	469,29	16	62,30	13%	17	151,95	32%	65	261,18	56%
Média Semanal	293,68	10	39,06	8%	7	62,30	13%	48	192,72	39%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	62%	81%			53%			74%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 23 a 27 de FEVEREIRO 2026

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	23/02	24/02	25/02	26/02	27/02
Lanche da manhã e da Tarde	Bebida láctea + Bolacha salgada + Banana	Carreteiro Batata assada Tomate	Leite com cacau + Bolo sem cobertura + Mamão	Arroz Polenta Molho de frango Cenoura	Café com leite + Pão fatiado com apesuntado e queijo + Melão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	494,14	11	45,99	9%	10	93,87	19%	94	376,89	76%
Terça	495,41	24	95,53	19%	5	41,29	8%	86	344,68	70%
Quarta	489,34	12	49,45	10%	12	107,59	22%	85	339,57	69%
Quinta	508,69	34	137,81	27%	4	38,96	8%	79	316,31	62%
Sexta	448,40	22	86,53	19%	16	145,09	32%	57	227,11	51%
Média Semanal	487,20	21	83,06	17%	9	85,36	18%	80	320,91	66%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	103%	115%			73%			104%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 18 a 20 de FEVEREIRO 2026

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	18/02	19/02	20/02
Lanche da Manhã	-	-	Café com leite + Bolacha Maria + Banana	Massa (mercado) Molho de carne moída Beterraba	Café com leite + Pão fatiado com doce de frutas + Abacaxi
Almoço	-	-	Lentilha Arroz Molho de frango Massa (mercado) Brócolis	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Pepino	Feijão Carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Tomate
Lanche da Tarde	-	-	Suco natural + Cachorro quente + Abacaxi	Café com leite + Bolo sem cobertura + Maçã	Leite com cacau + Pão de queijo + Melão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	1578,42	66	263,11	17%	30	267,31	17%	261	1044,56	66%
Quinta	1671,89	85	339,37	20%	34	307,31	18%	253	1010,30	60%
Sexta	1576,20	61	243,95	15%	49	442,54	28%	229	915,79	58%
Média Semanal	965,30	42	169,29	10%	23	203,43	13%	149	594,13	37%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	58%	103%			49%			65%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 23 a 27 de FEVEREIRO 2026

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	23/02	24/02	25/02	26/02	27/02
Lanche da Manhã	Bebida Láctea + Bolacha salgada + Banana	Carreteiro Batata assada Tomate	Leite com cacau + Bolacha Maria + Mamão	Arroz Polenta Molho de frango beterraba	Leite com cacau + Bolo sem cobertura + Abacaxi
Almoço	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Cenoura	Feijão Carioca Arroz Carne de porco Batata refogada Pepino	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Chuchu	Feijão Carioca Arroz Molho de frango Mandioca cozida Couve folha	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Couve flor
Lanche da Tarde	Leite com cacau + Pão de queijo + Mamão	Café com leite + Pão fatiado com apresuntado e queijo + Maçã	Suco natural + Pão de cachorro quente com carne moída + Banana	Café com leite + Pão francês com requeijão + Melão	Café com leite + Pão fatiado com queijo + Melão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	1608,54	65	260,98	16%	48	434,24	27%	236	945,86	59%
Terça	1559,64	82	328,10	21%	30	273,12	18%	237	946,83	61%
Quarta	1709,58	71	282,49	17%	33	295,25	17%	282	1126,84	66%
Quinta	1649,91	83	330,57	20%	25	225,36	14%	268	1073,66	65%
Sexta	1544,41	69	274,54	18%	43	384,52	25%	225	899,60	58%
Média Semanal	1614,42	74	295,34	18%	36	322,50	20%	250	998,56	62%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	97%	119%			78%			109%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 18 a 20 de FEVEREIRO 2026

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	18/02	19/02	20/02
Lanche manhã 09h10min	-	-	Leite com cacau + Bolacha Maria + Banana	Café com leite + Pão fatiado com queijo + Maçã	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Mamão
Almoço 11h10min	-	-	Lentilha Arroz Molho de frango Massa (mercado) Beterraba	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Brócolis	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Couve flor
Leite 13h30min	-	-	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)
Lanche 1 14h20min	-	-	Abacaxi	Melão	Banana
Lanche 2 15h55min	-	-	Suco natural + Cachorro- quente	Igual ao almoço	Chá de frutas + Pão de queijo

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	968,27	35	140,80	15%	21	190,11	20%	160	639,17	66%
Quinta	943,09	54	217,85	23%	21	190,09	20%	135	539,83	57%
Sexta	935,57	33	130,09	14%	33	293,64	31%	133	531,20	57%
Média Semanal	569,39	24	97,75	10%	15	134,77	14%	86	342,04	36%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	60%	102%			58%			66%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 23 a 27 de FEVEREIRO 2026

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	23/02	24/02	25/02	26/02	27/02
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Pão fatiado com doce de frutas + Melão	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Abacaxi	Chá de frutas + Bolo sem cobertura + Banana	Café com leite + Pão fatiado com queijo + Maçã	Leite com cacau + Bolacha Maria + Mamão
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Cenoura	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada com abóbora cabotiá Tomate	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Pepino	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Beterraba	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Purê de batata Brócolis
Leite 13h30min	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)
Lanche 1 14h20min	Banana	Maçã	Mamão	Abacaxi	Melão
Lanche 2 15h55min	Igual ao almoço	Café com leite + Pão fatiado com apresentado e queijo	Bebida láctea + Bolacha salgada	Igual ao almoço	Café com leite + Pão de cachorro quente com molho de carne moída

