



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL E ESCOLAS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO DAS INFÂNCIAS INTEGRAIS (EMTI PROFA. LOUSINHA DE CARVALHO, EMTI ÁGUA BRANCA, EMTI PADRE ZEZINHO) – MAIO 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	1114,38	40,00	165,19	32,63	12,69	410,63	5,04	4,34	135,51	976,35	318,24	61,54
Média mensal – 6-10 anos	1252,12	48,73	194,75	30,91	13,41	476,55	5,72	5,30	150,88	1110,34	319,32	63,08
Média mensal – 11-15 anos	1421,41	55,05	221,68	34,95	15,56	524,34	6,71	5,98	179,62	1130,34	319,91	63,35

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	14,36	59,29	26,35
Matutino - 6 a 10 anos	15,57	62,21	22,22
Matutino – 11 a 15 anos	15,49	62,38	22,13

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.



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

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
04 a 08/05	Lanche da Manhã 8:30	-Leite com cacau em pó 100% (ou caramelado ou com café) -Pão de milho com manteiga de leite	- 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 cacau em pó 100% (ou caramelado ou com café) -Pão francês quente com manteiga de leite
	Almoço 11:30	- Salada de beterraba - Arroz Maria Izabel -Abóbora cabutiá ao molho - Feijão	- Vinagrete -Frango (coxa e sobrecoxa) assado com batatas ou frango ao molho com batatas - Arroz - Feijão -Maçã (Abacate, Banana, Laranja ou Mexerica)	- Salada de alface e salsinha -Escondidinho de mandioca com carne moída -Arroz - Feijão -Banana (Abacate, Laranja, Maçã ou Mexerica)	PLANEJAMENTO PEDAGÓGICO EM REDE	- Vinagrete - Feijão cozido com carne -Couve refogada -Farofa de banana -Arroz - Laranja em rodela
	Lanche da Tarde 15:00	-Leite com cacau em pó 100% ou milkshake -Pão pizza (pão, tomate em rodela e queijo muçarela derretido)	-Refresco natural de maracujá -Farofa de ovo com cenoura ralada	-Leite com cacau em pó 100% -Bolo de cenoura		-Limonada -Pão com carne moída ao molho de tomate
11 a 15/05	Lanche da Manhã 8:30	-Leite com cacau em pó 100% (ou com café ou caramelado) -Pão de queijo	-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 cacau em pó 100%(ou com café ou caramelado) -Pão de 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
	Almoço 11:30	-Salada de repolho e tomate -Quibebe de mandioca com carne -Arroz - Feijão	-Salada de beterraba -Frango com batata ao molho de açafrão (peito de frango) - Arroz - Feijão	-Salada de alface e salsinha -Estrogonofe de frango (peito de frango) -Arroz - Batatas coradas - Maçã (Abacate, Banana, Laranja ou Mexerica)	-Salada de repolho e tomate -Costela com mandioca - Arroz - Feijão -Banana (Abacate, Laranja, Maçã ou Mexerica)	- Vinagrete -Galinhada (peito de frango) - Abóbora Cabutiá ao molho -Feijão -Mexerica (Abacate, Banana, Laranja ou Maçã)
	Lanche da Tarde 15:00	- Leite com cacau em pó 100% - Bolo simples	- Laranja - Torta de legumes	-Refresco natural de maracujá -Farofa de carne picadinha com cenoura ralada	- Limonada - Pão francês com carne ao molho de tomate	- Macarronada com carne ao molho de tomate



