



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 02 a 06 de MARÇO 2026

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
Lanche da Manhã	Vitamina de frutas + Bolacha Maria + Mamão <i>* Mingau (leite, aveia, maçã e banana)</i>	Galinhada Abóbora assada Repolho <i>*Purê de abóbora + molho de frango liquidificado</i>	Café com leite + Pão com Apresuntado e queijo + Manga <i>*Abacate amassado com aveia</i>	Polenta Molho de carne moída Beterraba <i>*Polenta + molho liquidificado</i>	Leite com cacau + Pão de queijo + Maçã <i>*Purê de banana e maçã com farinha de aveia</i>
Almoço	-	-	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado Massa (mercado) Cenoura <i>*Arroz e feijão Liquidificados + purê de cenoura e molho (líquido)</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	Proteínas (g)			Gorduras (g)			Carboidrato (g)		
		10 a 15% VET			25 a 35% do VET			55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	495,31	14	56,19	11%	15	132,85	27%	105	421,04	85%
Terça	455,72	24	94,97	21%	3	24,05	5%	81	322,76	71%
Quarta	1035,95	47	189,67	18%	41	370,58	36%	117	469,94	45%
Quinta	458,13	32	127,34	28%	11	101,12	22%	58	230,84	50%
Sexta	525,45	12	46,70	9%	27	239,08	45%	65	260,48	50%
Média Semanal	594,11	26	102,97	17%	19	173,53	27%	85	341,01	60%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	126%	143%			107%			111%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

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



APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda 09/03	Terça 10/03	Quarta 11/03	Quinta 12/03	Sexta 13/03
Lanche da Manhã	Bebida Láctea + Bolacha salgada + Melão e manga picados *Melão e manga liquidificados + bebida láctea	Massa (mercado) com frango desfiado Cenoura *Purê de batata e cenoura + molho de frango liquidificado	Sagu com creme de baunilha + Banana *Sagu liquidificado + creme de baunilha	Lentilha Arroz Molho de frango Brócolis e couve flor *Lentilha e arroz liquidificados	Suco de Uva + Pão de cachorro quente com molho de carne moída + Abacaxi * Mingau (leite, aveia, maçã e banana)
Almoço	-	-	Feijão Preto Arroz Molho de carne moída Polenta Beterraba *Polenta + caldo de feijão + molho de carne 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	455,94	11	45,52	10%	11	94,77	21%	83	333,95	73%
Terça	462,35	36	142,08	31%	5	44,40	10%	65	259,45	56%
Quarta	765,61	38	152,07	20%	19	170,00	22%	109	436,76	57%
Quinta	521,44	45	179,36	34%	5	41,11	8%	75	298,61	57%
Sexta	481,37	20	78,55	16%	7	66,95	14%	85	339,16	70%
Média Semanal	537,34	30	119,52	22%	9	83,45	15%	83	333,59	63%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	114%	166%			71%			108%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

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



APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda 16/03	Terça 17/03	Quarta 18/03	Quinta 19/03	Sexta 20/03
Lanche da Manhã	Café com leite + Puff + Mamão <i>*Purê de banana e maçã com farinha de aveia</i>	Lentilha Arroz Omelete Tomate <i>*Arroz e lentilha liquidificados</i>	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Maçã <i>*mingau de aveia (leite, maçã, aveia)</i>	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Almoço	-	-	Feijão carioca Arroz Carne de porco Mandioca Tomate <i>*Purê de mandioca + feijão liquidificado</i>	-	-
Lanche da Tarde	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	452,21	11	42,66	9%	24	215,10	48%	53	212,64	47%
Terça	464,02	23	90,84	20%	5	45,32	10%	81	324,49	70%
Quarta	891,04	47	186,40	21%	25	221,95	25%	119	475,22	53%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	361,45	16	63,98	10%	11	96,48	16%	51	202,47	34%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	76%	89%			82%			78%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

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



APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda 23/03	Terça 24/03	Quarta 25/03	Quinta 26/03	Sexta 27/03
Lanche da Manhã	Vitamina de frutas + Bolacha integral + Manga * Mingau (leite, aveia, maçã e banana)	Massa (mercado) Molho de carne moída Chuchu	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Maça *Vitamina de frutas com aveia	Arroz Escondidinho de carne moída Brócolis *Purê de batata com brócolis + molho (apenas o líquido)	Leite com cacau + Pão com queijo + Abacaxi *Abacate amassado com farinha de aveia
Almoço	-	-	Lentilha Arroz Linguiça assada com batata beterraba *Lentilha e arroz liquidificados + purê de batata	-	-
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	479,27	15	61,74	13%	16	146,29	31%	98	393,81	82%
Terça	588,01	36	143,38	24%	12	107,07	18%	81	325,02	55%
Quarta	1155,31	37	146,86	13%	43	384,34	33%	158	630,36	55%
Quinta	579,40	36	145,73	25%	11	99,72	17%	82	326,88	56%
Sexta	433,39	18	73,15	17%	15	132,22	31%	60	241,61	56%
Média Semanal	647,07	29	114,17	18%	19	173,93	26%	96	383,54	61%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	137%	159%			107%			125%		

