



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL E ESCOLAS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO DAS INFÂNCIAS INTEGRAIS (EMTI PROFA.
LOUSINHA DE CARVALHO, EMTI ÁGUA BRANCA, EMTI PADRE ZEZINHO) – JANEIRO E FEVEREIRO 2026**

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS (MÉDIA MENSAL):

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
	Calorias (kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Magnésio (mg)	Sódio (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)
Média mensal – 4-5 anos	1121,75	44,47	164,85	31,61	12,09	392,96	5,17	4,48	142,18	1056,57	318,14	56,35
Média mensal – 6-10 anos	1312,29	53,28	195,17	35,39	12,99	451,54	5,74	5,34	159,63	1417,13	345,75	61,46
Média mensal – 11-15 anos	1495,40	60,20	224,11	39,79	15,23	496,30	6,82	6,19	189,31	1438,18	346,49	62,27

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	15,86	58,78	25,36
Matutino - 6 a 10 anos	16,24	59,49	24,27
Matutino – 11 a 15 anos	16,10	59,95	23,95

A elaboração dos cardápios é realizada com base nas seguintes normativas:

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Resolução/CD/FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020**. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar- PNAE. Brasília, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2ª.ed. Brasília, 2014. 156p.

Cardápio EMTI

Nutricionista Responsável: Nair Augusta de Araújo Almeida Gomes – CRN 2286/1



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL E ESCOLAS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO DAS INFÂNCIAS INTEGRAIS (EMTI PROFA.
LOUSINHA DE CARVALHO, EMTI ÁGUA BRANCA, EMTI PADRE ZEZINHO) – JANEIRO E FEVEREIRO 2026**

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
19 a 23/01	Lanche da Manhã 8:30		-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite, queijo muçarela e orégano	- Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com queijo muçarela e orégano	-
	Almoço 11:30	PLANEJAMENTO PEDAGÓGICO EM REDE	-Vinagrete -Frango (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho - Arroz - Feijão	- Salada de alface e tomate - Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) - Batatas coradas - Feijão - Abacaxi em fatias (abacate, banana, goiaba, laranja, mamão, manga ou melancia)	-Salada de couve em tirinhas finas e manga em cubos -Carne moída ao molho de tomate -Purê de batatas -Arroz -Feijão -Melancia em fatias (abacate, abacaxi, banana, goiaba, laranja, mamão ou manga)	-Salada de repolho e tomate -Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) e cenoura ralada -Feijão de caldo -Manga em fatias (abacate, abacaxi, banana, goiaba, laranja, mamão ou melancia)	-
	Lanche da Tarde 15:00		- Suco da polpa de fruta -Pão francês com carne ao molho de tomate	- Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) - Bolo simples	- Suco da polpa de fruta - Torta de legumes	-Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (frango peito ou coxa e sobrecoxa, carne bovina ou suína)	-
26 a 30/01	Lanche da Manhã 8:30	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com queijo muçarela	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite, queijo muçarela e orégano	- Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com queijo muçarela e orégano	-
	Almoço 11:30	-Beterraba em cubos com cheiro verde -Arroz com carne suína -Abobora kabutiá ao molho -Feijão -Laranja	-Vinagrete -Frango (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho - Arroz - Feijão	- Salada de alface e tomate - Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) - Batatas coradas - Feijão - Abacaxi em fatias (abacate, banana, goiaba, laranja, mamão, manga ou melancia)	-Salada de couve em tirinhas finas e manga em cubos -Carne moída ao molho de tomate -Purê de batatas -Arroz -Feijão -Melancia em fatias (abacate, abacaxi, banana, goiaba, laranja, mamão ou manga)	-Salada de repolho e tomate -Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) e cenoura ralada -Feijão de caldo -Manga em fatias (abacate, abacaxi, banana, goiaba, laranja, mamão ou melancia)	-
	Lanche da Tarde 15:00	- Leite com cacau em pó 100%) - Bolo simples	- Suco da polpa de fruta -Pão francês com carne ao molho de tomate	-Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (peito de frango)	- Suco da polpa de fruta - Torta de legumes	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão) - Pão em rodela	-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL E ESCOLAS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO DAS INFÂNCIAS INTEGRAIS (EMTI PROFA.
LOUSINHA DE CARVALHO, EMTI ÁGUA BRANCA, EMTI PADRE ZEZINHO) – JANEIRO E FEVEREIRO 2026**

