CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 11 a 15 de março de 2024

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	11/03/24	**12/03/24**	**13/03/24**	**14/03/24**	**15/03/24**
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Frapê de cacau Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Leite batido c/ fruta Fruta	Vitamina de fruta Fruta
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão preto Proteína Farofa de verdura	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta
Lanche	Suco de fruta Bolo de fubá	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Salada de frutas	Suco de frutas Omelete de forno	Suco de fruta Torta de legumes
Jantar	Salada de legume c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Sopa de legumes (leg. Vit.A, feculento, verdura) e proteína)	Arroz c/ feijão Proteína coz. c/ molho vermelho Purê de feculento Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (feculento, leg. Vit. A, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho tomate Polenta
Informação Nutricional (média semanal)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**	
	883,99 kcal	136,07g	40,49g	19,75g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	11/03/24	**12/03/24**	**13/03/24**	**14/03/24**	**15/03/24**
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Frapê de cacau Biscoito	Vitamina de frutas Frutra	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão preto Proteína Farofa de verdura	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta
Lanche	Suco de fruta Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Salada de frutas	Suco de fruta Omelete de forno	Suco de fruta Torta de liquidificador
Jantar	Salada de legume c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Sopa de legumes (leg. Vit.A, feculento, verdura) e proteína)	Arroz c/ feijão Proteína coz. c/ molho vermelho Purê de feculento Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (feculento, leg. Vit. A, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho tomate Polenta
Informação Nutricional (média semanal)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**	
	944,72 kcal	136,36g	40,96g	26,16g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)					
	11/03/24	**12/03/24**	**13/03/24**	**14/03/24**	**15/03/24**
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Frapê de cacau Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Leite batido c/ fruta Fruta	Vitamina de fruta Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Pão com enriquecedor	Frapê de cacau Biscoito		Leite batido c/ fruta Pão com enriquecedor	Vitamina de fruta Pão com enriquecedor
ALMOÇO	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão preto Proteína Farofa de verdura	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta
LANCHE (BII e MI)	Suco de fruta Bolo de simples	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Salada de frutas	Suco de fruta Omelete de forno	Suco de fruta Torta de legumes
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Suco de fruta Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor			
JANTAR	Salada de legume c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Sopa de legumes (leg. Vit.A, feculento, verdura) e proteína)	Arroz c/ feijão Proteína coz. c/ molho vermelho Purê de feculento Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (feculento, leg. Vit. A, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho tomate Polenta
Informação Nutricional (média semanal)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**	
	883,99 kcal	136,07g	40,49g	19,75g	**CRECHES 1 a 3 anos**
	944,72 kcal	136,36g	40,96g	26,16g	**EMEI/PI a partir de 3 anos**

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	11/03/24	**12/03/24**	**13/03/24**	**14/03/24**	**15/03/24**
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Leite batido c/ fruta Fruta	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão preto Proteína Farofa de verdura	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta
Lanche	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de fruta Bolo de frutas	Suco de fruta Biscoito	Salada de frutas (banana, mamão, laranja)	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor
Informação Nutricional (média semanal)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**	
	1190,02 kcal	178,68g	48,40g	31,30g	**EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos**
	1428,02 kcal	214,41g	58,08g	37,56g	**EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos**

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	11/03/24	**12/03/24**	**13/03/24**	**14/03/24**	**15/03/24**
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Leite batido c/ fruta Fruta	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão preto Proteína Farofa de verdura	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**	
	911,44 kcal	141,58g	41,82g	19,76g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	11/03/24	**12/03/24**	**13/03/24**	**14/03/24**	**15/03/24**
Jantar	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão preto Proteína Farofa de verdura	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**	
	671,96 kcal	111,00g	33,95g	10,24g	

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