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- 30 a 31 de MARÇO 2026

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	30/03	31/03	-	-	-
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Bolacha salgada + Maçã <i>*Bebida láctea + aveia</i>	Carreiroiro Abóbora assada Couve refogada <i>*Purê de abóbora + molho de frango liquidificado</i>	-	-	-
Almoço	-	-	-	-	-
Lanche da Tarde	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	522,91	13	53,70	10%	17	149,40	29%	85	338,49	65%
Terça	305,08	17	68,32	22%	2	19,78	6%	52	208,34	68%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	165,60	6	24,40	7%	4	33,84	7%	27	109,37	27%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	35%	51%			29%			42%		

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- 02 a 06 de MARÇO 2026

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
Lanche da manhã	Lentilha com linguiça Arroz Tomate	Café com leite + Pão fatiado com doce de leite + Abacaxi	Chá de frutas + Pão francês com requeijão + Banana	Bebida Láctea + Bolacha salgada + Maçã	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Beterraba
Almoço	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Chuchu	-	Feijão preto Carreteiro Abóbora refogada Pepino	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa (mercado) Brócolis	-
Lanche da Tarde	Lentilha com linguiça Arroz Tomate	Suco natural + Pão de queijo + Melão	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Mamão	Café com leite + Bolacha Maria + Manga	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Beterraba

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	1892,13	93	370,59	20%	71	635,95	34%	218	870,19	46%
Terça	832,94	18	73,76	9%	27	243,52	29%	137	549,73	66%
Quarta	1270,93	53	213,41	17%	26	230,13	18%	209	834,34	66%
Quinta	1531,69	67	266,05	17%	28	254,34	17%	256	1025,40	67%
Sexta	1062,30	76	305,47	29%	22	202,40	19%	135	538,60	51%
Média Semanal	1318,00	61	245,86	18%	35	313,27	23%	191	763,65	59%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	186%	228%			124%			166%		

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- 09 a 13 de MARÇO 2026

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
Lanche da manhã	Galinhada Tomate	Chá de frutas + Pão sovado com doce de frutas + Mamão	Leite com cacau + Pão fatiado com apresentado e queijo + Manga	Leite com cacau + Bolacha salgada + Maçã	Arroz Polenta Molho de frango Pepino
Almoço	Lentilha Arroz Molho de frango Batata refogada Couve flor	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Cenoura	-	Feijão Preto Arroz Estrogonofe de gado Polenta Beterraba	-
Lanche da Tarde	Galinhada Tomate	Suco natural + Pão francês com carne moída + Abacaxi	Chá de frutas + Pão de queijo + Melão	Leite com cacau + Bolacha Maria + Banana	Arroz Polenta Molho de frango Pepino

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	1220,65	72	289,82	24%	8	70,40	6%	207	827,80	68%
Terça	1256,86	57	226,20	18%	18	165,62	13%	215	860,11	68%
Quarta	699,48	24	95,84	14%	34	307,58	44%	80	318,13	45%
Quinta	1387,36	54	214,53	15%	39	353,99	26%	210	840,68	61%
Sexta	1023,64	50	199,56	19%	6	50,04	5%	187	746,81	73%
Média Semanal	1117,60	51	205,19	18%	21	189,53	19%	180	718,71	63%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	157%	190%			105%			156%		

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- 16 a 20 de MARÇO 2026

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
Lanche da manhã	Carreteiro Tomate	Café com leite + Pão fatiado com doce de frutas + Banana	Chá de frutas + Pão francês com requeijão + Melão	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Almoço	Feijão preto Arroz Molho de carne de gado Mandioca Pepino	Feijão carioca Arroz Molho de frango Polenta Cenoura	-	-	-
Lanche da Tarde	Carreteiro Tomate	Leite com cacau + Cachorro quente + Manga	Café com leite + Pão de queijo + Maçã	-	-

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	1385,14	83	333,55	24%	17	155,18	11%	215	859,19	62%
Terça	1170,79	47	188,63	16%	25	222,09	19%	191	765,05	65%
Quarta	731,30	18	70,32	10%	34	301,81	41%	95	380,16	52%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	657,45	30	118,50	10%	15	135,82	14%	100	400,88	36%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	93%	110%			75%			102%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

