CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 19 a 23 de Fevereiro de 2024

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	19/02/24	**20/02/24**	**21/02/24**	**22/02/24**	**23/02/24**
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Leite c/ cacau em pó Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A
Lanche	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta c/ aveia	Salada de frutas c/ aveia	Mousse de chocolate (cacau em pó e frutas)	Suco de fruta Bolo simples	Suco de fruta Torta de legume c/ proteína
Jantar	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Sopa de legumes (feculento, legume, leg. Vit A e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	Sopa de feijão c/ legumes (feculento, legume vit. A e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Feculento cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**	
	885,65	133,10	40,03	19,12	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	19/02/24	**20/02/24**	**21/02/24**	**22/02/24**	**23/02/24**
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Leite batido c/ fruta Pão c/ proteína	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Bolo simples	Suco de fruta Torta de legume c/ proteína
Jantar	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Sopa de legumes (feculento, legume, leg. Vit A e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	Sopa de feijão c/ legumes (feculento, legume vit. A e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Feculento cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**	
	901,03	134,73	40,65	19,86	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)					
	19/02/24	**20/02/24**	**21/02/24**	**22/02/24**	**23/02/24**
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Leite c/ cacau em pó Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
LANCHE (MII, JD,PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito	Leite c/ cacau em pó Pão c/ enriquecedor		Vitamina de frutas Pão c/ proteína	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
ALMOÇO	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A
LANCHE (BII e MI) **LANCHE (MII, JD,PRÉ)**	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta c/ aveia	Salada de frutas c/ aveia	Mousse de chocolate (cacau em pó e frutas)	Suco de fruta Bolo simples	Suco de fruta Torta de legume c/ proteína
JANTAR	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Sopa de legumes (feculento, legume, leg. Vit A e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	Sopa de feijão c/ legumes (feculento, legume vit. A e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Feculento cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**	
	885,65	133,1	40,03	19,12	**CRECHES 1 a 3 anos**
	901,33	134,73	40,65	19,86	**EMEI/PI a partir de 3 anos**

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	19/02/24	**20/02/24**	**21/02/24**	**22/02/24**	**23/02/24**
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A
Lanche	Suco de fruta Bolo de fruta c/ legume	Suco de fruta Biscoito	Suco de fruta Pão c/ proteína	Vitamina de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Informação Nutricional (média semanal)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**	
	1200,66	184,33	48,08	29,93	**EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos**
	1440,79	221,2	57,7	35,92	**EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos**

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	16/10/23	**17/10/23**	**18/10/23**	**19/10/23**	**20/10/23**
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A
Informação Nutricional (média semanal)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**	
	925,76	144,01	42,97	19,71	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	19/02/24	**20/02/24**	**21/02/24**	**22/02/24**	**23/02/24**
Jantar	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A
Informação Nutricional (média semanal)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**	
	666,73	112,19	34,68	8,74	

OBS 1: Cardápio sujeito à alteração de acordo com a disponibilidade de gêneros e safra.

OBS 2: Este cardápio poderá ser alterado pelo nutricionista de cada Unidade Escolar, caso haja necessidade.

Responsável Técnica: Sofia Bonna Boschetti Barbosa CRN 3 - 10.903