



# CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 14 a 18 de fevereiro de 2022**

## PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL

	14/02/22	15/02/22	16/02/22	17/02/22	18/02/22
	<p>Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta</p>	<p>Arroz com feijão Proteína Farofa c/ legume Fruta</p>	<p>Salada mix de verduras Arroz com feijão preto Proteína c/ Feculento cozido Fruta</p>	<p>Sal. legume vit. A c/ tomate Arroz com feijão Proteína Legume refogado Fruta</p>	<p>Salada de legume c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume refogado Fruta</p>
	<p>Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta</p>	<p>Arroz com feijão Escondidinho de feculento com proteína Fruta</p>	<p>Arroz com Strogonoff de proteína Legume vit. A refogado Fruta</p>	<p>Sopa de feijão com legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta</p>	<p>Arroz com feijão preto Proteína Purê de feculento Fruta</p>

## PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	14/02/22	15/02/22	16/02/22	17/02/22	18/02/22
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta	Chá mate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta c/ aveia Pão com patê de legume vit. A
<b>Almoço</b>	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume Salada de legume Proteína Farofa c/ verdura Fruta	Salada mix de verduras Arroz com feijão preto Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Sal. legume vit. A c/ tomate Arroz com feijão Proteína Legume refogado Fruta	Salada de legume c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume refogado Fruta
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Pão c/ geleia de fruta	Leite batido com fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão com proteína	Suco de fruta Biscoito	Leite batido com fruta Cuscuz de proteína

INFORMAÇÃO  
NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

**VALOR CALÓRICO**  
1222,10 kcal

**CARBOIDRATO**  
198,99g

**PROTEÍNAS**  
47,09g

**LIPÍDEOS**  
26,42g

## PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL

	14/02/22	15/02/22	16/02/22	17/02/22	18/02/22
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta	Chá mate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta c/ aveia Pão com patê de legume vit. A
<b>Almoço</b>	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume Salada de legume Proteína Farofa c/ verdura Fruta	Salada mix de verduras Arroz com feijão preto Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Sal. legume vit. A c/ tomate Arroz com feijão Proteína Legume refogado Fruta	Salada de legume c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume refogado Fruta

INFORMAÇÃO  
NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

**VALOR CALÓRICO**  
939,98 kcal

**CARBOIDRATO**  
158,44g

**PROTEÍNAS**  
39,65g

**LIPÍDEOS**  
19,29g

**PERÍODO PARCIAL – ENSINO FUNDAMENTAL**

	14/02/22	15/02/22	16/02/22	17/02/22	18/02/22
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta	Chá mate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta c/ aveia Pão com patê de legume vit. A
<b>Almoço</b>	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume Salada de legume Proteína Farofa c/ verdura Fruta	Salada mix de verduras Arroz com feijão preto Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Sal. legume vit. A c/ tomate Arroz com feijão Proteína Legume refogado Fruta	Salada de legume c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume refogado Fruta

INFORMAÇÃO  
NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

**VALOR CALÓRICO**

939,98 kcal

**CARBOIDRATO**

158,44g

**PROTEÍNAS**

39,65g

**LIPÍDEOS**

19,29g

**PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS**

	14/02/22	15/02/22	16/02/22	17/02/22	18/02/22
<b>Jantar</b>	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume Salada de legume Proteína Farofa c/ verdura Fruta	Salada mix de verduras Arroz com feijão preto Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Sal. legume vit. A c/ tomate Arroz com feijão Proteína Legume refogado Fruta	Salada de legume c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume refogado 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.