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



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	Galinhada Chuchu	Leite com cacau + Pão fatiado com requeijão + Mamão	Leite com cacau + Pão francês com carne moída + Abacaxi	Chá de frutas + Pão fatiado com doce de leite + Banana	Feijão preto Arroz Carne de panela com batata Brócolis
Almoço	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Beterraba	Feijão Carioca Arroz Escondidinho de carne moída Couve flor	-	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa (mercado) Tomate	-
Lanche da Tarde	Galinhada Chuchu	Bebida láctea + Bolacha Salgada + Melão	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Maçã	Café com leite + Bolacha Maria + Manga	Feijão preto Arroz Carne de panela com batata Brócolis

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	1454,22	89	356,51	25%	10	87,40	6%	244	974,87	67%
Terça	1385,40	65	259,30	19%	37	334,99	24%	202	807,73	58%
Quarta	835,52	28	110,14	13%	20	180,69	22%	139	554,34	66%
Quinta	1420,06	64	256,58	18%	22	199,42	14%	244	975,97	69%
Sexta	951,22	68	271,18	29%	12	110,34	12%	140	559,71	59%
Média Semanal	1209,29	63	250,74	21%	20	182,57	15%	194	774,52	64%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	170%	232%			101%			168%		

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- 30 a 31 de MARÇO 2026

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	30/03	31/03	-	-	-
Lanche da manhã	Massa (mercado) Molho de frango Chuchu	Leite com cacau + Pão fatiado com apresentado e queijo + Melão	-	-	-
Almoço	Lentilha Arroz Molho de frango Purê de batata Brócolis	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Pepino	-	-	-
Lanche da Tarde	Massa (mercado) Molho de frango Chuchu	Suco natural + Pão francês com requeijão + Maçã	-	-	-

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	1309,04	89	357,95	27%	11	101,99	8%	205	821,64	63%
Terça	1168,27	53	211,08	18%	27	244,17	21%	181	722,71	62%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	495,46	28	113,80	9%	8	69,23	6%	77	308,87	25%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	70%	105%			38%			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- 02 a 06 de MARÇO 2026

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
Lanche da manhã e da Tarde	Café com leite + Pão fatiado com doce de leite + Mamão	Arroz Polenta Molho de carne Tomate	Chá de frutas + Pão sovado com molho de carne moída + Banana	Feijão preto Arroz Molho de frango Beterraba	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Maçã

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	449,83	16	63,42	14%	12	104,98	23%	74	294,84	66%
Terça	488,09	27	109,31	22%	6	52,51	11%	79	314,09	64%
Quarta	440,47	21	83,51	19%	8	69,71	16%	73	290,58	66%
Quinta	448,12	30	118,25	26%	3	26,90	6%	74	296,36	66%
Sexta	468,98	15	58,63	13%	17	150,29	32%	66	265,97	57%
Média Semanal	459,10	22	86,62	19%	9	80,88	18%	73	292,37	64%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	97%	120%			69%			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- 09 a 13 de MARÇO 2026

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
Lanche da manhã e da Tarde	Bebida Láctea + Bolacha Salgada + Abacaxi	Massa (mercado) Molho de carne moída Cenoura	Café com leite + Pão fatiado com apresuntado e queijo + Manga	Arroz Escondidinho de batata com frango Brócolis	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + 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
20% Necessidades Diárias										
Segunda	458,71	11	45,39	10%	11	94,73	21%	84	337,20	74%
Terça	586,42	36	142,93	24%	12	107,39	18%	80	319,07	54%
Quarta	444,90	21	85,20	19%	16	146,67	33%	56	222,83	50%
Quinta	475,01	35	138,46	29%	4	37,11	8%	72	286,24	60%
Sexta	491,13	12	49,62	10%	12	111,46	23%	83	332,72	68%
Média Semanal	491,24	23	92,32	19%	11	99,47	20%	75	299,61	61%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	104%	128%			85%			115%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

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



Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
Lanche da manhã e da Tarde	Leite com cacau + Bolacha integral + Banana	Carreteiro Batata assada Tomate	Suco natural + Cachorro quente + Maçã	FERIADO	PONTO FACULTATIVO

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	522,47	15	58,74	11%	17	151,35	29%	83	330,48	63%
Terça	530,03	28	113,06	21%	6	51,49	10%	88	350,56	66%
Quarta	504,75	10	40,56	8%	14	124,13	25%	86	344,89	68%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	311,45	11	42,47	8%	7	65,39	13%	51	205,18	40%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	66%	88%			56%			79%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

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



Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	23/02	24/02	25/02	26/02	27/02
Lanche da manhã e da Tarde	Café com leite + Pão fatiado com requeijão + Mamão	Arroz Polenta Molho de frango Chuchu	Chá de frutas + Pão de queijo + Melão	Lentilha Com linguiça Arroz Couve flor	Sagu com creme de baunilha + Banana