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

18 a 22/05	Lanche da Manhã 8:30	-Leite com cacau em pó 100% (ou caramelado ou com café) -Pão de milho com manteiga de leite	- 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 cacau em pó 100% (ou caramelado ou com café) -Pão de milho 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
	Almoço 11:30	- Salada de beterraba - Arroz Maria Izabel -Abóbora cabutiá ao molho - Feijão	- Vinagrete -Frango (coxa e sobrecoxa) assado com batatas ou frango ao molho com batatas - Arroz - Feijão -Maçã (Abacate, Banana, Laranja ou Mexerica)	- Salada de alface e salsinha -Escondidinho de abóbora com carne moída -Arroz - Feijão -Banana (Abacate, Laranja, Maçã ou Mexerica)	- Vinagrete - Feijão cozido com carne -Couve refogada -Farofa de banana -Arroz - Laranja em rodelas	- Salada de repolho em tirinhas finas e abacaxi -Galinhada (peito de frango) - Cenoura em rodela ao molho - Feijão -Mexerica (Abacate, Banana, Laranja ou Maçã)
	Lanche da Tarde 15:00	- Suco da polpa de fruta ou da fruta -Cuscuz com manteiga de leite e queijo muçarela	-Refresco natural de maracujá -Farofa de ovo com cenoura ralada	-Leite com cacau em pó 100% -Bolo de cenoura	-Limonada -Pão com carne moída ao molho de tomate	-Sopa de legumes (carne, macarrão, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão) -Torradas
25 a 29/05	Lanche da Manhã 8:30	-Leite com cacau em pó 100% (ou com café ou caramelado) -Pão de queijo	-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 cacau em pó 100%(ou com café ou caramelado) -Pão de 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
	Almoço 11:30	-Salada de repolho e tomate -Quibebe de mandioca com carne -Arroz - Feijão	-Salada de beterraba -Frango com batata ao molho de açafrão (peito de frango) - Arroz - Feijão	-Salada de alface e salsinha -Estrogonofe de frango (peito de frango) -Arroz - Batatas coradas - Maçã (Abacate, Banana, Laranja ou Mexerica)	-Salada de repolho e tomate -Costela com mandioca - Arroz - Feijão -Banana (Abacate, Laranja, Maçã ou Mexerica)	- Vinagrete -Galinhada (peito de frango) - Abóbora Cabutiá ao molho -Feijão -Mexerica (Abacate, Banana, Laranja ou Maçã)
	Lanche da Tarde 15:00	- Leite com cacau em pó 100% - Bolo simples	- Laranja - Torta de legumes	-Refresco natural de maracujá -Farofa de carne picadinha com cenoura ralada	- Limonada - Pão francês com carne ao molho de tomate	- Macarronada com carne ao molho de tomate



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

ALIMENTO	QUANTIDADE	TOTAL
Açafrão	11x0,3g	3,3g
Açúcar	7x20g (leite caramelado)+9x15g (suco)+13x3g (leite com cacau)+ 4x5g (café)	334g
Arroz	19x60g	1140g
Cacau em pó	13x 2,5g	32,5g
Café	4x3g	12g
Extrato de tomate	9x10g	90g
Farinha de mandioca	6x25g	150g
Farinha de trigo	2x5g+2x25g	60g
Feijão	17x20g+ 1x10g	350g
Fermento em pó	2x1g	2g
Flocão	1x25g	25g
Leite	24x150ml+2x50ml	3.700ml
Macarrão Padre Nosso	1	
Macarrão Parafuso	2	
Milho para pipoca	-	-
Óleo	32x5ml	160ml
Sal	32x1g	32g
Trigo para quibe	-	-



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

VERDURAS	1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana
Abobora –30g almoço e lanche/sopa, 40g caldo dourado ou de feijão, 70g purê e escondidinho	30g (1 almoço)	30g (1 almoço)	100g (1 almoço e 1 escondidinho)	30g (1 almoço)
Abobrinha – 20g lanche, farofa e 30g almoço	-	-	-	-
Alface - 20g salada e 15g sanduíche	20g (1 salada)	20g (1 salada)	20g (1 salada)	20g (1 salada)
Alho – 1g	6g	9g	8g	9g
Batata – 15g torta salgada, 20g lanche, sopa e com outro legume, 30g almoço, 50g batata corada e 70g purê e escondidinho	30g (1 almoço)	95g (1 almoço, 1 torta salgada e 1 batata corada)	50g (1 almoço e 1 sopa)	95g (1 torta salgada, 1 almoço e 1 batata corada)
Beterraba - 20g lanche e 30g almoço	30g (1 almoço)	30g (almoço)	30g (almoço)	30g (almoço)
Cebola – 5g	30g	45g	40g	45g
Cenoura - 15g recheio de pão e torta salgada, 20g lanche, sopa, farofa, molho de macarrão, arroz à grega e com outro legume e 30g almoço	20g (1 farofa)	35g (1 torta salgada e 1 farofa)	70g (1 almoço, 1 farofa e 1 sopa)	35g (1 torta salgada, 1 farofa)
Cheiro verde ou salsinha - 1g	1g	1g	1g	1g
Chuchu – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-	-
Couve - 20g	20g	-	20g	-
Couve-flor - 25g	-	-	-	-



