



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 03 a 07 de outubro 2022

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	03/10/22	04/10/22	05/10/22	06/10/22	07/10/22
Lanche	Suco de fruta Fruta	Vitamina de fruta Pão de leite em pó	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e feculento Fruta	Salada de legume Arroz Proteína c/ legume vit. A Verdura refogada Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Proteína c/ molho de tomate Fruta	Salada de legume c/ tempero Arroz c/ legume Proteína c/ feculento cozido Fruta	Salada de legume vit. A Risoto de proteína com legume vit. A e legume Fruta
Lanche	Leite aquecido Doce de fruta	Suco de frutas Bolinho de feculento c/ legume vit. A	Salada de frutas com leite em pó	Vitamina de frutas Bolo de leite em pó	Suco de manga Torta colorida de legumes
Jantar	Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Canja (arroz, legume vit. A, feculento e proteína) Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz Proteína c/ molho de tomate Purê de feculento Fruta	Arroz à grega Proteína c/ tomate Verdura refogada Fruta

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	03/10/22	04/10/22	05/10/22	06/10/22	07/10/22
Lanche	Suco de fruta Fruta	Vitamina de fruta Pão de leite em pó	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito
Almoço	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e feculento Fruta	Salada de legume Arroz Proteína c/ legume vit. A Verdura refogada Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Proteína c/ molho de tomate Fruta	Salada de legume c/ tempero Arroz c/ legume Proteína c/ feculento cozido Fruta	Salada de legume vit. A Risoto de proteína com legume vit. A e legume Fruta
Lanche	Leite aquecido Doce de fruta	Suco de frutas Pão com enriquecedor	Salada de frutas com leite em pó	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Torta colorida de legumes
Jantar	Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Canja (arroz, legume vit. A, feculento e proteína) Fruta	Salada de legume vit. A c/ tomate Arroz Proteína c/ molho de tomate Purê de feculento Fruta	Arroz à grega Proteína c/ tomate Verdura refogada Fruta
PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	03/10/22	04/10/22	05/10/22	06/10/22	07/10/22
Lanche	Suco de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e feculento Fruta	Salada de legume Arroz Proteína c/ legume vit. A Verdura refogada Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Proteína c/ molho de tomate Fruta	Salada de legume c/ tempero Arroz c/ legume Proteína c/ feculento cozido	Salada de legume vit. A Risoto de proteína com legume vit. A e legume Fruta
Lanche	Vitamina de fruta Bolinho individual	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Torta colorida de legumes	Suco de fruta Pão c/ patê de proteína

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	03/10/22	04/10/22	05/10/22	06/10/22	07/10/22
Lanche	Suco de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e feculento Fruta	Salada de legume Arroz Proteína c/ legume vit. A Verdura refogada Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Proteína c/ molho de tomate Fruta	Salada de legume c/ tempero Arroz c/ legume Proteína c/ feculento cozido	Salada de legume vit. A Risoto de proteína com legume vit. A e legume Fruta
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	03/10/22	04/10/22	05/10/22	06/10/22	07/10/22
Jantar	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e feculento Fruta	Salada de legume Arroz Proteína c/ legume vit. A Verdura refogada Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Proteína c/ molho de tomate Fruta	Salada de legume c/ tempero Arroz c/ legume Proteína c/ feculento cozido	Salada de legume vit. A Risoto de proteína com legume vit. A e legume 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.