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	456,90	21	84,03	18%	17	156,79	34%	57	227,11	50%
Terça	502,07	34	136,90	27%	4	38,17	8%	78	312,92	62%
Quarta	409,05	6	24,47	6%	25	221,40	54%	46	184,35	45%
Quinta	654,10	24	97,91	15%	28	249,84	38%	75	301,75	46%
Sexta	445,04	5	18,83	4%	10	90,41	20%	87	346,89	78%
Média Semanal	493,43	18	72,43	14%	17	151,32	31%	69	274,60	56%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	104%	101%			93%			106%		

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- 30 a 31 de MARÇO 2026

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	30/03	31/03	-	-	-
Lanche da manhã e da Tarde	Leite com cacau + Pão sovado com doce de fruta + Abacaxi	Arroz Filé de peixe Batata cozida Tomate	-	-	-

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	506,72	14	55,23	11%	10	90,59	18%	92	367,73	73%
Terça	471,34	23	91,39	19%	2	19,65	4%	88	350,59	74%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	195,61	7	29,32	6%	2	22,05	4%	36	143,66	29%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	41%	61%			19%			55%		

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- 02 a 06 de MARÇO 2026

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
Lanche da Manhã	Café com leite + Pão fatiado com doce de leite + Mamão	Arroz Polenta Molho de carne Tomate	Chá de frutas + Pão fatiado com queijo + Banana	Feijão preto Arroz Molho de frango Beterraba	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Maçã
Almoço	Lentilha Arroz Carne de gado picada Mandioca cozida Cenoura	Feijão Preto Arroz Molho de carne moída Polenta Tomate	Feijão Carioca Arroz Carne de porco Batata refogada Pepino	Feijão carioca Arroz Estrogonofe de frango Massa (mercado) Beterraba	Feijão Preto Carreteiro Abóbora assada Brócolis
Lanche da Tarde	Leite com cacau + Pão de queijo + Manga	Café com leite + Pão francês com carne moída + Mamão	Suco natural + Bolo doce sem cobertura + Melão	Chá de frutas + Bolo salgado de frango + Abacaxi	Café com leite + Pão fatiado com apresuntado 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
70% Necessidades Diárias										
Segunda	1636,13	68	271,58	17%	46	413,59	25%	243	971,42	59%
Terça	1677,73	92	367,88	22%	31	278,40	17%	252	1008,38	60%
Quarta	1541,50	60	238,33	15%	25	224,45	15%	274	1094,36	71%
Quinta	1744,72	97	386,91	22%	21	191,14	11%	289	1154,17	66%
Sexta	1551,31	76	303,09	20%	40	358,98	23%	223	893,29	58%
Média Semanal	1630,28	78	313,56	19%	33	293,31	18%	256	1024,33	63%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	98%	126%			71%			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- 09 a 13 de MARÇO 2026

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
Lanche da Manhã	Bebida Láctea + Bolacha Salgada + Abacaxi	Massa (mercado) Molho de carne moída Cenoura	Café com leite + Pão fatiado com queijo + Manga	Arroz Escondidinho de batata com frango Brócolis	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Melão
Almoço	Lentilha Arroz Carne de porco Farofa Beterraba	Feijão Preto Arroz Molho de carne moída Polenta Couve-flor	Feijão Carioca Arroz Estrogonofe de frango Batata assada Cenoura	Feijão preto Arroz Carne de panela com mandioca Tomate	Feijão carioca Galinhada Moranga refogada Alface
Lanche da Tarde	Café com Leite + Pão fatiado com requeijão + Mamão	Suco natural + Pão de queijo + Maçã	Leite com cacau + Pão sovado com doce de frutas + Banana	Sagu com creme + Maçã	Café com leite + Pão francês frango desfiado + Abacaxi

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		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1676,94	64	254,54	15%	41	370,68	22%	270	1078,71	64%
Terça	1655,33	81	325,71	20%	38	346,14	21%	244	976,73	59%
Quarta	1529,65	73	290,60	19%	36	323,32	21%	232	926,10	61%
Quinta	1693,24	68	273,22	16%	22	200,62	12%	301	1205,75	71%
Sexta	1500,08	76	303,17	20%	29	260,32	17%	232	926,71	62%
Média Semanal	1611,05	72	289,45	18%	33	300,22	19%	256	1022,80	63%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	97%	117%			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- 16 a 20 de MARÇO 2026

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Bolacha Maria + Banana	Carreteiro Batata assada Tomate	Café com leite + Pão fatiado com queijo + Mamão	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Almoço	Lentilha Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Tomate	Feijão preto Arroz Carne de gado com batata Cenoura	Feijão carioca Arroz Molho de frango Polenta Beterraba	-	-
Lanche da Tarde	Café com leite + Puff + Manga	Café com leite + Pão francês com requeijão + Melão	Suco natural + Cachorro quente + Maçã	-	-

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		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1732,52	70	278,60	16%	48	430,30	25%	259	1034,64	60%
Terça	1557,72	79	316,38	20%	29	260,73	17%	239	954,00	61%
Quarta	1549,79	74	296,19	19%	36	321,91	21%	235	941,46	61%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	968,00	45	178,23	11%	23	202,59	12%	147	586,02	36%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	58%	109%			49%			64%		

