



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL E ESCOLAS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO DAS INFÂNCIAS INTEGRAIS (EMTI PROFA. LOUSINHA DE CARVALHO, EMTI ÁGUA BRANCA, EMTI PADRE ZEZINHO) – JUNHO 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	1105,88	44,24	165,76	29,54	12,60	452,36	5,22	4,51	142,97	975,28	200,81	63,33
Média mensal – 6-10 anos	1295,05	52,87	197,82	32,48	13,50	509,04	5,74	5,28	161,13	1099,25	207,88	69,14
Média mensal – 11-15 anos	1456,98	58,35	224,08	36,36	15,64	556,69	6,74	5,97	188,35	1117,11	208,00	69,12

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	16,00	59,96	24,04
Matutino - 6 a 10 anos	16,33	61,10	22,57
Matutino – 11 a 15 anos	16,02	61,52	22,46

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) – JUNHO 2026

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
01 a 05/06	Lanche da Manhã 8:30	-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 mandi com manteiga de leite	-Leite com cacau em pó 100% (ou caramelado ou com café) -Pão francês quente com manteiga de leite, queijo muçarela e orégano	-	
	Almoço 11:30	- Salada de beterraba -Picadinho de carne com mandioca -Arroz - Feijão	- Vinagrete -Frango ao molho com batatas (peito de frango) - Arroz - Feijão -Maçã (abacate, banana, laranja ou mexerica)	- Salada de alface e salsinha -Escondidinho de mandioca com carne moída -Arroz - Feijão -Laranja (abacate, banana, maçã ou mexerica)	FERIADO	RECESSO
	Lanche da Tarde 15:00	-Creme de manga -Pão pizza (pão, tomate em rodela e queijo muçarela derretido)	-Suco da polpa ou da fruta -Pipoca -Banana (abacate, laranja, maçã ou mexerica)	-Leite com cacau em pó 100% ou milkshake -Bolo de milho	-	
08 a 12/06	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 de milho com manteiga de leite	- Suco da polpa de fruta - Pão francês quente com manteiga de leite, queijo muçarela e orégano	-Leite 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
	Almoço 11:30	-Salada de beterraba em cubinhos e salsinha -Carne moída com batatas ao molho de tomate -Arroz -Feijão	-Vinagrete -Arroz com costelinha suína - Mandioca cozida - Feijão -Banana (abacate, laranja, maçã ou mexerica)	- Salada de alface e salsinha -Estrogonofe de frango (peito de frango) - Batatas coradas -Arroz -Maçã (abacate, banana, laranja ou mexerica)	- Repolho em tirinhas finas, cernoura e maçã - Feijão cozido com carne -Couve refogada -Farofa de banana -Arroz - Laranja em rodela	- Salada de tomate -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 de mandioca (Mané pelado)	-Limonada -Pão com carne moída ao molho de tomate	- Canjica	-Caldo de frango (coxa e sobrecoxa) com abóbora e milho verde -Torradas	-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) – JUNHO 2026**

15 a 19/06	Lanche da Manhã 8:30	-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 mandi com manteiga de leite	-Leite com cacau em pó 100% (ou caramelado ou com café) -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 mandi com manteiga de leite
	Almoço 11:30	- Salada de beterraba -Picadinho de carne com mandioca -Arroz - Feijão	- Vinagrete -Frango ao molho com batatas (peito de frango) - Arroz - Feijão -Laranja (abacate, banana, maçã ou mexerica)	- Salada de alface e salsinha -Escondidinho de mandioca com carne moída -Arroz - Feijão	- Salada de tomate -Galinhada (peito de frango) -Milho refogado - Feijão -Maçã (abacate, banana, laranja ou mexerica)	-Salada de repolho em tirinhas finas e abacaxi -Almôndegas ao molho de tomate -Purê de batatas -Arroz -Feijão -Mexerica (abacate, banana, laranja ou maçã)
	Lanche da Tarde 15:00	-Creme de manga -Pão pizza (pão, tomate em rodela e queijo muçarela derretido)	-Leite com cacau em pó 100% ou milkshake -Bolo de milho	-Suco da polpa ou da fruta ou da fruta -Pipoca -Banana (abacate, laranja, maçã ou mexerica)	- Suco da polpa de fruta ou da fruta -Cuscuz com manteiga de leite e queijo muçarela	-Sopa de legumes (carne, macarrão, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão) -Torradas
22 a 26/06	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 de milho com manteiga de leite	- Suco da polpa de fruta - Pão francês quente com manteiga de leite, queijo muçarela e orégano	-Leite 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
	Almoço 11:30	-Salada de beterraba em cubinhos e salsinha -Carne moída com batatas ao molho de tomate -Arroz -Feijão	-Vinagrete -Arroz com costelinha suína - Mandioca cozida - Feijão -Banana (abacate, laranja, maçã ou mexerica)	- Salada de alface e salsinha -Estrogonofê de frango (peito de frango) - Batatas coradas -Arroz -Maçã (abacate, banana, laranja ou mexerica)	- Repolho em tirinhas finas, cernoura e maçã - Feijão cozido com carne -Couve refogada -Farofa de banana -Arroz - Laranja em rodela	- Salada de tomate -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 de mandioca (Mané pelado)	-Limonada -Pão com carne moída ao molho de tomate	- Canjica	-Caldo de frango (coxa e sobrecoxa) com abóbora e milho verde -Torradas	-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) – JUNHO 2026**

