

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 21 a 25 de março de 2022

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	21/03/22	22/03/22	23/03/22	24/03/22	25/03/22
Lanche	Vitamina de frutas e aveia	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido com fruta e aveia	Vitamina de frutas Pão com patê de legume vit. A	Suco de fruta Bolo c/ fruta (sem açúcar)
Almoço	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ fecnento, legume e tempero Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína c/ Legume vit. A refogado Fruta	Sal. legume e leguminosa Arroz com feijão Proteína acebolada Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura Fruta	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
Lanche	Suco de frutas Bolinho de fecnento	Suco de frutas Torta de legumes	Salada de frutas	Leite aquecido Cookie de fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
Jantar	Arroz com feijão Proteína em iscas c/ milho Fruta	Creme de fecnento, legume vit. A e proteína Fruta	Arroz à grega Proteína Purê de fecnento Fruta	Arroz com feijão Fricassê de proteína c/ legume e leguminosa Fruta	Sopa de feijão e legumes (legume vit. A e verdura) macarrão e proteína Fruta

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	21/03/22	22/03/22	23/03/22	24/03/22	25/03/22
Lanche	Leite c/ chocolate Biscoito	Leite batido c/ fruta Pão com enriquecedor	Vitamina de fruta c/ aveia Bisnaguinha	Vitamina de frutas Pão c/ patê de legume vit. A	Suco de fruta Bolo c/ fruta (sem açúcar)
Almoço	Salada de legume Arroz com feijão Proteína, fecnento, legume e tempero Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína em iscas Legume vit. A refogado Fruta	Sal. legume vit. A e leguminosa Arroz com feijão Proteína acebolada Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura Fruta	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
Lanche	Suco de frutas Bolinho de fecnento	Suco de frutas Torta de legumes	Salada de frutas	Leite aquecido Cookie de fruta c/ aveia	Vitamina de abacate c/ maçã Pão c/ pasta de ricota
Jantar	Arroz com feijão Proteína em iscas c/ milho Fruta	Creme de fecnento, legume vit. A e proteína	Arroz à grega Proteína Purê de fecnento Fruta	Arroz com feijão Fricassê de proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Sopa de feijão com legumes (legume vit. A e verdura) macarrão e proteína

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	21/03/22	22/03/22	23/03/22	24/03/22	25/03/22
Lanche	Leite c/ chocolate Biscoito	Vitamina de frutas e aveia	Leite aquecido Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão com enriquecedor
Almoço	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ feculento, legume e tempero Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína em isca Legume vit. A refogado Fruta	Sal. de legume vit. A e leguminosa Arroz com feijão Proteína acebolada Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
Lanche	Vitamina de frutas Pão com enriquecedor	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Suco de fruta Pão com patê de proteína	Suco de fruta Pão com proteína	Leite batido com fruta e aveia

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	21/03/22	22/03/22	23/03/22	24/03/22	25/03/22
Lanche	Leite c/ chocolate Biscoito	Vitamina de frutas e aveia	Leite aquecido Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ feculento, legume e tempero Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína em isca Legume vit. A refogado Fruta	Sal. de legume vit. A e leguminosa Arroz com feijão Proteína acebolada Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	21/03/22	22/03/22	23/03/22	24/03/22	25/03/22
Jantar	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ feculento, legume e tempero Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína em isca Legume vit. A refogado Fruta	Sal. de legume vit. A e leguminosa Arroz com feijão Proteína acebolada Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína 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.