



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 01 a 05 de JUNHO 2026

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	01/06	02/06	03/06	04/06	05/06
Café da manhã 8:00	Vitamina de frutas + Bolacha salgada	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão	FERIADO	FERIADO	Leite com cacau + Pão fatiado com queijo
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	Caqui	-	-	Manga
Lanche 2 16:45	Igual ao almoço	Leite com cacau + Puff	-	-	Suco natural + 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	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	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	843,92	29	116,92	14%	15	131,72	16%	150	601,47	71%
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- 08 a 12 de JUNHO 2026

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	08/06	09/06	10/06	11/06	12/06
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolacha SEM AÇÚCAR (agricultura)	Leite com cacau + Pão integral 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 Lasanha de frango Tomate	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Brócolis	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	Bergamota	Melão	Maçã
Lanche 2 16:45	Igual ao almoço	Chá de frutas + Puff	Leite com cacau + Bolo salgado de frango	Igual ao almoço	Vitamina de frutas + Bolacha integral

COMPOSIÇÃO DO CARDAPIO

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- 15 a 19 de JUNHO 2026

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	15/06	16/06	17/06	18/06	19/06
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolacha SEM AÇÚCAR (agricultura)	Leite com cacau + Pão fatiado com queijo	Leite com cacau + Pão francês com ovo mexido	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão	Vitamina de frutas + Bolacha salgada
Lanche da manhã 9:30	Mamão	Banana	Abacate	Melão	Maçã
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de frango Purê de batata doce 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	Caqui	Manga	Abacaxi
Lanche 2 16:45	Igual ao almoço	Leite com cacau + Puff	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- 22 a 26 de JUNHO 2026

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	22/06	23/06	24/06	25/06	26/06
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Pão integral com queijo	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 Molho de carne moída Massa (agricultura) Couve flor	Feijão preto Arroz Peixe assado com batata Chuchu	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Mandioca cozida Beterraba	Feijão preto Arroz Panqueca de carne moída 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	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	Bergamota	Melão
Lanche 2 16:45	Igual ao almoço	Chá de frutas + Bolacha SEM AÇÚCAR (agricultura)	Leite com cacau + Mini pizza de frango	Igual ao almoço	Leite com cacau + 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	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- 29 a 30 de JUNHO 2026

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	29/06	30/06	-	-	-
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolacha SEM AÇÚCAR (agricultura)	Leite com cacau + Pão de milho 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.