29 a 30/06	Lanche da Manhã 8:30	-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 mandi com manteiga de leite			
	Almoço 11:30	- Salada de beterraba -Picadinho de carne com mandioca -Arroz - Feijão -Maçã (abacate, banana, laranja ou mexerica)	- Vinagrete -Galinhada (peito de frango) - Cenoura em rodela ao molho - Feijão	-	-	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Creme de manga -Pão pizza (pão, tomate em rodela e queijo muçarela derretido)	-Suco da polpa ou da fruta -Pipoca -Banana (abacate, laranja, maçã ou mexerica)			



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

ALIMENTO	QUANTIDADE	TOTAL
Açafrão	7 x0,3g	2,1g
Açúcar	8x20g (leite caramelado)+2x20g (canjica) + 8x15g (suco)+ 3x5g (creme)+ 14x3g (leite com cacau)	364g
Arroz	20x60g	1200g
Cacau em pó	14x 2,5g	35g
Café	-	-
Extrato de tomate	10x10g	100g
Farinha de mandioca	-	-
Farinha de trigo	2x5g	10g
Feijão	18x20g+ 1x10g	370g
Fermento em pó	-	-
Flocão	1x25g	25g
Leite	22x100ml+3x100ml+ 2x50ml+2x46,5	2.693ml
Macarrão Padre Nosso	1x20g	20g
Macarrão Parafuso	2x60g	120g
Milho para canjica	2x23g	46g
Milho para pipoca	3x25g	75g
Óleo	30x5ml	150ml
Sal	30x1g	30g
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) – JUNHO 2026**

VERDURAS	1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana	5ª semana
Abobora –30g almoço e lanche/sopa, 40g caldo dourado ou de feijão, 70g purê e escondidinho e 100g caldo de frango	-	130g (1 caldo de frango e 1 almoço)	-	130g (1 caldo de frango e 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	4g	8g	6g	8g	2g
Batata – 15g torta salgada, 20g lanche, sopa e com outro legume, 30g almoço, 50g batata corada e 70g purê e escondidinho	30g (1 almoço)	80g (1 almoço e 1 batata corada)	120g (1 almoço, 1 purê e 1 sopa)	80g (1 almoço e 1 batata corada)	-
Beterraba - 20g lanche e 30g almoço	30g (1 almoço)	30g (almoço)	30g (almoço)	30g (almoço)	30g (almoço)
Cebola – 5g	20g	40g	30g	40g	10g
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	-	30g (1 almoço)	20g (1 sopa)	30g (1 almoço)	30g (1 almoço)
Cheiro verde ou salsinha - 1g	1g	2g	1g	2g	-
Chuchu – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-	-	-
Couve - 20g	-	20g	-	20g	-
Couve-flor - 25g	-	-	-	-	-
Mandioca -30g lanche e almoço 70g purê e escondidinho	100g (1 almoço e 1 escondidinho)	30g (1 almoço)	100g (1 almoço e 1 escondidinho)	30g (1 almoço)	30g (1 almoço)
Milho - 40g almoço e 8,5g (bolo de milho)	-	40g (caldo)	40g (1 almoço)	40g (caldo)	-
Repolho – 20g lanche e sopa e 30g salada	-	30g	50g	30g	-



