



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 03 a 07 de abril de 2023

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	03/04/23	04/04/23	05/04/23	06/04/23	07/04/23
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Bolo de fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Salada de legume vit. A Arroz à grega Strogonoff de proteína c/ feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína em iscas c/ Legume vit. A cozido	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
Lanche	Suco de fruta Torta de legumes	Salada de frutas c/ leite em pó	Suco de frutas Torta colorida (arroz e legumes)	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Verdura refogada Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína cozida Fruta	PONTO FACULTATIVO	FERIADO

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	03/04/23	04/04/23	05/04/23	06/04/23	07/04/23
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Bolo caseiro	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Salada de legume vit. A Arroz à grega Strogonoff de proteína c/ feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína em iscas c/ Legume vit. A cozido	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
Lanche	Suco de fruta Torta de legumes	Salada de frutas c/ leite em pó	Vitamina de frutas Torta colorida (arroz e legumes)	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Verdura refogada Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína cozida Fruta	PONTO FACULTATIVO	FERIADO

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	03/04/23	04/04/23	05/04/23	06/04/23	07/04/23
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Leite c/ chocolate Bolo caseiro	Vitamina de frutas Biscoito	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Salada de legume vit. A Arroz à grega Strogonoff de proteína c/ feculento cozido	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína em iscas c/ Legume vit. A cozido	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Torta de legumes	Chá mate c/ fruta Pão c/ enriquecedor	PONTO FACULTATIVO	FERIADO

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA
SEMANAL)

VALOR CALÓRICO

1157,25 kcal
1388,70 kcal

CARBOIDRATO

178,51g
214,21g

PROTEÍNAS

43,51g
52,21g

LIPÍDEOS

29,92g
35,90g

EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	03/04/23	04/04/23	05/04/23	06/04/23	07/04/23
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Leite c/ chocolate Bolo caseiro	Vitamina de frutas Biscoito	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Salada de legume vit. A Arroz à grega Strogonoff de proteína c/ feculento cozido	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína em iscas c/ Legume vit. A cozido	PONTO FACULTATIVO	FERIADO

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA
SEMANAL)

VALOR CALÓRICO
937,20 kcal

CARBOIDRATO
143,95g

PROTEÍNAS
40,64g

LIPÍDEOS
22,10g

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	03/04/23	04/04/23	05/04/23	06/04/23	07/04/23
Jantar	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Salada de legume vit. A Arroz à grega Strogonoff de proteína c/ feculento cozido	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína em iscas c/ Legume vit. A cozido	PONTO FACULTATIVO	FERIADO

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA
SEMANAL)

VALOR CALÓRICO
656,26 kcal

CARBOIDRATO
109,86g

PROTEÍNAS
32,17g

LIPÍDEOS
9,80g

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.