CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 16 a 20 de Outubro de 2023

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	16/10/23	**17/10/23**	**18/10/23**	**19/10/23**	**20/10/23**
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Leite c/ cacau em pó Fruta	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ Farofa de ovos	Sal. Legume vit. A c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
Lanche	Suco de fruta Torta de legumes	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta c/ aveia	Salada de frutas	Suco de fruta Torta de legume c/ proteínas	Suco de fruta Bolo simples
Jantar	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, legume) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Polenta	Sopa de feijão c/ legumes (feculento, legume e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolado Feculento cozido

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	16/10/23	**17/10/23**	**18/10/23**	**19/10/23**	**20/10/23**
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ proteína	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ Farofa de ovos	Sal. Legume vit. A c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
Lanche	Suco de fruta Torta de legumes	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta	Suco de fruta Pão c/ proteína	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Bolo simples
Jantar	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, legume) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Polenta	Sopa de feijão c/ legumes (feculento, legume e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolado Feculento cozido

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)					
	16/10/23	**17/10/23**	**18/10/23**	**19/10/23**	**20/10/23**
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de frutas Omelete de forno	Leite c/ cacau em pó Fruta	Vitamina de frutas Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Biscoito	Leite c/ cacau em pó Pão c/ proteína	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
ALMOÇO	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ Farofa de ovos	Sal. Legume vit. A c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
LANCHE (BII e MI)	Suco de fruta Torta de legumes	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta c/ aveia	Salada de frutas	Suco de fruta Torta de legume c/ proteína	Suco de fruta Bolo de simples
LANCHE (MII, JD, PRÉ)			Suco de fruta Pão c/ proteína	Suco de fruta Biscoito	
JANTAR	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, legume) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Polenta	Sopa de feijão c/ legumes (feculento, legume e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolado Feculento cozido
					CRECHES 1 a 3 anos
					EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	16/10/23	**17/10/23**	**18/10/23**	**19/10/23**	**20/10/23**
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ Farofa de ovos	Sal. Legume vit. A c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Biscoito	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Bolo de frutas	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor

EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	16/10/23	**17/10/23**	**18/10/23**	**19/10/23**	**20/10/23**
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Feculento colzido	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ Farofa de ovos	Sal. Legume vit. A c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Bolinha de carne Fruta
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	16/10/23	**17/10/23**	**18/10/23**	**19/10/23**	**20/10/23**
Jantar	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Feculento colzido	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ Farofa de ovos	Sal. legume vit. A c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Bolinha de carne Fruta

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