CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 07 a 11 de Agosto de 2023

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	07/08/23	**08/08/23**	**09/08/23**	**10/08/23**	**11/08/23**
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Omelete de forno	Vitamina frutas Fruta
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ leguminosa Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão preto Proteína Legume vit. A refogado	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de legume vit. A Fruta
Lanche	Vitamina de fruta Pão de feculento	Suco de fruta Bolo de fruta	Suco de frutas Torta de legumes	Leite batido c/ fruta Cookie de fruta c/ aveia	Suco de fruta Bolinho de feculento
Jantar	Salada de legume com salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Verdura refogada Fruta	Arroz com feijão preto Proteína Polenta Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (feculento, legume vit. A,verdura) e proteína Fruta

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	07/08/23	**08/08/23**	**09/08/23**	**10/08/23**	**11/08/23**
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de manga Omelete de forno	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ leguminosa Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão preto Proteína Legume vit. A refogado	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de legume vit. A Fruta
Lanche	Vitamina de fruta Pão de feculento	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de frutas Torta de legumes	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Biscoito
Jantar	Salada de legume com salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Verdura refogada Fruta	Arroz com feijão preto Proteína Polenta Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (feculento, legume vit. A, verdura) e proteína Fruta

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)					
	07/08/23	**08/08/23**	**09/08/23**	**10/08/23**	**11/08/23**
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Omelete de forno	Vitamina de frutas Fruta
Lanche (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito		Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ leguminosa Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão preto Proteína Legume vit. A refogado	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de legume vit. A Fruta
Lanche (BII e MI)	Vitamina de fruta Pão de feculento	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de frutas Torta de legumes	Leite batido c/ mamão Cookie de fruta c/ aveia	Suco de fruta Bolinho de feculento
Lanche (MII, JD, PRÉ)				Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Biscoito
Jantar	Salada de legume com salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Verdura refogada Fruta	Arroz com feijão preto Proteína Polenta Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (feculento, legume vit. A, verdura) e proteína Fruta
					CRECHES 1 a 3 anos EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	07/08/23	**08/08/23**	**09/08/23**	**10/08/23**	**11/08/23**
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Chá mate c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Fruta
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ leguminosa Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão preto Proteína Legume vit. A refogado	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de legume vit. A Fruta
Lanche	Suco de fruta Pão c/ patê de legume vit. A	Leite batido c/ fruta Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Bolo de frutas	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
					EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	07/08/23	**08/08/23**	**09/08/23**	**10/08/23**	**11/08/23**
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Chá mate c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Fruta
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ leguminosa Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão preto Proteína Legume vit. A refogado	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de legume vit. A Fruta
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	07/08/23	**08/08/23**	**09/08/23**	**10/08/23**	**11/08/23**
Jantar	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ leguminosa Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão preto Proteína Legume vit. A refogado	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de legume vit. A Fruta

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