

**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS - 16 a 20 de abril de 2018**

**PERÍODO INTEGRAL - EDUCAÇÃO INFANTIL - 0 a 3 anos**

	16/04/18	17/04/18	18/04/18	19/04/18	20/04/18
<b>Desjejum</b> 7:00 às 7:30	Leite c/ achocolatado Pão c/ enriquecedor	Leite c/ achocolatado Pão c/ enriquecedor	Leite c/ achocolatado Pão c/ enriquecedor	Leite c/ achocolatado Pão c/ enriquecedor	Leite c/ achocolatado Pão c/ enriquecedor
<b>Almoço</b> 11:00 às 11:30:00	Sal.de verdura Arroz com feijão Proteína com legume Fruta	Sal.de verdura Arroz com legume vit. A Strogonoff de proteína Fruta	Sal.de verdura Arroz com feijão Escondidinho de proteína Fruta	Sal.de verdura Arroz com feijão Proteína em iscas Fruta	Sal.de verdura Macarrão com molho Proteína com legumes Fruta
<b>Lanche</b> 14:00 às 14:30	Leite c/ achocolatado Biscoito doce	Suco de fruta Biscoito salgado	Leite c/ achocolatado Biscoito doce	Suco de fruta Biscoito salgado	Leite c/ achocolatado Biscoito doce
<b>Jantar</b> 16:00 às 17:00	Arroz com feijão Proteína Feculento sauté Fruta	Macarrão com molho Proteína com verdura Fruta	Arroz com feijão Proteína com legumes Farofa de legume vit. A Fruta	Arroz com feijão Proteína assada com legumes Fruta	Sopa de legumes macarrão e proteína Fruta

**PERÍODO INTEGRAL - EDUCAÇÃO INFANTIL**

	16/04/18	17/04/18	18/04/18	19/04/18	20/04/18
<b>Desjejum</b> 7:00 às 7:30	Leite c/ achocolatado Pão c/ enriquecedor	Leite c/ achocolatado Pão c/ enriquecedor	Leite c/ achocolatado Pão c/ enriquecedor	Leite c/ achocolatado Pão c/ enriquecedor	Leite c/ achocolatado Pão c/ enriquecedor
<b>Almoço</b> 11:00 às 11:30:00	Sal.de verdura Arroz com feijão Proteína com legume Fruta	Sal.de verdura Arroz com legume vit. A Strogonoff de proteína Fruta	Sal.de verdura Arroz com feijão Escondidinho de proteína Fruta	Sal.de verdura Arroz com feijão Proteína em iscas Fruta	Sal.de verdura Macarrão com molho Proteína com legumes Fruta
<b>Lanche</b> 14:00 às 14:30	Leite c/ achocolatado Biscoito doce	Suco de fruta Biscoito salgado	Leite c/ achocolatado Biscoito doce	Suco de fruta Biscoito salgado	Leite c/ achocolatado Biscoito doce
<b>Jantar</b> 16:00 às 17:00	Arroz com feijão Proteína Feculento sauté	Macarrão com molho Proteína com verdura Fruta	Arroz com feijão Proteína com legumes Farofa de legume vit. A Fruta	Arroz com feijão Proteína assada com legumes	Sopa de legumes macarrão e proteína

**PERÍODO INTEGRAL - ENSINO FUNDAMENTAL**

	16/04/18	17/04/18	18/04/18	19/04/18	20/04/18
<b>Lanche</b> 8:00 às 9:00	Leite c/ achocolatado Pão c/ enriquecedor	Leite c/ achocolatado Pão c/ enriquecedor	Leite c/ achocolatado Pão c/ enriquecedor	Leite c/ achocolatado Pão c/ enriquecedor	Leite c/ achocolatado Pão c/ enriquecedor
<b>Almoço</b> 11:00 às 12:00	Sal.de verdura Arroz com feijão Proteína com ervilha Fruta	Sal. De legumes e proteína Arroz com feijão Proteína Fruta	Sal.de verdura Arroz com feijão Proteína com legumes	Sal.de verdura Arroz com feijão Proteína em iscas acebolada Fruta	Macarrão alho e óleo c/ legumes Proteína
<b>Lanche</b> 15:30 às 16:00	Leite c/ achocolatado e Biscoito doce	Leite c/ achocolatado e Biscoito salgado	Leite c/ achocolatado e Biscoito doce	Suco de fruta e Pão c/ proteína	Leite c/ achocolatado Biscoito doce e fruta

**PERÍODO PARCIAL MANHÃ - EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL**

	16/04/18	17/04/18	18/04/18	19/04/18	20/04/18
<b>Lanche</b> 8:00 às 9:00	Leite c/ achocolatado Biscoito doce	Leite c/ achocolatado Biscoito salgado	Leite c/ achocolatado Biscoito doce	Leite c/ achocolatado Pão c/ enriquecedor	Leite c/ achocolatado Pão c/ enriquecedor
<b>Almoço</b> 11:00 às 12:00	Sal.de verdura Arroz com feijão Proteína com ervilha Fruta	Sal. De legumes e proteína Arroz com feijão Proteína Fruta	Sal.de verdura Arroz com feijão Proteína com legumes	Sal.de verdura Arroz com feijão Proteína em iscas acebolada Fruta	Macarrão alho e óleo c/ legumes Proteína

**PERÍODO PARCIAL TARDE - EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL**

	16/04/18	17/04/18	18/04/18	19/04/18	20/04/18
<b>Almoço</b> 12:30 às 13:00	Sal.de verdura Arroz com feijão Proteína com ervilha Fruta	Sal. De legumes e proteína Arroz com feijão Proteína Fruta	Sal.de verdura Arroz com feijão Proteína com legumes	Sal.de verdura Arroz com feijão Proteína em iscas acebolada Fruta	Macarrão alho e óleo c/ legumes Proteína
<b>Lanche</b> 15:30 às 16:00	Leite c/ achocolatado Biscoito doce	Leite c/ achocolatado Biscoito salgado	Leite c/ achocolatado Biscoito doce	Leite c/ achocolatado Pão c/ enriquecedor	Leite c/ achocolatado Pão c/ enriquecedor

OBS: Cardápio sujeito à alteração de acordo c/ a disponibilidade de gêneros e safra

Legenda:

1) Enriquecedor de pão: margarina ou doce de leite

2) Proteína: carne vermelha em tiras ou moída, almondega, carne suína, frango desfiado ou em corte sassami, filé de peixe e ovo

3) Fruta: banana, mamão, melancia, maçã, maracujá, laranja, abacaxi, tangerina, abacate e pera

4) HORTALIÇAS:

Feculento: batata inglesa e mandioquinha

Legume: abobrinha, beterraba, chuchu, vagem, pimentão e pepino

Legume com vitamina A: cenoura e abóbora

Verdura: acelga, alface, couve mineira, escarola e repolho (pode ter tomate como acompanhamento)