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 MARÇO 2026

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
Lanche da Manhã	Café com leite + Pão fatiado com doce de leite + Mamão	Arroz Polenta Molho de frango Chuchu	Chá de frutas + Pão fatiado com queijo + Melão	Lentilha Com linguiça Arroz Couve flor	Café com leite + Pão francês com requeijão + Manga
Almoço	Lentilha Arroz Estrogonofe de gado Massa (mercado) Brócolis	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Pepino	Feijão carioca Arroz Escondidinho de batata com carne moída Beterraba	Feijão Preto Arroz Carne de panela com mandioca Couve flor	Feijão Carioca Galinhada Moranga refogada Repolho
Lanche da Tarde	Bebida Láctea + Bolacha salgada + Maçã	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Manga	Leite com cacau + Pão francês com carne moída + Abacaxi	Vitamina de frutas + Bolacha Maria + Banana	Chá de frutas + 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	1663,11	67	267,28	16%	35	319,47	19%	275	1100,73	66%
Terça	1626,47	82	326,18	20%	20	181,91	11%	275	1101,81	68%
Quarta	1419,61	78	310,39	22%	33	296,72	21%	204	815,53	57%
Quinta	1857,23	77	309,55	17%	52	463,55	25%	271	1083,09	58%
Sexta	1486,79	67	267,98	18%	47	423,01	28%	201	804,84	54%
Média Semanal	1610,64	74	296,28	19%	37	336,93	21%	245	981,20	61%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	97%	119%			81%			108%		

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- 30 a 31 de MARÇO 2026

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	30/03	31/03	-	-	-
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Pão sovado com doce de fruta + Abacaxi	Lentilha Arroz Carne de porco Couve refogada	-	-	-
Almoço	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Cenoura	Feijão Carioca Arroz Filé de peixe Batata cozida Tomate	-	-	-
Lanche da Tarde	Leite com cacau + Bolacha integral + Mamão	Café com leite + Pão fatiado com queijo + Maçã	-	-	-

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		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1598,32	73	291,65	18%	32	284,55	18%	258	1031,43	65%
Terça	1616,55	88	352,57	22%	26	231,76	14%	259	1034,90	64%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	642,97	32	128,84	8%	11	103,26	6%	103	413,27	26%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	39%	79%			25%			45%		

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- 02 a 06 de MARÇO 2026

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Pão fatiado com doce de frutas + Melão	Café com leite + Pão fatiado com queijo + Banana	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Mamão	Café com leite + Pão francês com requeijão + Maçã	Chá de frutas + Pão sovado com doce de leite + Abacaxi
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de frango Purê de abóbora Tomate	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Batata assada Beterraba	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Polenta Cenoura	Feijão preto Arroz Carne de gado em molho Mandioca cozida Brócolis	Feijão carioca Arroz Molho de frango Massa (mercado) Chuchu
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	Maçã	Abacaxi	Manga	Melão	Banana
Lanche 2 15h55min	Igual ao almoço	Bebida láctea + Bolacha salgada	Chá de frutas + Pão de queijo	Igual ao almoço	Café com leite + Pão de cachorro quente com molho de frango

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		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1116,10	71	283,32	25%	12	110,80	10%	213	851,22	76%
Terça	1241,64	61	244,04	20%	28	247,61	20%	193	772,30	62%
Quarta	944,85	38	150,02	16%	23	210,83	22%	148	593,04	63%
Quinta	1108,37	53	210,15	19%	17	152,16	14%	187	748,05	67%
Sexta	1117,10	47	186,19	17%	13	118,22	11%	204	814,10	73%
Média Semanal	1105,61	54	214,75	19%	19	167,92	15%	189	755,74	68%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	117%	153%			72%			123%		

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- 09 a 13 de MARÇO 2026

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
Lanche manhã 09h10min	Leite com cacau + Bolacha Maria + Mamão	Café com leite + Pão fatiado com queijo + Banana	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Melão	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Abacaxi	Leite com cacau + Pão sovado com doce de leite + Manga
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de carne moída Omelete com milho e ervilha Couve flor	Feijão carioca Arroz Carne de gado em molho com mandioca Cenoura	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa (mercado) Brócolis	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Purê de abóbora Tomate	Feijão preto Arroz Carne de porco Polenta Chuchu
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	Abacaxi	Manga	Maçã	Banana	Melão
Lanche 2 15h55min	Igual ao almoço	Chá de frutas + Pão francês com carne moída	Sagu com creme	Igual ao almoço	Café com leite + Pão fatiado com apresentado e 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	1068,27	61	243,49	23%	28	251,78	24%	144	577,23	54%
Terça	991,46	47	189,84	19%	20	178,78	18%	157	627,35	63%
Quarta	1257,02	40	160,90	13%	26	234,78	19%	216	864,11	69%
Quinta	1022,19	58	232,73	23%	14	126,44	12%	165	659,40	65%
Sexta	1058,15	48	191,55	18%	25	229,39	22%	161	645,37	61%
Média Semanal	1079,42	51	203,70	19%	23	204,23	19%	169	674,69	62%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	114%	146%			87%			110%		

