CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 03 a 07 de Julho de 2023

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	03/07/23	**04/07/23**	**05/07/23**	**06/07/23**	**07/07/23**
Lanche	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Omelete de forno	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Legume vit. A cozido	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Lanche	Suco de frutas Torta colorida (arroz e legumes)	Suco de fruta Bolinho de feculento c/ legume vit. A	Salada de frutas	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A cozido Fruta	Canja (arroz, feculento, legume vit. A e proteína) Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, legume) c/ proteína Fruta	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**
	890,32 kcal	136,80g	36,74g	15,59g

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 5 anos)					
	03/07/23	**04/07/23**	**05/07/23**	**06/07/23**	**07/07/23**
Lanche (BII e MI)	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Omelete de forno	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Lanche (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor		RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Legume vit. A cozido	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Lanche (BII e MI)	Suco de frutas Torta colorida (arroz e legumes)	Suco de fruta	Salada de frutas	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Lanche (MII, JD, PRÉ)	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor	Bolinho de feculento c/ legume vit. A	Vitamina de frutas Biscoito	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A cozido Fruta	Canja (arroz, feculento, legume vit. A e proteína) Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, legume) c/ proteína Fruta	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**	
	890,32 kcal	136,80g	36,74g	15,59g	CRECHES 1 a 3 anos
	943,20 kcal	139,40g	38,63g	19,47g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	03/07/23	**04/07/23**	**05/07/23**	**06/07/23**	**07/07/23**
Lanche	Leite batido c/ fruta Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Omelete de forno	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Legume vit. A cozido	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Lanche	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Torta colorida (de arroz com legumes)	Vitamina de frutas Biscoito	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A cozido Fruta	Canja (arroz, feculento, legume vit. A e proteína) Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, c/ proteína Fruta	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

	VALOR CALÓRICO	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	943,20 kcal	139,40g	38,63g	19,47g

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	03/07/23	**04/07/23**	**05/07/23**	**06/07/23**	**07/07/23**
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Biscoito	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Legume vit. A cozido	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Lanche	Suco de frutas Bolo de fruta	Suco de fruta Torta colorida (arroz c/ legumes)	Vitamina de frutas Biscoito	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**
	1209,73 kcal	180,39g	53,19g	30,78g
	1451,67 kcal	216,46g	63,82g	36,93g

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	03/07/23	**04/07/23**	**05/07/23**	**06/07/23**	**07/07/23**
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Biscoito	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Legume vit. A cozido	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	**VALOR CALÓRICO** 958,92 kcal	**CARBOIDRATO** 148,20g	**PROTEÍNAS** 45,95g	**LIPÍDEOS** 20,44g

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	26/06/23	**27/06/23**	**28/06/23**	**29/06/23**	**30/06/23**
Jantar	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Legume vit. A cozido	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	**VALOR CALÓRICO** 684,99 kcal	**CARBOIDRATO** 113,84g	**PROTEÍNAS** 36,75g	**LIPÍDEOS** 9,37g

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.