

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS - 23 a 27 de abril de 2018

PERÍODO INTEGRAL - EDUCAÇÃO INFANTIL - 0 a 3 anos

	23/04/18	24/04/18	25/04/18	26/04/18	27/04/18
Desjejum 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
Almoço 11:00 às 11:30:00	Sal.de verdura Arroz com feijão Proteína com ervilha Fruta	Sal.de verdura Arroz com feijão Proteína com legumes Fruta	Sal.de verdura Arroz com feijão Proteína com legumes Fruta	Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura Fruta	Sal.de verdura Arroz com feijão Proteína com legumes Fruta
Lanche 14:00 às 14:30	Leite c/ achocolatado Biscoito salgado	Suco de fruta Bolinho individual	Leite c/ achocolatado Biscoito salgado	Suco de fruta Biscoito doce	Leite c/ achocolatado Biscoito salgado
Jantar 16:00 às 17:00	Sal.de verdura Macarrão com molho Proteína em iscas Fruta	Arroz com verdura Feijão Proteína Fruta	Sal.de verdura Arroz com feijão Proteína com verdura Fruta	Arroz com feijão Proteína em iscas Purê de feculento Fruta	Macarrão com molho Proteína e milho Fruta

PERÍODO INTEGRAL - EDUCAÇÃO INFANTIL

	23/04/18	24/04/18	25/04/18	26/04/18	27/04/18
Desjejum 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
Almoço 11:00 às 11:30:00	Sal.de verdura Arroz com feijão Proteína com ervilha Fruta	Sal.de verdura Arroz com feijão Proteína com legumes	Sal.de verdura Arroz com feijão Proteína com legumes Fruta	Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura	Sal.de verdura Arroz com feijão Proteína com legumes
Lanche 14:00 às 14:30	Leite c/ achocolatado Biscoito salgado	Suco de fruta Bolinho individual	Leite c/ achocolatado Biscoito salgado	Suco de fruta Biscoito doce	Leite c/ achocolatado Biscoito salgado
Jantar 16:00 às 17:00	Sal.de verdura Macarrão com molho Proteína em iscas Fruta	Arroz com verdura Feijão Proteína Fruta	Sal.de verdura Arroz com feijão Proteína com verdura	Arroz com feijão Proteína em iscas Purê de feculento Fruta	Macarrão com molho Proteína e milho Fruta

PERÍODO INTEGRAL - ENSINO FUNDAMENTAL

	23/04/18	24/04/18	25/04/18	26/04/18	27/04/18
Lanche 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
Almoço 11:00 às 12:00	Sal.de verdura Arroz com feijão Proteína com legume Fruta	Sal.de verdura Arroz com legume vit. A Strogonoff de proteína	Sal.de verdura Arroz com feijão Proteína com legumes	Arroz com feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Macarrão com molho Proteína com legumes Fruta
Lanche 15:30 às 16:00	Leite c/ achocolatado Biscoito salgado	Leite c/ achocolatado Bolinho individual	Leite c/ achocolatado Biscoito salgado	Leite c/ achocolatado e Biscoito doce	Leite c/ achocolatado e Biscoito salgado

PERÍODO PARCIAL MANHÃ - EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

	23/04/18	24/04/18	25/04/18	26/04/18	27/04/18
Lanche 8:00 às 9:00	Leite c/ achocolatado Biscoito salgado	Leite c/ achocolatado Bolinho individual	Leite c/ achocolatado Biscoito salgado	Leite c/ achocolatado Pão c/ enriquecedor	Leite c/ achocolatado Pão c/ enriquecedor
Almoço 11:00 às 12:00	Sal.de verdura Arroz com feijão Proteína com legume Fruta	Sal.de verdura Arroz com legume vit. A Strogonoff de proteína	Sal.de verdura Arroz com feijão Proteína com legumes	Arroz com feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Macarrão com molho Proteína com legumes Fruta

PERÍODO PARCIAL TARDE - EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

	23/04/18	24/04/18	25/04/18	26/04/18	27/04/18
Almoço 12:30 às 13:00	Sal.de verdura Arroz com feijão Proteína com legume Fruta	Sal.de verdura Arroz com legume vit. A Strogonoff de proteína	Sal.de verdura Arroz com feijão Proteína com legumes	Arroz com feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Macarrão com molho Proteína com legumes Fruta
Lanche 15:30 às 16:00	Leite c/ achocolatado Biscoito salgado	Leite c/ achocolatado Bolinho individual	Leite c/ achocolatado Biscoito salgado	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)