CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 25 a 29 de março de 2024

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	25/03/24	**26/03/24**	**27/03/24**	**28/03/24**	**29/03/24**
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	**PONTO FACULTATIVO**	**FERIADO**
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sautée Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura	**PONTO FACULTATIVO**	**FERIADO**
Lanche	Suco de fruta Bolo de frutas	Suco de frutas Torta de legume e proteínas	Salada de frutas	**PONTO FACULTATIVO**	**FERIADO**
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A e ervilha Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Sopa de legumes (leg. Vit. A, feculento e verdura) e proteína Fruta	**PONTO FACULTATIVO**	**FERIADO**
Informação Nutricional (média semanal)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**	
	889,52 kcal	141,18g	38,59g	18,94g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	25/03/24	**26/03/24**	**27/03/24**	**28/03/24**	**29/03/24**
Lanche	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Bolinho individual	**PONTO FACULTATIVO**	**FERIADO**
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sautée Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura	**PONTO FACULTATIVO**	**FERIADO**
Lanche	Suco de fruta Bolo de frutas	Suco de fruta Torta de legume, c/ proteínas	Salada de frutas	**PONTO FACULTATIVO**	**FERIADO**
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A e ervilha Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Sopa de legumes (leg. Vit. A, feculento e verdura) e proteína Fruta	**PONTO FACULTATIVO**	**FERIADO**
Informação Nutricional (média semanal)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**	
	909,98 kcal	139,50g	39,53g	21,54g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)					
	25/03/24	**26/03/24**	**27/03/24**	**28/03/24**	**29/03/24**
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	**PONTO FACULTATIVO**	**FERIADO**
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Bolinho individual		
ALMOÇO	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sautée Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura	**PONTO FACULTATIVO**	**FERIADO**
LANCHE (BII e MI) **LANCHE (MII, JD, PRÉ)**	Suco de fruta Bolo de frutas	Suco de fruta Torta de legume c/ proteína	Salada de frutas	**PONTO FACULTATIVO**	**FERIADO**
JANTAR	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A e ervilha Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Sopa de legumes (leg. Vit. A, feculento e verdura) e proteína Fruta	**PONTO FACULTATIVO**	**FERIADO**
Informação Nutricional (média semanal)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**	
	889,52 kcal	141,18g	38,59g	18,94g	**CRECHES 1 a 3 anos**
	909,98 kcal	139,50g	39,53g	21,54g	**EMEI/PI a partir de 3 anos**

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	25/03/24	**26/03/24**	**27/03/24**	**28/03/24**	**29/03/24**
Lanche	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Bolinho individual	**PONTO FACULTATIVO**	**FERIADO**
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz c/ cenoura Strogonoff de proteína Feculento sautée Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura	**PONTO FACULTATIVO**	**FERIADO**
Lanche	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	**PONTO FACULTATIVO**	**FERIADO**
Informação Nutricional (média semanal)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**	
	1233,04 kcal	186,81g	43,06g	34,84g	**EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos**
	1479,64 kcal	224,17g	51,67g	41,80g	**EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos**

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	25/03/24	**26/03/24**	**27/03/24**	**28/03/24**	**29/03/24**
Lanche	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Bolinho individual	**PONTO FACULTATIVO**	**FERIADO**
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz c/ cenoura Strogonoff de proteína Feculento sautée Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura	**PONTO FACULTATIVO**	**FERIADO**
Informação Nutricional (média semanal)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**	
	972,22kcal	153,85g	37,59g	22,94g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	25/03/24	**26/03/24**	**27/03/24**	**28/03/24**	**29/03/24**
Jantar	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz c/ cenoura Strogonoff de proteína Feculento sautée Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura	**PONTO FACULTATIVO**	**FERIADO**
Informação Nutricional (média semanal)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**	
	686,84 kcal	113,37g	30,8g	12,24g	

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