



## CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 01 a 05 de maio de 2023

| PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos) |                               |                                                                             |                                                                                                   |                                                                                        |                                                                                      |
|---------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   | 01/05/23                      | 02/05/23                                                                    | 03/05/23                                                                                          | 04/05/23                                                                               | 05/05/23                                                                             |
| <b>Lanche</b>                                     | Feriado                       | Vitamina de frutas<br>Fruta                                                 | Suco de fruta<br>Omelete de forno                                                                 | Vitamina de frutas<br>Fruta                                                            | Vitamina de frutas<br>Fruta                                                          |
| <b>Almoço</b>                                     | Feriado                       | Arroz c/ feijão<br>Proteína acebolada<br>Quibebe de legume vit. A<br>Fruta  | Salada de verdura c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína c/ molho de tomate<br>Feculento cozido | Salada de legume c/ salsa<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína cozida<br>com legume<br>Fruta | Salada de legume c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína c/<br>Legume vit. A cozido |
| <b>Lanche</b>                                     | Feriado                       | Suco de fruta<br>Bolo de fruta                                              | Salada de frutas<br>Salada de frutas                                                              | Suco de fruta<br>Bolo de fruta                                                         | Suco de frutas<br>Torta de legumes                                                   |
| <b>Jantar</b>                                     | Feriado                       | Salada de verdura c/ tomate<br>Arroz com feijão<br>Proteína assada<br>Fruta | Sopa de legumes<br>(feculento, legume vit. A e<br>legume) c/ proteína<br>Fruta                    | Salada de legume vit. A<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Fruta                        | Arroz c/ feijão<br>Proteína c/ milho<br>Verdura refogada<br>Fruta                    |
| INFORMAÇÃO<br>NUTRICIONAL<br>(MÉDIA<br>SEMANAL)   | VALOR CALÓRICO<br>898,96 kcal | CARBOIDRATO<br>139,13g                                                      | PROTEÍNAS<br>44,43g                                                                               | LIPÍDEOS<br>18,31g                                                                     |                                                                                      |

| PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos) |          |                                                                             |                                                                                                            |                                                                                        |                                                                                      |
|---------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   | 01/05/23 | 02/05/23                                                                    | 03/05/23                                                                                                   | 04/05/23                                                                               | 05/05/23                                                                             |
| <b>Lanche</b>                                     | Feriado  | Vitamina de frutas<br>Pão c/ enriquecedor                                   | Suco de fruta<br>Omelete de forno                                                                          | Vitamina de frutas<br>Pão c/ proteína                                                  | Vitamina de frutas<br>Biscoito                                                       |
| <b>Almoço</b>                                     | Feriado  | Arroz c/ feijão<br>Proteína acebolada<br>Quibebe de legume vit. A<br>Fruta  | Salada de verdura c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína c/ molho de tomate<br>Feculento cozido<br>Fruta | Salada de legume c/ salsa<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína cozida<br>com legume<br>Fruta | Salada de legume c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína c/<br>Legume vit. A cozido |
| <b>Lanche</b>                                     | Feriado  | Suco de fruta<br>Bolo de fruta                                              | Vitamina de frutas<br>Biscoito                                                                             | Suco de fruta<br>Bolo de fruta                                                         | Suco de frutas<br>Pão c/ enriquecedor                                                |
| <b>Jantar</b>                                     | Feriado  | Salada de verdura c/ tomate<br>Arroz com feijão<br>Proteína assada<br>Fruta | Sopa de legumes<br>(feculento, legume vit. A e<br>legume) c/ proteína<br>Fruta                             | Salada de legume vit. A<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Fruta                        | Arroz c/ feijão<br>Proteína c/ milho<br>Verdura refogada<br>Fruta                    |

INFORMAÇÃO  
NUTRICIONAL  
(MÉDIA  
SEMANAL)

