



## CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 01 e 03 de março de 2023

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
			01/03/23	02/03/23	03/03/23
<b>Lanche</b>			Suco de frutas Omelete de forno	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
<b>Almoço</b>			Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína acebolada Verdura refogada
<b>Lanche</b>			Salada de frutas c/ leite em pó	Suco de frutas Torta de legumes (liquidificador)	Suco de fruta Bolo de fruta
<b>Jantar</b>			Sopa de legumes (feculento, legume vit. A e legume) c/ proteína Fruta	Salada de legume vit. A cozido Arroz c/ feijão Proteína assada Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ milho Verdura refogada Fruta

**PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)**

			<b>01/03/23</b>	<b>02/03/23</b>	<b>03/03/23</b>
<b>Lanche</b>			Suco de fruta Omelete de forno	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
<b>Almoço</b>			Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína acebolada Verdura refogada
<b>Lanche</b>			Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Biscoito	Suco de fruta Bolo de fruta
<b>Jantar</b>			Sopa de legumes (feculento, legume vit. A e legume) c/ proteína Fruta	Salada de legume vit. A cozido Arroz c/ feijão Proteína assada Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ milho Verdura refogada Fruta

**PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL**

			<b>01/03/23</b>	<b>02/03/23</b>	<b>03/03/23</b>
<b>Lanche</b>			Vitamina de frutas Fruta + Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Fruta
<b>Almoço</b>			Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A cozido	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína acebolada Verdura refogada

			Fruta		Fruta
<b>Lanche</b>			Suco de fruta Bolo de fruta	Suco de fruta Biscoito	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor

### PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

			01/03/23	02/03/23	03/03/23
<b>Lanche</b>			Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Fruta
<b>Almoço</b>			Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A cozido	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína acebolada Verdura refogada Fruta

### PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

			01/03/23	02/03/23	03/03/23
<b>Jantar</b>			Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A cozido	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína acebolada Verdura refogada 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.