



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 02 a 06 de maio de 2022

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	02/05/22	03/05/22	04/05/22	05/05/22	06/05/22
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Bolo de fruta (s/ açúcar)	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Leite batido com fruta e aveia	Suco de frutas Fruta
Almoço	Salada de proteína c/ feculento Macarrão vegetariano c/ molho rosê, legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ tomate e Legume vit. A Fruta	Arroz com feijão preto Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína Verdura refogada	Arroz com feijão Proteína c/ Legume refogado Fruta
Lanche	Suco de frutas Pão com enriquecedor	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Pão c/ patê de legume vit. A	Suco de fruta Bolinho de legumes	Salada de frutas
Jantar	Arroz com feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Salada de legume vit. A Macarrão molho de tomate Proteína Fruta	Sopa de feijão com legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Quibebe de legume vit. A Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 921,76 kcal	CARBOIDRATO 144,05g	PROTEÍNAS 40,67g	LIPÍDEOS 20,32g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	02/05/22	03/05/22	04/05/22	05/05/22	06/05/22
Lanche	Vitamina de frutras Bisnaguinha	Vitamina de frutas Bisnaguinha	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Leite aquecido Bolo de fruta (sem açúcar)	Suco de frutas Biscoito
Almoço	Salada de proteína c/ feculento Macarrão vegetariano c/ molho rosê, legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ tomate e Legume vit. A Fruta	Arroz com feijão preto Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína Verdura refogada	Arroz com feijão Proteína c/ Legume refogado Fruta
Lanche	Suco de frutas Pão com enriquecedor	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Salada de frutas
Jantar	Arroz com feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína	Salada de legume vit. A Macarrão molho de tomate Proteína Fruta	Sopa de feijão com legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Quibebe de legume vit. A

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO
971,10 kcal

CARBOIDRATO
149,00g

PROTEÍNAS
42,61g

LIPÍDEOS
22,74g

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	02/05/22	03/05/22	04/05/22	05/05/22	06/05/22
Lanche	Leite caramelizado Bolinho individual	Vitamina de frutas e aveia Biscoito	Vitamina de frutas e aveia	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de proteína c/ feculento Macarrão vegetariano c/ molho rosê, legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ tomate e Legume vit. A Fruta	Arroz com feijão preto Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína Verdura refogada	Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta
Lanche	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Bolo de fruta (sem açúcar)	Salada de frutas

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO
1171,19 kcal
1405,42 kcal

CARBOIDRATO
191,21g
229,45g

PROTEÍNAS
45,81g
54,97g

LIPÍDEOS
24,79g
29,74g

INTEGRAL 6 a 10 anos
INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	02/05/22	03/05/22	04/05/22	05/05/22	06/05/22
Lanche	Leite caramelizado Bolinho individual	Vitamina de frutas e aveia Biscoito	Vitamina de frutas e aveia	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de proteína c/ feculento Macarrão vegetariano c/ molho rosê, legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ tomate e Legume vit. A Fruta	Arroz com feijão preto Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína Verdura refogada	Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 892,92 kcal	CARBOIDRATO 146,11g	PROTEÍNAS 40,04g	LIPÍDEOS 16,48g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	02/05/22	03/05/22	04/05/22	05/05/22	06/05/22
Jantar	Salada de proteína c/ feculento Macarrão vegetariano c/ molho rosê, legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ tomate e Legume vit. A Fruta	Arroz com feijão preto Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína Verdura refogada	Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido 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.