



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 01 a 05 de novembro de 2021

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL					
	01/11/21	02/11/21	03/11/21	04/11/21	05/11/21
Lanche	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Vitamina de fruta Bisnaguinha	Suco de frutas Pão com enriquecedor	Leite aquecido Pão com patê de legume
Almoço	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína em tiras Feculento cozido Fruta	Sal. de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína com Legume Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína Farofa c/ verdura Fruta
Lanche	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Suco de fruta c/ legume vit. A Pão com enriquecedor	Suco de fruta Cuzcuz de legumes	Salada de frutas
Jantar	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Sal. de feculento, legume e leguminosa Arroz com feijão Proteína acebolada Fruta	Sopa de feijão com legumes (legume, feculento, verdura) e proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Polenta Proteína em iscas Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 926,89 kcal	CARBOIDRATO 147,12g	Fruta 44,35g	Fruta 17,89g	Fruta

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	01/11/21	02/11/21	03/11/21	04/11/21	05/11/21
Lanche	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Vitamina de fruta Bisnaguinha	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Chá mate Pão com patê de legume
Almoço	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína em tiras Feculento cozido Fruta	Sal. de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína com Legume Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína Farofa c/ verdura Fruta
Lanche	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Leite aquecido caramelizado Pão com patê de legume	Suco de fruta Cuscuz de legumes	Salada de frutas

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO

1210,22 kcal

CARBOIDRATO

204,21g

PROTEÍNAS

52,13g

LIPÍDEOS

20,54g

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

	01/11/21	02/11/21	03/11/21	04/11/21	05/11/21
Lanche	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Vitamina de fruta Bisnaguinha	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Chá mate Pão com patê de legume
Almoço	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína em tiras Feculento cozido Fruta	Sal. de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína com Legume Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína Farofa c/ verdura Fruta

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO

1017,49 kcal

CARBOIDRATO

171,42g

PROTEÍNAS

47,02g

LIPÍDEOS

15,97g

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

	01/11/21	02/11/21	03/11/21	04/11/21	05/11/21
Jantar	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína em tiras Feculento cozido Fruta	Sal. de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína com Legume Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína Farofa c/ 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.