



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 28 de março a 01 de abril de 2022

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	28/03/22	29/03/22	30/03/22	31/03/22	01/04/22
Lanche	Vitamina de frutas	Vitamina de frutas Bolo c/ fruta (sem açúcar)	Suco de fruta Muffin de legume	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Fruta
Almoço	Salada de feculento c/ proteína Macarrão vegetariano c/ molho rosê, legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume e legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Verdura refogada Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ leguminosa Strogonoff de proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura Fruta
Lanche	Suco de frutas Pão com enriquecedor	Suco de fruta Pão com proteína	Vitamina de fruta c/ aveia Bolinho de feculento c/ legume vit. A	Suco de fruta Torta de legumes	Salada de frutas
Jantar	Arroz com feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de feijão c/ legume (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Risoto chinês (legume vit. A, legumes, tempero e proteína) Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína c/ Legumes Fruta

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	28/03/22	29/03/22	30/03/22	31/03/22	01/04/22
Lanche	Vitamina de frutas Bisnaguinha	Vitamina de frutas Bisnaguinha	Suco de fruta Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido com fruta Biscoito
Almoço	Salada feculento com proteína Macarrão vegetariano c/ molho rosê, legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume e legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Verdura refogada Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ leguminosa Strogonoff de proteína Feculento cozido	Salada de legume Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura Fruta
Lanche	Suco de frutas Pão com enriquecedor	Suco de fruta Pão com proteína	Vitamina de fruta c/ aveia Bolinho de feculento com legume vit. A	Suco de fruta Torta de legumes	Salada de frutas
Jantar	Arroz com feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de feijão c/ legume (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína	Arroz com feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Risoto chinês (legume vit. A, legumes, e tempero) e proteína Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína c/ Legumes

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	28/03/22	29/03/22	30/03/22	31/03/22	01/04/22
Lanche	Leite caramelizado Bolinho individual	Vitamina de frutas e aveia	Suco de fruta Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de feculento c/ proteína Macarrão vegetariano c/ molho rosê, legume e leguminosa Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ Legume vit. A Fruta	Salada de beterraba Arroz com feijão Sobrecoxa de frango Acelga refogada Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ leguminosa Strogonoff de proteína Feculento cozido	Salada de legume Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura Fruta
Lanche	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Vitamina de fruta c/ aveia Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Torta de legumes	Suco de fruta Pão c/ proteína	Salada de frutas

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	28/03/22	29/03/22	30/03/22	31/03/22	01/04/22
Lanche	Leite caramelizado Bolinho individual	Vitamina de frutas e aveia	Suco de fruta Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de feculento c/ proteína Macarrão vegetariano c/ molho rosê, legume e leguminosa Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ Legume vit. A Fruta	Salada de beterraba Arroz com feijão Sobrecoxa de frango Acelga refogada Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ leguminosa Strogonoff de proteína Feculento cozido	Salada de legume Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura Fruta

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	28/03/22	29/03/22	30/03/22	31/03/22	01/04/22
Jantar	Salada de feculento c/ proteína Macarrão vegetariano c/ molho rosê, legume e leguminosa Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ Legume vit. A Fruta	Salada de beterraba Arroz com feijão Sobrecoxa de frango Acelga refogada Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ leguminosa Strogonoff de proteína Feculento cozido	Salada de legume Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura 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.