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	1028,38	55	218,06	21%	17	152,73	15%	164	655,42	64%
Terça	972,15	52	208,05	21%	26	232,90	24%	134	534,62	55%
Quarta	908,40	30	118,88	13%	12	106,20	12%	174	696,59	77%
Quinta	924,33	60	241,87	26%	14	126,38	14%	140	560,47	61%
Sexta	965,77	47	188,27	19%	24	211,71	22%	141	565,68	59%
Média Semanal	959,81	49	195,03	20%	18	165,98	17%	151	602,56	63%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	102%	139%			71%			98%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 18 a 20 de FEVEREIRO 2026

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	18/02	19/02	20/02
Café da manhã 8:00	-	-	Leite com cacau + Pão fatiado com queijo	Leite com cacau + Bolacha integral	Leite com cacau + Pão francês com requeijão
Lanche da manhã 9:30	-	-	Banana	Mamão	Melão
Almoço 10:30 - 11:30	-	-	Lentilha Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Tomate	Feijão carioca Arroz Molho de frango Polenta Brócolis	Feijão preto Arroz Carne de gado cozida com mandioca Ovos cozidos Cenoura
Leite 13:00 - 13:40	-	-	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche 1 14:10 - 15:00	-	-	Abacaxi	Maçã	Banana
Lanche 2 16:45	-	-	Suco natural SEM AÇÚCAR + Pão de queijo	Igual ao almoço	Chá de frutas + Bolo SEM AÇÚCAR

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	707,99	24	97,27	14%	22	199,00	28%	106	424,96	60%
Quinta	713,53	43	172,91	24%	12	103,93	15%	109	437,95	61%
Sexta	711,07	26	105,17	15%	14	126,37	18%	120	478,35	67%
Média Semanal	426,52	19	75,07	11%	10	85,86	12%	67	268,25	38%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	60%	70%			48%			69%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 23 a 27 de FEVEREIRO 2026

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	23/02	24/02	25/02	26/02	27/02
Café da manhã 8:00	Vitamina de frutas + Bolacha salgada	Leite com cacau + Pão francês com ovo mexido	Leite com cacau + Pão fatiado com queijo	Leite com cacau + Pão de cachorro quente com requeijão	Leite com cacau + Bolo SEM AÇÚCAR
Lanche da manhã 9:30	Mamão	Abacaxi	Melão	Banana	Maçã
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de frango desfiado Massa (mercado) Beterraba	Feijão preto Arroz Carne de gado em molho Mandioca cozida Couve refogada	Feijão Carioca Arroz Coxa e sobrecoxa assada com batata Tomate	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Couve flor	Feijão carioca Arroz Carne de porco refogada Molho com milho e ervilha Brócolis
Leite 13:00 - 13:40	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche 1 14:10 - 15:00	Maçã	Banana	Mamão	Melão	Abacaxi
Lanche 2 16:45	Igual ao almoço	Leite com cacau + Pão de queijo	Vitamina de frutas + Bolacha integral	Igual ao almoço	Chá de frutas + Pão fatiado com queijo

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	728,05	42	168,26	23%	10	88,49	12%	128	513,08	70%
Terça	720,68	27	109,27	15%	24	214,55	30%	102	406,05	56%
Quarta	692,07	35	140,43	20%	18	161,62	23%	100	398,14	58%
Quinta	841,71	38	150,99	18%	15	133,65	16%	139	555,77	66%
Sexta	672,11	33	130,62	19%	19	170,29	25%	95	379,66	56%
Média Semanal	730,92	35	139,91	19%	17	153,72	21%	113	450,54	61%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	103%	130%			85%			98%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 18 a 20 de FEVEREIRO 2026

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	18/02	19/02	20/02
Café da manhã 8:00	-	-	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche da manhã 9:10	-	-	Mamão	Melão	Maçã
Almoço 11:00	-	-	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Beterraba	Feijão preto Arroz Frango desfiado Purê de batata Couve flor	Feijão carioca Arroz Molho de frango Massa (mercado) Brócolis
Leite- 13:00	-	-	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche 1 14:45	-	-	Abacaxi	Banana	Mamão
Lanche 2 16:30	-	-	Igual ao almoço	logurte natural com aveia	Igual ao almoço

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	487,97	31	122,47	25%	8	75,41	15%	72	289,26	59%
Quinta	423,63	22	87,14	21%	9	81,40	19%	65	258,63	61%
Sexta	566,89	36	145,53	26%	4	37,58	7%	95	380,91	67%
Média Semanal	295,70	18	71,03	14%	4	38,88	8%	46	185,76	38%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	62%	99%			33%			71%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 23 a 27 de FEVEREIRO 2026

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	23/02	24/02	25/02	26/02	27/02
Café da manhã 8:00	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche da manhã 9:10	Melão	Abacaxi	Mamão	Maçã	Banana
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de carne moída Purê de batata Cenoura	Feijão carioca Arroz Omelete com milho e ervilha Tomate	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Chuchu	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Beterraba	Feijão preto Arroz Frango desfiado Massa (mercado) Brócolis
Leite- 13:00	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche 1 14:45	Maçã	Banana	Melão	Abacaxi	Mamão
Lanche 2 16:30	Igual ao almoço	Vitamina de frutas	Igual ao almoço	Panqueca de banana e aveia	Igual ao almoço

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	490,27	30	121,41	25%	8	73,78	15%	73	292,56	60%
Terça	452,73	19	74,09	16%	11	98,50	22%	73	292,83	65%
Quarta	462,46	33	132,75	29%	4	34,06	7%	74	294,25	64%
Quinta	461,65	22	88,26	19%	8	69,77	15%	77	308,88	67%
Sexta	574,52	36	145,24	25%	4	37,86	7%	97	389,04	68%
Média Semanal	488,33	28	112,35	23%	7	62,79	13%	79	315,51	65%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	103%	156%			54%			102%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.