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

Mandioca -30g lanche e almoço 70g purê e escondidinho	70g (1 escondidinho)	60g (2 almoços)	-	60g (2 almoços)
Milho - 40g almoço e 8,5g (bolo de milho)	-	-	-	-
Repolho – 20g lanche e sopa e 30g salada	-	60g (2 saladas)	50g (1 salada e 1 sopa)	60g (2 saladas)
Tomate – 50g vinagrete, 30g salada, 20g recheio sanduíche, quibe, 15g molho e estrogonofe e torta salgada	120g (2 vinagretes e 1 sanduíche)	140g (1 recheio torta, 2 saladas, 1 estrogonofe e 1 vinagrete)	100g (2 vinagretes)	140g (1 recheio torta salgada, 2 saladas, 1 estrogonofe e 1 vinagrete)
Vagem - 20g no arroz à grega	-	-	-	-
Ovos – 50g -1 unid	1 farofa	-	1 farofa	-

FRUTAS	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Abacate - 40g leite enriquecido	-	-	-	-
Abacaxi – 150g sobremesa, 100g suco, 70g salada de frutas e 10g na salada salgada	-	-	10g (1 salada salgada)	-
Acerola - 50g (suco)	-	-	-	-
Banana – 100g sobremesa, 70g salada de frutas, 50g sourbet e 40g leite enriquecido, 20g farofa	120g (1 sobremesa e 1 farofa)	100g (sobremesa)	120g (1 sobremesa e 1 farofa)	100g (sobremesa)
Goiaba -180g (unid.) e 40g (leite enriquecido)	-	-	-	-
Laranja – 1 un (200g) sobremesa, suco e (100g) salada de fruta e 10g (salada salgada)	200g (sobremesa)	200g (sobremesa)	200g (sobremesa)	200g (sobremesa)
Limão – 25g (suco)	25g (suco)	25g (suco)	25g (suco)	25g (suco)
Maçã – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite	100g	100g	100g	100g



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

enriquecido e 10g na salada salgada	(1 sobremesa)	(sobremesa)	(sobremesa)	(sobremesa)
Mamão – 150g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido	-	-	-	-
Manga – 100g sobremesa e 50g creme de manga, 25g vinagrete e 10g salada salgada	-	-	-	-
Maracujá - 50g (suco)	50g (suco)	50g (suco)	50g (suco)	50g (suco)
Melancia – 180g sobremesa	-	-	-	-
Mexerica – 150g sobremesa	-	150g (sobremesa)	150g (sobremesa)	150g (sobremesa)

Carnes	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Bovina – 80g prato almoço, 60g caldo e 40g lanche Costela bovina - 100g almoço	280g (3 almoços e 1 lanche)	240g (1 almoço e 4 lanches) Costela bovina - 100g	320g (3 almoços e 2 lanches)	240g (1 almoço e 4 lanches) Costela bovina - 100g
Suína - 80g almoço e 40g lanche Costela suína - 100g almoço	-	-	-	-
Frango (coxa/sobrecoxa) - 100g almoço e 70g lanche	100g (1 almoço)	-	100g (1 almoço)	-
Frango peito - 100g almoço, 60g lanche	-	300g (3 almoços)	100g (1 almoço)	300g (3 almoços)

