



## CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 06 a 10 de dezembro de 2021

| PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL |   |   |  |   |   |
|--------------------------------------|---|---|--|---|---|
|                                      | 06/12/21  | 07/12/21  | 08/12/21   | 09/12/21  | 10/12/21  |
| <b>Lanche</b>                        | Leite c/ fruta e legume<br>Bisnaguinha  | Suco de fruta<br>Pão com patê de legume   | Vitamina de fruta c/ aveia<br>Bisnaguinha  | Leite aquecido<br>Bisnaguinha   | Suco de fruta<br>Pão com patê de legume                                       |
| <b>Almoço</b>                        | Salada de legume c/ tomate<br>Risoto chinês<br>(legume vit. A, legumes e proteína)<br>Fruta | Salada de legume vit. A<br>Arroz com feijão preto<br>Proteína<br>Farofa c/ legume vit. A<br>Fruta | Salada de verdura c/ tomate<br>Macarrão c/ molho de tomate<br>Proteína em tiras<br>Fruta | Salada de legume c/ tomate<br>Arroz com feijão<br>Proteína<br>Farofa c/ leguminosa<br>Fruta | Salada de tomate<br>Arroz com feijão<br>Proteína<br>Polenta<br>Fruta          |
| <b>Lanche</b>                        | Opção: fruta<br>Leite com aveia e fruta   | Vitamina de frutas<br>Bisnaguinha   | Suco de frutas<br>Pão com enriquecedor   | Suco de fruta<br>Fruta com aveia  | Suco de fruta<br>Bolinho de feculento   |
| <b>Jantar</b>                        | Arroz com feijão<br>Proteína acebolada<br>Verdura refogada<br>Fruta                         | Creme de legume<br>com legume vit. A e proteína<br>Fruta  | Arroz com feijão<br>Proteína<br>Feculento sauté<br>Fruta                                 | Salada de tomate<br>Arroz com feijão<br>Proteína com legumes<br>Fruta                       | Sopa de feijão preto c/<br>legumes, feculento,<br>verdura e proteína<br>Fruta |

**PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL**

|               | <b>06/12/21</b>   | <b>07/12/21</b>   | <b>08/12/21</b>  | <b>09/12/21</b>   | <b>10/12/21</b>  |
|---------------|---|---|--|---|--|
| <b>Lanche</b> | Leite batido com fruta<br>Fruta   | Suco de fruta<br>Pão com patê de legume   | Leite batido com fruta<br>Fruta  | Chá mate<br>Pão com enriquecedor  | Vitamina de fruta c/ aveia<br>Biscoito                               |
| <b>Almoço</b> | Salada de legume c/ tomate<br>Risoto chinês<br>(legume vit. A, legumes e proteína)<br>Fruta | Salada de legume vit. A<br>Arroz com feijão preto<br>Proteína<br>Farofa c/ legume vit. A<br>Fruta | Salada de verdura c/ tomate<br>Macarrão c/ molho de tomate<br>Proteína em tiras<br>Fruta | Salada de legume c/ tomate<br>Arroz com feijão<br>Proteína<br>Farofa c/ leguminosa<br>Fruta | Salada de tomate<br>Arroz com feijão<br>Proteína<br>Polenta<br>Fruta |
| <b>Lanche</b> | Suco de fruta<br>Biscoito   | Chá mate<br>Cuscuz de proteína  | Suco de fruta<br>Pão com patê de legume  | Leite batido com fruta<br>Biscoito  | Suco de fruta<br>Pão c/ enriquecedor                                 |

**PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL**

|               | <b>06/12/21</b>   | <b>07/12/21</b>   | <b>08/12/21</b>  | <b>09/12/21</b>   | <b>10/12/21</b>  |
|---------------|---|---|--|---|--|
| <b>Lanche</b> | Leite batido com fruta<br>Biscoito  | Suco de fruta<br>Pão com patê de legume   | Leite batido com fruta<br>Fruta  | Chá mate<br>Pão com enriquecedor  | Vitamina de fruta c/ aveia<br>Biscoito                               |
| <b>Almoço</b> | Salada de legume c/ tomate<br>Risoto chinês<br>(legume vit. A, legumes e proteína)<br>Fruta | Salada de legume vit. A<br>Arroz com feijão preto<br>Proteína<br>Farofa c/ legume vit. A<br>Fruta | Salada de verdura c/ tomate<br>Macarrão c/ molho de tomate<br>Proteína em tiras<br>Fruta | Salada de legume c/ tomate<br>Arroz com feijão<br>Proteína<br>Farofa c/ leguminosa<br>Fruta | Salada de tomate<br>Arroz com feijão<br>Proteína<br>Polenta<br>Fruta |

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

|               | <b>06/12/21</b>  | <b>07/12/21</b>   | <b>08/12/21</b>  | <b>09/12/21</b>   | <b>10/12/21</b>  |
|---------------|--|---|--|---|--|
| <b>Jantar</b> | Salada de legume c/ tomate<br>Risoto chinês<br>(legume vit. A, legumes e<br>proteína)<br>Fruta | Salada de legume vit. A<br>Arroz com feijão preto<br>Proteína<br>Farofa c/ legume vit. A<br>Fruta | Salada de verdura c/ tomate<br>Macarrão c/ molho de tomate<br>Proteína em tiras<br>Fruta | Salada de legume c/ tomate<br>Arroz com feijão<br>Proteína<br>Farofa c/ leguminosa<br>Fruta | Salada de tomate<br>Arroz com feijão<br>Proteína<br>Polenta<br>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.