



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 14 a 18 de março de 2022

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	14/03/22	15/03/22	16/03/22	17/03/22	18/03/22
Lanche	Vitamina de frutas e aveia	Leite batido com fruta e aveia	Vitamina de fruta c/ aveia Pão com enriquecedor	Vitamina de fruta c/ aveia Pão com enriquecedor	Vitamina de frutas c/ aveia Fruta
Almoço	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ Verdura refogada Fruta	Salada de feculento cozido Arroz com feijão Proteína c/ Verdura refogada Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ Legume refogado Fruta	Salada de legume Macarrão c/ molho branco Proteína em iscas acebolada
Lanche	Suco de frutas Pão com enriquecedor	Suco de frutas Pão com enriquecedor	Suco de fruta Pão com patê de legume	Salada de frutas	Suco de fruta Bolo c/ fruta (sem açúcar)
Jantar	Arroz com feijão Proteína acebolada Verdura refogada Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ legumes Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, legume) e proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Legume vit. A cozido Fruta	Sopa de feijão com legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	14/03/22	15/03/22	16/03/22	17/03/22	18/03/22
Lanche	Leite aquecido Biscoito	Leite batido com fruta e aveia	Vitamina de fruta c/ aveia Bisnaguinha	Vitamina de fruta c/ aveia Pão com enriquecedor	Vitaminas de frutas c/ aveia Biscoito
Almoço	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Verdura refogada Fruta	Salada de feculento cozido Arroz com feijão Proteína c/ Verdura refogada Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Legume refogado	Salada de legume Macarrão c/ molho branco Proteína em iscas acebolada Fruta
Lanche	Suco de frutas Pão com enriquecedor	Suco de frutas Pão com enriquecedor	Suco de fruta Biscoito	Salada de frutas	Suco de fruta Bolo c/ fruta (sem açúcar)
Jantar	Arroz com feijão Proteína acebolada Verdura refogada Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ legumes	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, legume) e proteína	Arroz com feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Sopa de feijão com legumes (legume vit. A, feculento verdura) e proteína Fruta

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	14/03/22	15/03/22	16/03/22	17/03/22	18/03/22
Lanche	Vitamina de frutas e aveia	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas e aveia Biscoito	Vitamina de fruta c/ aveia Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Fruta
Almoço	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Verdura refogada	Salada de feculento cozido Arroz com feijão Proteína c/ Verdura refogada Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Legume refogado Fruta	Salada de legume Macarrão c/ molho branco Proteína em iscas acebolada
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão com proteína	Leite batido com fruta Biscoito	Suco de fruta Torta de legumes

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	14/03/22	15/03/22	16/03/22	17/03/22	18/03/22
Lanche	Vitamina de frutas e aveia	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas e aveia Biscoito	Vitamina de fruta c/ aveia Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Fruta
Almoço	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Verdura refogada	Salada de feculento cozido Arroz com feijão Proteína c/ Verdura refogada Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Legume refogado Fruta	Salada de legume Macarrão c/ molho branco Proteína em iscas acebolada

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	14/03/22	15/03/22	16/03/22	17/03/22	18/03/22
Jantar	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Verdura refogada	Salada de feculento cozido Arroz com feijão Proteína c/ Verdura refogada Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Legume refogado Fruta	Salada de legume Macarrão c/ molho branco Proteína em iscas acebolada

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.