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- 16 a 20 de MARÇO 2026

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
Lanche manhã 09h10min	Leite com cacau + Bolacha salgada + Manga	Chá de frutas + Pão sovado com doce de frutas + Mamão	Café com leite + Pão fatiado com queijo + Maçã	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Cenoura	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata Beterraba	Feijão carioca Arroz Carne de gado em molho Polenta Tomate	-	-
Leite 13h30min	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	-	-
Lanche 1 14h20min	Manga	Abacaxi	Melão	-	-
Lanche 2 15h55min	Igual ao almoço	Café com leite + Pão com carne moída	Suco natural + 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	1258,60	65	261,81	21%	23	204,46	16%	228	910,59	72%
Terça	996,63	49	195,03	20%	14	128,24	13%	168	672,31	67%
Quarta	1011,59	38	152,63	15%	29	265,21	26%	154	614,34	61%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	653,36	30	121,89	11%	13	119,58	11%	110	439,45	40%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	69%	127%			51%			85%		

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 MARÇO 2026

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
Lanche manhã 09h10min	Bebida láctea + Bolacha salgada + Banana	Leite com cacau + Pão fatiado com queijo + Maçã	Café com leite + Bolacha Maria + Manga	Chá de frutas + Pão francês com requeijão + Melão	Leite com cacau + Pão sovado com doce de leite + Abacaxi
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Brócolis	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida Abóbora refogada Tomate	Feijão preto Arroz Peixe assado com batata Chuchu	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Mandioca cozida Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Couve flor
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	Mamão	Abacaxi	Maçã	Banana	Manga
Lanche 2 15h55min	Igual ao almoço	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura	Suco natural + Puff	Igual ao almoço	Café com leite + Pão francês com carne moída

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		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1004,51	51	203,39	20%	10	91,52	9%	181	722,27	72%
Terça	962,40	39	157,61	16%	19	168,61	18%	161	642,86	67%
Quarta	1003,76	31	122,68	12%	29	256,73	26%	160	641,15	64%
Quinta	1010,37	57	226,45	22%	14	128,49	13%	163	653,23	65%
Sexta	1184,27	53	213,61	18%	24	220,38	19%	186	744,78	63%
Média Semanal	1033,06	46	184,75	18%	19	173,14	17%	170	680,86	66%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	109%	132%			74%			111%		

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- 30 a 31 de MARÇO 2026

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	30/03	31/03	-	-	-
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Pão fatiado com doce de frutas + Melão	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Abacaxi	-	-	-
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Cenoura	Feijão preto Arroz Omelete com milho e ervilha Purê de abóbora Tomate	-	-	-
Leite 13h30min	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	-	-	-
Lanche 1 14h20min	Banana	Maçã	-	-	-
Lanche 2 15h55min	Igual ao almoço	Café com leite + Pão fatiado com apresentado e 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	1083,34	60	239,99	22%	19	167,55	15%	201	805,38	74%
Terça	1058,91	43	173,12	16%	30	273,68	26%	156	622,12	59%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	428,45	21	82,62	8%	10	88,25	8%	71	285,50	27%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	45%	86%			38%			55%		

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- 02 a 06 de MARÇO 2026

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
Café da manhã 8:00	Vitamina de frutas + Bolacha integral	Leite com cacau + Pão fatiado com queijo	Leite com cacau + Pão francês com ovo mexido	Leite com cacau + Pão sovado com requeijão	Leite com cacau + Pão fatiado com queijo
Lanche da manhã 9:30	Mamão	Banana	Abacate	Melão	Maçã
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de frango Purê de abóbora Tomate	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Batata assada Beterraba	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Polenta Cenoura	Feijão preto Arroz Carne de gado em molho Mandioca cozida Brócolis	Feijão carioca Arroz Molho de frango Massa (mercado) Chuchu
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	Melão	Maçã	Mamão	Manga	Abacaxi
Lanche 2 16:45	Igual ao almoço	Leite com cacau + Pão de queijo	Leite com cacau + Pão com molho de frango	Igual ao almoço	Chá de frutas + Bolo SEM AÇÚCAR

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		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	839,01	47	189,77	23%	12	107,75	13%	136	542,80	65%
Terça	891,23	39	155,18	17%	31	275,15	31%	120	478,56	54%
Quarta	795,93	42	166,13	21%	17	152,02	19%	118	470,43	59%
Quinta	846,55	40	159,77	19%	13	120,51	14%	142	566,61	67%
Sexta	821,24	34	136,59	17%	14	123,99	15%	141	563,11	69%
Média Semanal	838,79	40	161,49	19%	17	155,88	18%	131	524,30	63%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	118%	150%			87%			114%		

