



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 01 a 05 de JUNHO 2026

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	01/06	02/06	03/06	04/06	05/06
Lanche manhã 09h10min	Leite com cacau + Bolacha salgada + Manga	Chá de frutas + Cuca + Mamão	FERIADO	FERIADO	Café com leite + Pão de milho com requeijão + Maçã
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 + Mini pizza de frango	-	-	Suco natural + Pão de queijo

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	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	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	1011,59	38	152,63	15%	29	265,21	26%	154	614,34	61%
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- 08 a 12 de JUNHO 2026

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	08/06	09/06	10/06	11/06	12/06
Lanche manhã 09h10min	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Mamão	Café com leite + Pão fatiado com queijo + Banana	Leite com cacau + Pão sovado com requeijão + Melão	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Abacaxi	Leite com cacau + Cuca + Manga
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Carne de gado em molho com mandioca Couve flor	Feijão carioca Arroz Lasanha de frango Tomate	Feijão preto Arroz Panqueca de carne moída Cenoura	Feijão carioca Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Brócolis	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	Bergamota	Melão
Lanche 2 15h55min	Igual ao almoço	Sagu com creme	Chá de frutas + Pão francês com carne moída	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- 15 a 19 de JUNHO 2026

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	15/06	16/06	17/06	18/06	19/06
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Melão	Café com leite + Cuca + Banana	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Mamão	Café com leite + Pão francês com requeijão + Maçã	Chá de frutas + Pão integral com doce de frutas + Abacaxi
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de frango Purê de abóbora Tomate	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado 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	Caqui	Banana
Lanche 2 15h55min	Igual ao almoço	Bebida láctea + Bolacha salgada	Chá de frutas + Pão fatiado com 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- 22 a 26 de JUNHO 2026

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	22/06	23/06	24/06	25/06	26/06
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 + Cuca + Abacaxi
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Brócolis	Feijão carioca Arroz Panqueca de carne moída 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 (agricultura) 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	Bergamota	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 + Calzone 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	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- 29 a 30 de JUNHO 2026

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	29/06	30/06	-	-	-
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Pão de queijo + Melão	Leite com cacau + Pão de milho 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	Caqui	-	-	-
Lanche 2 15h55min	Igual ao almoço	Café com leite + Bolacha (agricultura)	-	-	-

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.