CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 17 a 21 de Julho de 2023

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	17/07/23	**18/07/23**	**19/07/23**	**20/07/23**	**21/07/23**
Lanche	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Vitamina de frutas Fruta	Salada de frutas c/ aveia
Almoço	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão preto Proteína c/ Legume vit. A cozido
Lanche	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Leite batido c/ fruta Bolo de frutas	Creme de abacate c/ cacau em pó
Jantar	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Canja (arroz, feculento, legume vit. A e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Verdura refogada Fruta

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**
	986,36 kcal	147,37g	39,78g	19,84g

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 5 anos)					
	17/07/23	**18/07/23**	**19/07/23**	**20/07/23**	**21/07/23**
Lanche (BII e MI)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Vitamina de frutas Fruta	Salada de frutas
Lanche (MII, JD, PRÉ)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Vitamina de frutas Pão c/ proteína	c/ aveia
Almoço	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão preto Proteína c/ Legume vit. A cozido
Lanche (BII e MI)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Leite batido c/ fruta Bolo de frutas	Creme de abacate c/ cacau em pó
Lanche (MII, JD, PRÉ)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Leite batido c/ fruta Biscoito	
Jantar	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Canja (arroz, feculento, legume vit. A e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Verdura refogada Fruta

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**
	986,36 kcal	147,37g	39,78g	19,84g
	950,41 kcal	148,74g	38,47g	15,82g

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	17/07/23	**18/07/23**	**19/07/23**	**20/07/23**	**21/07/23**
Lanche	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Suco de frutas Pão c/ proteína	Leite batido c/ fruta Fruta
Almoço	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão preto Proteína c/ Legume vit. A cozido
Lanche	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Jantar	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Canja (arroz, feculento, legume vit. A e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Verdura refogada Fruta

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS
	950,41 kcal	148,74g	38,47g	15,82g

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	17/07/23	**18/07/23**	**19/07/23**	**20/07/23**	**21/07/23**
Lanche C	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Chá mate batido c/ fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta
Almoço C	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão preto Proteína c/ Legume vit. A cozido
Lanche Tarde C	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Torta de legumes

	VALOR CALÓRICO	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	1143,34 kcal 1372,01 kcal	171,64g 205,96g	49,33g 59,19g	28,84g 34,60g

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	17/07/23	**18/07/23**	**19/07/23**	**20/07/23**	**21/07/23**
Lanche	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Chá mate batido c/ fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão preto Proteína c/ Legume vit. A cozido

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	**VALOR CALÓRICO** 848,99 kcal	**CARBOIDRATO** 136,10g	**PROTEÍNAS** 42,76g	**LIPÍDEOS** 14,85g

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	17/07/23	**18/07/23**	**19/07/23**	**20/07/23**	**21/07/23**
Jantar	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão preto Proteína c/ Legume vit. A cozido

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	**VALOR CALÓRICO** 673,88 kcal	**CARBOIDRATO** 108,13g	**PROTEÍNAS** 38,36g	**LIPÍDEOS** 9,78g

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.