Lácteos e Polpa de frutas	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Iogurte – 200g	-	-	-	-
Manteiga de leite - 5g e 3g (purê e escondidinho)	23g	23g	33g	23g
Queijo Muçarela –5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	40g	40g	60g	40g



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

Polpa de frutas – 50g	-	-	-	-
-----------------------	---	---	---	---

DATA	PANIFICADOS
04/05	Pão de milho 1 unid (50g)
04/05	Pão francês 1 unid (50g)
05/05	Pão mandi 1 unid (50g)
06/05	Pão francês 1 unid (50g)
06/05	Bolo (50g)
08/05	Pão francês 1 unid (50g)
08/05	Pão francês 1 unid (50g)
11/05	Pão de queijo
11/05	Bolo (50g)
12/05	Pão francês 1 unid (50g)
13/05	Pão de milho 1 unid (50g)
14/05	Pão mandi 1 unid (50g)
14/05	Pão francês 1 unid (50g)
15/05	Pão francês 1 unid (50g)
18/05	Pão de milho 1 unid (50g)
19/05	Pão mandi 1 unid (50g)
20/05	Pão francês 1 unid (50g)
20/05	Bolo (50g)
21/05	Pão de milho 1 unid (50g)
21/05	Pão francês 1 unid (50g)
22/05	Pão francês 1 e 1/2 unid (50g)
25/05	Pão de queijo



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

25/05	Bolo (50g)
26/05	Pão francês 1 unid (50g)
27/05	Pão de milho 1 unid (50g)
28/05	Pão mandi 1 unid (50g)
28/05	Pão francês 1 unid (50g)
29/05	Pão francês 1 unid (50g)



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

SUBSTITUIÇÕES DOS ALIMENTOS CONSTANTES NO CARDÁPIO DAS ESCOLAS DE ATENDIMENTO PARCIAL E INTEGRAL

As substituições serão realizadas somente mediante impossibilidade de cumprimento do cardápio, devendo ser devidamente registradas no Caderno de Consumo Diário com a respectiva justificativa. A quantidade per capita para a substituição deve respeitar a "LISTA DE QUANTIDADE PER CAPITA DOS ALIMENTOS" já estabelecida.

Grupo dos Cereais e Grupo das Raízes e Tubérculos

Arroz, batata doce, batata inglesa, cará, inhame, macarrão, mandioca (assados, cozidos, ensopados ou na forma de purês)

Grupo das Leguminosas

Feijão carioca (andu, branco, feijão-de-corda, feijão-fava, fradinho, preto, rosinha, verde), ervilha, lentilha, grão de bico, soja

Grupo dos Legumes e Verduras

Abóbora, cenoura

Abobrinha, berinjela, chuchu, couve-flor, maxixe, pepino, rabante, repolho

Beterraba, cenoura, chuchu

Folhosos verde escuro (agrião, almeirão, brócolis, chicória, couve, escarola, espinafre, mostarda, rúcula, taioba), acelga, alface

Batata-baroa, batata doce, batata inglesa, cará, inhame, mandioca

Jiló, quiabo, vagem

Grupo das Frutas

Melão, melancia

Laranja, tangerina, abacaxi, morango, goiaba, acerola, caja manga, caju, kiwi, uva

Banana prata, maçã ou nanica

Maçã, pêra, pêssego



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

Mamão, manga, ata, caqui, jabuticaba

Grupo dos Cereais (Biscoitos, Bolachas, Panificados e Quitandas)

Bolo, cuscuz, pão de batata, pão de forma, pão de milho, pão francês, pão mandi, rosca, tapioca, biscoito de polvilho
--

Quitandas e outros assados (broa de milho, pão de queijo, quebrador)

Grupo das Carnes e Ovos

Carne bovina, suína, fígado

Frango, peixe (filé sem espinha), sardinha, ovo

Preparações

Quibe assado, farofa de carne picadinha com trigo e farinha de mandioca