02 a 06/02	Lanche da Manhã 8:30	-Leite com café (ou com cacau em pó 100% ou milk shake ou caramelado) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite com cacau em pó 100% (ou caramelado ou com café) -Pão francês com queijo muçarela derretido	-Leite caramelado (ou com cacau em pó 100% ou com café) -Pão mandi com manteiga de leite	- Leite com cacau em pó 100% (ou caramelado ou com café) -Pão francês com queijo muçarela derretido	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com queijo muçarela	-
	Almoço 11:30	-Suco da polpa de fruta - Salada de beterraba em cubinhos -Arroz com carne -Abóbora Cabutiá ao molho -Feijão	-Vinagrete - Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) - Cenoura em rodela ao molho - Feijão de caldo -Abacaxi em fatias (abacate, banana, goiaba, laranja, mamão, manga ou melancia)	-Salada de alface e tomate -Escondidinho de batata com carne moída -Arroz - Feijão -Melancia em fatias (abacate, abacaxi, banana, goiaba, laranja, mamão ou manga)	- Vinagrete - Galinhada com frango desfiado e milho verde (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) - Abóbora Cabutiá ao molho -Arroz - Feijão	-Salada de cenoura ralada, repolho em tirinhas finas e maçã -Quibebe de mandioca com carne -Arroz -Feijão - Banana (abacate, abacaxi, goiaba, laranja, mamão, manga ou melancia)	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarrão com carne moída ao molho de tomate e queijo muçarela gratinado	- Suco da polpa de fruta -Pão francês com carne moída ao molho de tomate	-Leite com cacau em pó 100% (ou caramelado ou com café) - Cuscuz com manteiga de leite e queijo muçarela	-Laranja -Farofa de carne com cenoura ralada	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão) - Pão em rodela	-
09 a 13/02	Lanche da Manhã 8:30	-Leite com café (ou com cacau em pó 100% ou caramelado) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite com cacau em pó 100% (ou caramelado ou com café) -Pão francês com queijo muçarela derretido	-Leite caramelado (ou com cacau em pó 100% ou com café) -Pão mandi com manteiga de leite	- Leite com cacau em pó 100% (ou caramelado ou com café) -Pão francês com queijo muçarela derretido	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com queijo muçarela	-
	Almoço 11:30	-Suco da polpa de fruta - Salada de beterraba em cubinhos -Arroz com carne -Abóbora Cabutiá ao molho -Feijão	-Vinagrete - Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) - Cenoura em rodela ao molho - Feijão de caldo -Abacaxi em fatias (abacate, banana, goiaba, laranja, mamão, manga ou melancia)	-Salada de alface e tomate -Escondidinho de batata com carne moída -Arroz - Feijão -Melancia em fatias (abacate, abacaxi, banana, goiaba, laranja, mamão ou manga)	- Vinagrete - Galinhada com frango desfiado e milho verde (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) - Abóbora Cabutiá ao molho -Arroz - Feijão	-Salada de cenoura ralada, repolho em tirinhas finas e maçã -Quibebe de mandioca com carne -Arroz -Feijão - Banana (abacate, abacaxi, goiaba, laranja, mamão, manga ou melancia)	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarrão com carne moída ao molho de tomate e queijo muçarela gratinado	- Suco da polpa de fruta -Pão francês com carne moída ao molho de tomate	-Leite com cacau em pó 100% (ou caramelado ou com café) - Cuscuz com manteiga de leite e queijo muçarela	-Laranja -Farofa de carne com cenoura ralada	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão) - Pão em rodela	-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL E ESCOLAS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO DAS INFÂNCIAS INTEGRAIS (EMTI PROFA.
LOUSINHA DE CARVALHO, EMTI ÁGUA BRANCA, EMTI PADRE ZEZINHO) – JANEIRO E FEVEREIRO 2026**

16 a 20/02	Lanche da Manhã 8:30				- Leite com cacau em pó 100% (ou caramelado ou com café) -Pão francês com queijo muçarela derretido	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-
	Almoço 11:30	RECESSO	FERIADO	RECESSO	- Vinagrete -Galinhada com frango desfiado e milho verde (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) - Abóbora Cabutiá ao molho -Arroz - Feijão	-Salada de cenoura ralada, repolho em tirinhas finas e maçã -Quibebe de mandioca com carne -Arroz -Feijão -Banana (abacate, abacaxi, goiaba, laranja, mamão, manga ou melancia)	-
	Lanche da Tarde 15:00				-Suco da polpa de fruta -Farofa de carne com cenoura ralada	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão) - Pão em rodela	-
23 a 27/02	Lanche da Manhã 8:30	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) ou Sourbet de Banana -Pão francês quente com queijo muçarela	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) ou Sourbet de Banana -Pão francês quente com manteiga de leite, queijo muçarela e orégano	- Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com queijo muçarela e orégano	-
	Almoço 11:30	-Beterraba em cubos com cheiro verde -Arroz com carne suína -Abobora kabutiá ao molho -Feijão	-Vinagrete -Frango (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho - Arroz - Feijão	- Salada de alface e tomate - Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) - Batatas coradas - Feijão - Abacaxi em fatias (abacate, banana, goiaba, laranja, mamão, manga ou melancia)	-Salada de couve em tirinhas finas e manga em cubos -Carne moída ao molho de tomate -Purê de batatas -Arroz -Feijão - Melancia em fatias (abacate, abacaxi, banana, goiaba, laranja, mamão ou manga)	-Salada de repolho e abacaxi -Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) e cenoura ralada -Feijão de caldo -Manga em fatias (abacate, abacaxi, banana, goiaba, laranja, mamão ou melancia)	-
	Lanche da Tarde 15:00	- Leite com cacau em pó 100% - Bolo simples	- Laranja -Pão francês com carne ao molho de tomate	- Macarrão com carne moída ao molho de tomate e queijo muçarela gratinado	- Suco da polpa de fruta - Torta de legumes	-Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (frango peito ou coxa e sobrecoxa, carne bovina ou suína)	-

* Os produtos entregues pela GERPAE deverão ser utilizados para compor os cardápios. Não havendo necessidade de serem adquiridos no comércio local.