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- 09 a 13 de MARÇO 2026

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Pão fatiado com queijo	Leite com cacau + Pão de cachorro quente com requeijão	Leite com cacau + Pão fatiado com queijo	Leite com cacau + Bolo SEM AÇÚCAR	Leite com cacau + Pão francês com ovo mexido
Lanche da manhã 9:30	Melão	Maçã	Mamão	Banana	Manga
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Omelete com milho e ervilha Couve flor e brócolis	Feijão carioca Arroz Carne de gado em molho com mandioca Cenoura	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa (mercado) Brócolis	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Purê de abóbora Tomate	Feijão preto Arroz Carne de porco Polenta Chuchu
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	Mamão	Banana	Abacaxi	Melão	Maçã
Lanche 2 16:45	Igual ao almoço	Chá de frutas + Pão de queijo	Leite com cacau + Bolo salgado de frango	Igual ao almoço	Vitamina de frutas + Bolacha integral

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		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	807,93	45	178,75	22%	22	199,08	25%	126	503,00	62%
Terça	814,84	27	107,62	13%	26	237,96	29%	120	481,34	59%
Quarta	895,64	45	180,62	20%	23	209,90	23%	128	510,13	57%
Quinta	954,84	56	225,35	24%	14	122,62	13%	150	599,90	63%
Sexta	938,85	41	162,62	17%	22	201,80	21%	145	581,40	62%
Média Semanal	882,42	43	170,99	19%	22	194,27	22%	134	535,15	61%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	125%	158%			108%			116%		

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- 16 a 20 de MARÇO 2026

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
Café da manhã 8:00	Vitamina de frutas + Bolacha salgada	Leite com cacau + Pão francês com requeijão	Leite com cacau + Pão fatiado com queijo	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Lanche da manhã 9:30	Abacate	Banana	Mamão	-	-
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Cenoura	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata Beterraba	Feijão carioca Arroz Carne de gado em molho Polenta Tomate	-	-
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	Melão	Abacaxi	Manga	-	-
Lanche 2 16:45	Igual ao almoço	Leite com cacau + Puff	Suco natural + 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	894,13	45	180,78	20%	18	163,29	18%	144	577,29	65%
Terça	856,27	34	136,28	16%	29	259,82	30%	119	474,47	55%
Quarta	843,92	29	116,92	14%	15	131,72	16%	150	601,47	71%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	518,86	22	86,80	10%	12	110,97	13%	83	330,64	38%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	73%	121%			62%			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 MARÇO 2026

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolacha integral	Leite com cacau + Pão francês com ovo mexido	Leite com cacau + Pão francês com requeijão	Vitamina de frutas + Bolacha salgada	Leite com cacau + Pão fatiado com queijo
Lanche da manhã 9:30	Melão	Abacaxi	Mamão	Banana	Abacate
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Brócolis	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida Abóbora refogada Tomate	Feijão preto Arroz Peixe assado com batata Chuchu	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Mandioca cozida Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Couve flor
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	Banana	Maçã	Manga	Abacaxi	Melão
Lanche 2 16:45	Igual ao almoço	Chá de frutas + Pão fatiado com queijo	Leite com cacau + Bolo SEM AÇÚCAR	Igual ao almoço	Leite com cacau + 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	819,26	48	190,97	23%	10	91,32	11%	136	542,98	66%
Terça	777,30	37	146,05	19%	17	151,02	19%	121	483,67	62%
Quarta	790,00	32	127,18	16%	17	151,64	19%	128	513,95	65%
Quinta	876,61	44	175,47	20%	10	90,41	10%	154	615,63	70%
Sexta	891,29	37	147,22	17%	33	293,89	33%	115	460,85	52%
Média Semanal	830,89	39	157,38	19%	17	155,66	19%	131	523,41	63%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	117%	146%			86%			114%		

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- 30 a 31 de MARÇO 2026

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	30/03	31/03	-	-	-
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Pão fatiado com queijo	Leite com cacau + Pão francês requeijão	-	-	-
Lanche da manhã 9:30	Mamão	Abacate	-	-	-
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Cenoura	Feijão preto Arroz Ovo cozido Purê de abóbora com milho e ervilha Tomate	-	-	-
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	-	-	-
Lanche 1 14:10 - 15:00	Maçã	Banana	-	-	-
Lanche 2 16:45	Igual ao almoço	Leite com cacau + Puff	-	-	-

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	798,43	50	199,34	25%	19	170,40	21%	139	556,16	70%
Terça	987,94	32	126,22	13%	39	354,75	36%	131	523,65	53%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	357,27	16	65,11	8%	12	105,03	11%	54	215,96	25%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	50%	90%			58%			56%		