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

		(1 salada)	(1 salada e 1 sopa)	(1 salada)	
Tomate – 50g vinagrete, 30g salada, 20g recheio sanduíche, quibe, 15g molho e estrogonofe e torta salgada	70g (1 vinagrete e 1 sanduíche)	95g (1 vinagrete, 1 estrogonofe e 1 salada)	100g (1 sanduíche, 1 vinagrete e 1 salada)	95g (1 vinagrete, 1 estrogonofe e 1 salada)	70g (1 sanduíche e 1 vinagrete)
Vagem - 20g no arroz à grega	-	-	-	-	-
Ovos – 50g -1 unid	-	-	-	-	-

FRUTAS	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª 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	100g (1 sobremesa)	120g (1 sobremesa e 1 farofa)	100g (1 sobremesa)	120g (1 sobremesa e 1 farofa)	100g (1 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)	-
Maçã – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10g na salada salgada	100g (1 sobremesa)	110g (1 sobremesa e 1 salada salgada)	100g (sobremesa)	110g (1 sobremesa e 1 salada salgada)	100g (sobremesa)
Mamão – 150g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido	-	-	-	-	-
Manga – 100g sobremesa e 50g creme de	50g (creme)	-	50g (creme)	-	50g (creme)



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

manga, 25g vinagrete e 10g salada salgada					
Maracujá- 50g (suco)	-	-	-	-	-
Melancia – 180g sobremesa	-	-	-	-	-
Mexerica – 150g sobremesa	-	150g (sobremesa)	150g (sobremesa)	150g (sobremesa)	-

Carnes	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
Bovina – 80g prato almoço, 60g caldo e 40g lanche Costela bovina - 100g almoço	160g (2 almoços)	240g (2 almoços e 2 lanches)	280g (3 almoços e 1 lanche)	240g (2 almoços e 2 lanches)	80g (1 almoço)
Suína- 80g almoço e 40g lanche Costela suína - 100g almoço	-	80g (1 almoço)	-	80g (1 almoço)	-
Frango (coxa/sobrecoxa)- 100g almoço, 70g lanche e 55g (caldo de frango)	-	55g (caldo de frango)	-	55g (caldo de frango)	-
Frango peito- 100g almoço, 60g lanche	100g (1 almoço)	200g (2 almoços)	200g (2 almoços)	200g (2 almoços)	100g (1 almoço)

Lácteos e Polpa de frutas	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
Iogurte – 200g	-	-	-	-	-
Manteiga de leite- 5g e 3g (purê e escondidinho)	18g	18g	31g	18g	10g
Queijo Muçarela –5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	40g	40g	40g	40g	20g
Polpa de frutas – 50g	50g	50g	100g	50g	50g



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

DATA	PANIFICADOS
01/06	Pão de milho 1 unid (50g)
01/06	Pão francês 1 unid (50g)
02/06	Pão mandi 1 unid (50g)
03/06	Pão francês 1 unid (50g)
03/06	Bolo de milho (50g)
08/06	Pão de queijo
08/06	Bolo de mandioca (50g)
09/06	Pão de milho 1 unid (50g)
09/09	Pão francês 1 unid (50g)
10/06	Pão francês 1 unid (50g)
11/06	Pão de queijo
11/06	Pão francês 1 unid (50g)
12/06	Pão francês 1 unid (50g)
15/06	Pão de milho 1 unid (50g)
15/06	Pão francês 1 unid (50g)
16/06	Pão mandi 1 unid (50g)
16/06	Bolo de milho (50g)
17/06	Pão francês 1 unid (50g)
18/06	Pão de milho 1 unid (50g)
19/06	Pão mandi 1 unid (50g)
19/06	Pão francês 1/2 unid (25g)
22/06	Pão de queijo
22/06	Bolo de mandioca (50g)
23/06	Pão de milho 1 unid (50g)
23/06	Pão francês 1 unid (50g)
24/06	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) - JUNHO 2026**

25/06	Pão de queijo
25/06	Pão francês 1 unid (50g)
26/06	Pão francês 1 unid (50g)
29/06	Pão de milho 1 unid (50g)
29/06	Pão francês 1 unid (50g)
30/06	Pão mandi 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) - JUNHO 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) - JUNHO 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