



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 01 a 05 de agosto de 2022

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	01/08/22	02/08/22	03/08/22	04/08/22	05/08/22
Lanche	Vitamina de frutas c/ aveia	Vitamina de frutas c/ aveia	Suco de fruta Omelete de forno	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta
Almoço	Sal. de legume, legume vit. A e leguminosa Arroz com feijão Proteína cozida Fruta	Arroz com feijão preto Proteína c/ tomate Verdura refogada Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ tomate Fruta	Salada de legume c/ tempero Arroz c/ legume Proteína c/ legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Lanche	Suco de frutas Bolinho de legumes	Suco de fruta Cookie de fruta c/ aveia	Salada de frutas	Suco de fruta Pão de leite em pó	Salada de frutas
Jantar	Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (legume vit. A, feculento) e proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Legume refogado Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Arroz com feijão Proteína Verdura refogada Fruta

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	01/08/22	02/08/22	03/08/22	04/08/22	05/08/22
Lanche	Vitamina de frutas c/ aveia	Vitamina de frutas c/ aveia	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Fruta
Almoço	Sal. de legume, legume vit. A e leguminosa Arroz com feijão Proteína cozida Fruta	Arroz com feijão preto Proteína c/ tomate Verdura refogada Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ tomate Fruta	Salada de legume c/ tempero Arroz c/ legume Proteína c/ legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Lanche	Suco de frutas Bolinho de legumes	Suco de fruta Cookie de fruta c/ aveia	Vitamina de fruta Biscoito	Suco de fruta Pão de leite em pó	Salada de frutas
Jantar	Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (legume vit. A, feculento) e proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Legume refogado Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Arroz com feijão Proteína Verdura refogada Fruta

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	01/08/22	02/08/22	03/08/22	04/08/22	05/08/22
Lanche	Leite caramelizado Biscoito	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
Almoço	Sal. de legume, legume vit. A e leguminosa Arroz com feijão Proteína cozida Fruta	Arroz com feijão preto Proteína c/ tomate Verdura refogada	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ tomate Tomate	Salada de legume c/ tempero Arroz c/ legume Proteína c/ legume vit. A cozido	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Lanche	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Biscoito	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Salada de frutas

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	01/08/22	02/08/22	03/08/22	04/08/22	05/08/22
Lanche	Leite caramelizado Biscoito	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
Almoço	Sal. de legume, legume vit. A e leguminosa Arroz com feijão Proteína cozida Fruta	Arroz com feijão preto Proteína c/ tomate Verdura refogada	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ tomate Tomate	Salada de legume c/ tempero Arroz c/ legume Proteína c/ legume vit. A cozido	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	01/08/22	02/08/22	03/08/22	04/08/22	05/08/22
Jantar	Sal. de legume, legume vit. A e leguminosa Arroz com feijão Proteína cozida Fruta	Arroz com feijão preto Proteína c/ tomate Verdura refogada	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ tomate Tomate	Salada de legume c/ tempero Arroz c/ legume Proteína c/ legume vit. A cozido	Salada de legume Arroz c/ feijão 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.