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- 02 a 06 de MARÇO 2026

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
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	Mamão	Banana	Abacate	Melão	Maçã
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de frango Purê de abóbora Tomate	Feijão preto Arroz Carne de gado cozida com batata Beterraba	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Polenta Cenoura	Feijão preto Arroz Carne de gado em molho Mandioca cozida Brócolis	Feijão carioca Arroz Molho de frango Massa (mercado) Chuchu
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	Melão	Maçã	Mamão	Manga	Abacaxi
Lanche 2 16:30	Igual ao almoço	Bolo de banana SEM AÇÚCAR	Igual ao almoço	Vitamina de frutas	Igual ao almoço

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal
70% Necessidades Diárias										
Segunda	520,72	36	142,66	27%	4	36,33	7%	84	334,01	64%
Terça	521,27	18	70,42	14%	5	48,37	9%	102	408,02	78%
Quarta	539,34	34	135,58	25%	7	64,69	12%	83	333,38	62%
Quinta	485,14	20	79,95	16%	6	57,38	12%	89	354,98	73%
Sexta	567,16	35	140,43	25%	4	37,08	7%	96	385,26	68%
Média Semanal	526,73	28	113,81	21%	5	48,77	9%	91	363,13	69%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	111%	158%			42%			118%		

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- 09 a 13 de MARÇO 2026

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
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	Maçã	Mamão	Banana	Manga
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Omelete com milho e ervilha Couve flor	Feijão carioca Arroz Carne de gado em molho com mandioca Cenoura	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa (mercado) Brócolis	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Purê de abóbora Tomate	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Chuchu
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	Mamão	Banana	Abacaxi	Melão	Maçã
Lanche 2 16:30	Igual ao almoço	Panqueca de banana e aveia	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	515,10	27	109,01	21%	13	112,62	22%	75	300,24	58%
Terça	472,79	23	91,12	19%	9	77,16	16%	78	310,68	66%
Quarta	562,84	37	149,48	27%	4	38,61	7%	93	372,44	66%
Quinta	468,49	27	106,28	23%	8	68,74	15%	74	295,19	63%
Sexta	526,31	34	135,30	26%	10	91,91	17%	74	297,42	57%
Média Semanal	509,11	30	118,24	23%	9	77,81	15%	79	315,19	62%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	107%	164%			67%			102%		

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- 16 a 20 de MARÇO 2026

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
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	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Lanche da manhã 9:10	Abacate	Banana	Mamão	-	-
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Cenoura	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata Beterraba	Feijão carioca Arroz Carne de gado em molho Polenta Tomate	-	-
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	Melão	Abacaxi	Manga	-	-
Lanche 2 16:30	Igual ao almoço	Vitamina de frutas	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	602,32	34	134,18	22%	12	108,70	18%	88	352,29	58%
Terça	492,66	24	97,13	20%	7	61,70	13%	85	341,94	69%
Quarta	507,00	27	108,36	21%	5	43,43	9%	89	354,04	70%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	320,39	17	67,93	13%	5	42,76	8%	52	209,65	40%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	67%	94%			37%			81%		

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 MARÇO 2026

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
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	Banana	Abacate
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Brócolis	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Tomate	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Chuchu	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Purê de batata Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Couve flor
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	Banana	Maçã	Manga	Abacaxi	Melão
Lanche 2 16:30	Igual ao almoço	Salada de frutas	Igual ao almoço	Bolo de banana SEM AÇÚCAR	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	563,72	37	148,45	26%	4	34,36	6%	96	382,58	68%
Terça	476,32	17	66,90	14%	3	25,14	5%	100	400,96	84%
Quarta	515,61	34	136,09	26%	4	34,80	7%	85	340,69	66%
Quinta	513,13	22	86,60	17%	5	45,55	9%	96	383,17	75%
Sexta	595,41	33	132,95	22%	12	109,98	18%	87	348,34	59%
Média Semanal	532,84	29	114,20	21%	6	49,97	9%	93	371,15	70%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	112%	159%			43%			121%		

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- 30 a 31 de MARÇO 2026

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	30/03	31/03	-	-	-
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	-	-	-
Lanche da manhã 9:10	Mamão	Abacate	-	-	-
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de carne moída Purê de batata Cenoura	Feijão preto Arroz Omelete com milho e ervilha Purê de abóbora Tomate	-	-	-
Leite- 13:00	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	-	-	-
Lanche 2 16:30	Igual ao almoço	logurte natural com aveia	-	-	-

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	480,85	30	119,94	25%	8	74,21	15%	71	284,25	59%
Terça	532,37	22	88,61	17%	16	142,61	27%	78	310,90	58%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	202,64	10	41,71	8%	5	43,36	8%	30	119,03	24%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	43%	87%			37%			46%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

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