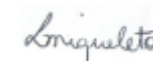


**CARDÁPIO ESCOLAR - AGOSTO/2025**  
**EMEB'S MUNICIPAIS**  
**FAIXA ETÁRIA 4 A 11 ANOS**  
**PERÍODO INTEGRAL**

|                 | Segunda-feira - 04                                                                        | Terça-feira - 05                                                                                  | Quarta-feira - 06                                                                 | Quinta-feira - 07                                                                                   | Sexta-feira - 08                                                                                                            |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Café da manhã   | Leite batido c/ chocolate 50%                                                             | Leite batido c/ chocolate 50%                                                                     | Leite batido c/ chocolate 50%                                                     | Leite batido c/ chocolate 50%                                                                       | Leite batido c/ chocolate 50%                                                                                               |
| Lanche da manhã | Maçã + Pão c/ manteiga                                                                    | Mamão + Pão c/ manteiga                                                                           | Banana + Pão c/ manteiga                                                          | Pera + Pão c/ manteiga                                                                              | Melão+ Pão c/ manteiga                                                                                                      |
| Almoço          | Arroz, Feijão Carioca<br>Repolho refogado com tomate<br>Empanado de Peixe assado<br>Melão | Arroz, Feijão Carioca<br>Salada de alface e tomate<br>Pernil refogado com tomate e cebola<br>Pera | Arroz, Feijão Carioca<br>Couve refogada<br>Coxa e sobrecoxa de panela<br>Melancia | Arroz, Feijão Carioca<br>Mix de cenoura, chuchu e couve-flor<br>Carne de panela com batata<br>Mamão | Arroz temperado com cenoura, ervilha e milho<br>Frango refogado com tomate e cebola<br>*Fazer Arroz Branco separado<br>Maçã |
| Lanche da tarde | Lanche de pernil refogado com tomate e cebola<br>Suco de Polpa de Laranja com Acerola     | Iogurte de Morango<br>Bolacha Água e sal<br>Maçã                                                  | Salada de frutas (banana, pera, mamão, laranja e melão) + Aveia                   | Bolo de laranja<br>Leite batido com chocolate 50%                                                   | Salada de macarrão (maionese caseira, milho, ervilha, frango desfiado, tomate e cenoura ralada)                             |

| Valor Nutricional Semanal       |                |              |            |           |            |
|---------------------------------|----------------|--------------|------------|-----------|------------|
| Categorias                      | Energia (Kcal) | Carboidratos | Proteínas  | Lipídeos  | Sódio      |
| Ensino Pré-Escola e Fundamental | 958,90 Kcal    | 155g (64%)   | 36 g (15%) | 23g (21%) | 1319,78 mg |

\* Sujeito a alterações



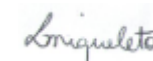
LIVIA R. MIQUELETO  
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

**CARDÁPIO ESCOLAR - AGOSTO/2025**  
**EMEB'S MUNICIPAIS**  
**FAIXA ETÁRIA 4 A 11 ANOS**  
**PERÍODO INTEGRAL**

|                 | Segunda-feira - 11                                                                         | Terça-feira - 12                                                                       | Quarta-feira - 13                                                           | Quinta-feira - 14                                                           | Sexta-Feira - 15                                                                  |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Café da manhã   | Leite batido c/ chocolate 50%                                                              | Leite batido c/ chocolate 50%                                                          | Leite batido c/ chocolate 50%                                               | Leite batido c/ chocolate 50%                                               | Leite batido c/ chocolate 50%                                                     |
| Lanche da manhã | Mamão + Pão c/ manteiga                                                                    | Maçã + Pão c/ manteiga                                                                 | Melão + Pão c/ manteiga                                                     | Banana + Pão c/ manteiga                                                    | Melão + Pão c/ manteiga                                                           |
| Almoço          | Arroz, Feijão Carioca<br>Salada de couve e tomate<br>Pernil refogado com batata<br>Laranja | Arroz, Feijão Carioca<br>Salada de alface e cenoura<br>Coxinha da asa refogada<br>Pera | Arroz, Feijão Carioca<br>Salada de pepino<br>Carne moída com batata<br>Pêra | Arroz<br>Batata Sauté (cozida e refogada)<br>Estrogonofe de frango<br>Mamão | Arroz<br>Refogado de ervilha, cenoura, tomate e cebola<br>Frango refogado<br>Maçã |
| Lanche da tarde | Bolo de chocolate<br>Leite batido com chocolate 50%                                        | Sopa de macarrão com legumes (batata, cenoura e abobrinha) com carne de panela         | Iogurte de Morango<br>Bolacha de Maisena<br>Mamão                           | Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja e melão) + Aveia             | Lanche com molho de frango desfiado<br>Suco de polpa de Abacaxi                   |

| Valor Nutricional Semanal       |                |              |            |           |            |
|---------------------------------|----------------|--------------|------------|-----------|------------|
| Categorias                      | Energia (Kcal) | Carboidratos | Proteínas  | Lipídeos  | Sódio      |
| Ensino Pré-Escola e Fundamental | 964,42 Kcal    | 156g (65%)   | 37 g (15%) | 22g (21%) | 1175,43 mg |

\*Sujeito a alterações



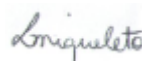
LIVIA R. MIQUELETO  
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