VALOR CALÓRICO  
916,80 kcal

CARBOIDRATO  
140,26g

PROTEÍNAS  
45,76g

LIPÍDEOS  
19,20g

| PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL           |                                                                     |                                                                                |                                                                                          |                                                                                 |                                                                              |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|                                                 | 01/05/23                                                            | 02/05/23                                                                       | 03/05/23                                                                                 | 04/05/23                                                                        | 05/05/23                                                                     |
| <b>Lanche</b>                                   | Vitamina de frutas<br>Pão c/ enriquecedor                           | Vitamina de frutas<br>Fruta                                                    | Suco de fruta<br>Biscoito                                                                | Vitamina de frutas<br>Fruta                                                     | Chá mate c/ fruta<br>Pão c/ enriquecedor                                     |
| <b>Almoço</b>                                   | Salada de verdura<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína c/ legume<br>Fruta | Salada de legume vit. A<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína c/<br>Farofa de verdura | Salada de verdura c/ tomate<br>Arroz c/ legume vit. A<br>Strogonoff de proteína<br>Fruta | Sal. de legume c/ orégano<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína c/<br>Feculento cozido | Salada de legume<br>Arroz com feijão<br>Proteína c/ molho de tomate<br>Fruta |
| <b>Lanche</b>                                   | Leite batido c/ fruta<br>Biscoito                                   | Chá mate<br>Pão c/ enriquecedor                                                | Frapê de fruta<br>Pão c/ enriquecedor                                                    | Suco de fruta<br>Pão c/ proteína                                                | Vitamina de frutas<br>Torta de legume c/ proteína                            |
| INFORMAÇÃO<br>NUTRICIONAL<br>(MÉDIA<br>SEMANAL) | <b>VALOR CALÓRICO</b>                                               | <b>CARBOIDRATO</b>                                                             | <b>PROTEÍNAS</b>                                                                         | <b>LIPÍDEOS</b>                                                                 |                                                                              |
|                                                 | 1220,60 kcal                                                        | 187,63g                                                                        | 52,66g                                                                                   | 28,97g                                                                          | EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos                                                    |
|                                                 | 1464,72 kcal                                                        | 225,15g                                                                        | 63,19g                                                                                   | 34,76g                                                                          | EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos                                                   |

| PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL |                               |                                                                            |                                                                                                            |                                                                               |                                                                                               |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | 01/05/23                      | 02/05/23                                                                   | 03/05/23                                                                                                   | 04/05/23                                                                      | 05/05/23                                                                                      |
| <b>Lanche</b>                                            | Feriado                       | Suco de fruta<br>Biscoito                                                  | Vitamina de frutas<br>Pão c/ enriquecedor                                                                  | Vitamina de frutas<br>Pão c/ proteína                                         | Leite batido c/ fruta<br>Fruta                                                                |
| <b>Almoço</b>                                            | Feriado                       | Arroz c/ feijão<br>Proteína acebolada<br>Quibebe de legume vit. A<br>Fruta | Salada de verdura c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína c/ molho de tomate<br>Feculento cozido<br>Fruta | Salada de legume c/ salsa<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína cozida<br>com legume | Salada de legume c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína c/<br>Legume vit. A cozido<br>Fruta |
| INFORMAÇÃO<br>NUTRICIONAL<br>(MÉDIA<br>SEMANAL)          | VALOR CALÓRICO<br>953,09 kcal | CARBOIDRATO<br>149,32g                                                     | PROTEÍNAS<br>46,97g                                                                                        | LIPÍDEOS<br>18,80g                                                            |                                                                                               |

| PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS  |                               |                                                                            |                                                                                                            |                                                                               |                                                                                               |
|-------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                 | 01/05/23                      | 02/05/23                                                                   | 03/05/23                                                                                                   | 04/05/23                                                                      | 05/05/23                                                                                      |
| <b>Jantar</b>                                   | Feriado                       | Arroz c/ feijão<br>Proteína acebolada<br>Quibebe de legume vit. A<br>Fruta | Salada de verdura c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína c/ molho de tomate<br>Feculento cozido<br>Fruta | Salada de legume c/ salsa<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína cozida<br>com legume | Salada de legume c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína c/<br>Legume vit. A cozido<br>Fruta |
| INFORMAÇÃO<br>NUTRICIONAL<br>(MÉDIA<br>SEMANAL) | VALOR CALÓRICO<br>699,37 kcal | CARBOIDRATO<br>115,50g                                                     | PROTEÍNAS<br>38,77g                                                                                        | LIPÍDEOS<br>9,28g                                                             |                                                                                               |

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.

Responsável Técnica: Sofia Bonna Boschetti Barbosa CRN 3 - 10.903