PROJETO FÉRIAS - CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 10 a 14 de Julho de 2023

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL					
	10/07/23	**11/07/23**	**12/07/23**	**13/07/23**	**14/07/23**
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Omelete de forno	Vitamina de fruta Fruta
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína acebolada Legume cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína c/ c/ legume refogado Fruta
Lanche	Vitamina de fruta Torta colorida (arroz e legumes)	Suco de fruta Pão de feculento	Suco de frutas Bolo de fruta	Salada de frutas	Suco de fruta Bolo de leite em pó
Jantar	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, legume) c/ proteína Fruta	Canja (proteína, legumes, legume vit. A) Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ tomate Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (feculento, legume vit. A, verdura) e proteína Fruta

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	**VALOR CALÓRICO** 863,80 kcal	**CARBOIDRATO** 128,92g	**PROTEÍNAS** 39,60g	**LIPÍDEOS** 16,18g

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.