**CARDÁPIO ESCOLAR - AGOSTO/2025**  
**EMEB'S MUNICIPAIS**  
**FAIXA ETÁRIA 4 A 11 ANOS**  
**PERÍODO INTEGRAL**

|                 | Segunda-feira - 18                                                                              | Terça-feira - 19                                                                                      | Quarta-feira - 20                                                                          | Quinta-feira - 21                                                                                       | Sexta-feira - 22                                                             |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Café da manhã   | Leite batido c/ chocolate 50%                                                                   | Leite batido c/ chocolate 50%                                                                         | Leite batido c/ chocolate 50%                                                              | Leite batido c/ chocolate 50%                                                                           | Leite batido c/ chocolate 50%                                                |
| Lanche da Manhã | Maçã + Pão c/ manteiga                                                                          | Pera+ Pão c/ manteiga                                                                                 | Tangerina + Pão c/ manteiga                                                                | Banana + Pão c/ manteiga                                                                                | Mamão + Pão c/ manteiga                                                      |
| Almoço          | Arroz, Feijão Carioca<br>Abobrinha refogada com tomate e cebola<br>Pernil refogado<br>Laranja   | Arroz, Feijão Carioca<br>Salada de beterraba<br>Coxa e sobrecoxa<br>assadas<br>Maçã                   | Arroz, Feijão Carioca<br>Salada de alface<br>Carne de panela c/ batata e cenoura<br>Banana | Arroz, Feijão Carioca<br>Mix de brócolis, cenoura e batata<br>Filé de frango ao molho vermelho<br>Mamão | Macarrão ao molho de carne moída<br>Arroz<br>*Fazer o molho separado<br>Pêra |
| Lanche da Tarde | Salada de macarrão (maionese caseira, milho, ervilha, frango desfiado, tomate e cenoura ralada) | Torta de carne moída, cenoura, abobrinha e tomate (com farinha integral)<br>Suco de polpa de Maracujá | Lanche com molho de carne moída<br>Suco de Polpa de Laranja com Acerola                    | Salada de frutas (banana, pera, mamão, laranja e melão) + Aveia                                         | Bolo de Coco<br>Leite batido c/ Chocolate 50%                                |

| Valor Nutricional Semanal       |                |              |            |           |            |
|---------------------------------|----------------|--------------|------------|-----------|------------|
| Categorias                      | Energia (Kcal) | Carboidratos | Proteínas  | Lipídeos  | Sódio      |
| Ensino Pré-Escola e Fundamental | 1028,86 Kcal   | 167g (65%)   | 38 g (15%) | 25g (22%) | 1239,34 mg |

\*Sujeito a alterações

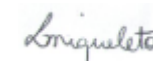
  
LIVIA R. MIQUELETO  
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

**CARDÁPIO ESCOLAR - AGOSTO/2025**  
**EMEB'S MUNICIPAIS**  
**FAIXA ETÁRIA 4 A 11 ANOS**  
**PERÍODO INTEGRAL**

|                 | Segunda-feira - 25                                                                                                 | Terça-feira - 26                                                                           | Quarta-feira - 27                                                                                | Quinta-feira - 28                                                                               | Sexta-feira - 29                                                                                     |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Café da manhã   | Leite batido c/ chocolate 50%                                                                                      | Leite batido c/ chocolate 50%                                                              | Leite batido c/ chocolate 50%                                                                    | Leite batido c/ chocolate 50%                                                                   | Leite batido c/ chocolate 50%                                                                        |
| Lanche da Manhã | Tangerina + Pão c/ manteiga                                                                                        | Maçã + Pão c/ manteiga                                                                     | Laranja + Pão c/ manteiga                                                                        | Banana + Pão c/ manteiga                                                                        | Mamão + Pão c/ manteiga                                                                              |
| Almoço          | Arroz, Feijão Carioca<br>Salada de repolho, couve e pepino<br>Filé de frango refogado com tomate e cebola<br>Melão | Arroz, Feijão Carioca<br>Salada de alface e tomate<br>Coxa e sobrecoxa de panela<br>Banana | Arroz, Feijão Carioca<br>Mix de cenoura, abobrinha e chuchu<br>Pernil ao molho vermelho<br>Mamão | Arroz, Feijão Carioca<br>Salada de batata e ovo<br>Coxinha da asa assada<br>Pera                | Polenta ao molho de carne moída (com cenoura e abobrinha raladas)<br>Arroz<br>Melancia               |
| Lanche da Tarde | Bolo de baunilha<br>Leite batido com chocolate 50%                                                                 | Sopa de feijão com macarrão e legumes (batata, chuchu, cenoura) + frango                   | Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) + Aveia                                          | Torta de frango, cenoura, abobrinha e tomate (com farinha integral)<br>Suco de polpa de Morango | Pão com frango desfiado e maionese caseira com tomate e cenoura raladas<br>Suco de Polpa de Maracujá |

| Valor Nutricional Semanal       |                |              |            |           |            |
|---------------------------------|----------------|--------------|------------|-----------|------------|
| Categorias                      | Energia (Kcal) | Carboidratos | Proteínas  | Lipídeos  | Sódio      |
| Ensino Pré-Escola e Fundamental | 991,42 Kcal    | 155g (63%)   | 38 g (15%) | 25g (23%) | 1160,95 mg |

\* Sujeito a alterações



LIVIA R. MIQUELETO  
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461