CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 29 de Maio a 02 de Junho de 2023

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	29/05/23	**30/05/23**	**31/05/23**	**01/06/23**	**02/06/23**
Lanche	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Omelete de forno	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A cozido	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ Verdura refogada Fruta
Lanche	Suco de frutas Torta de liquidificador	Suco de fruta Bolo de fruta	Salada de frutas	Vitamina de frutas Torta colorida (de arroz com legumes)	Suco de fruta Bolo de fruta
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína c/ ervilha Feculento cozido Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína assada Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ legume refogado Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento e legume) c/ proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína cozida Farofa de legume vit. A

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**
	913,94 kcal	141,36g	43,65g	19,35g

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	29/05/23	**30/05/23**	**31/05/23**	**01/06/23**	**02/06/23**
Lanche	Leite batido c/ fruta Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Omelete de forno	Vitamina de fruta Pão c/ proteína	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A cozido	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ Verdura refogada Fruta
Lanche	Vitamina de fruta Torta colorida (arroz com legumes)	Suco de fruta Pão c/ requeijão	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito doce	Suco de fruta Pipoca
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína c/ ervilha Feculento cozido Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína assada Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ legume refogado Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento e legume) c/ proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína cozida Farofa de legume vit. A

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**
	952,07 kcal	143,50g	45,29g	21,91g

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	29/05/23	**30/05/23**	**31/05/23**	**01/06/23**	**02/06/23**
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Chá mate Pão c/ proteína	Leite batido c/ fruta Fruta
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A cozido	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ Verdura refogada
Lanche	Chá mate c/ fruta Torta colorida (arroz c/ legumes)	Leite batido c/ fruta Biscoito	Suco de frutas Pão c/ proteína	Leite c/ chocolate Bolo de fruta	Suco de fruta Pipoca

	VALOR CALÓRICO	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	1159,15 kcal	181,23g	51,03g	25,68g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1390,98 kcal	217,47g	61,23g	30,81g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	29/05/23	**30/05/23**	**31/05/23**	**01/06/23**	**02/06/23**
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Chá mate Pão c/ proteína	Leite batido c/ fruta Fruta
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A cozido	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ Verdura refogada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**
	898,29 kcal	144,41g	43,56g	16,38g

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	29/05/23	**30/05/23**	**31/05/23**	**01/06/23**	**02/06/23**
Jantar	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A cozido	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ Verdura refogada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**
	675,99 kcal	112,58g	36,75g	8,85g

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