



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 04 a 08 de julho de 2022

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	04/07/22	05/07/22	06/07/22	07/07/22	08/07/22
Lanche	Vitamina de frutas e aveia	Vitamina de frutas Fruta	Mingau de fruta com aveia (sem açúcar)	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta (sem açúcar)	
Almoço	Sal. de feculento c/ legume Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura Fruta	Arroz com feijão preto Proteína c/ legume vit. A Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	RECESSO ESCOLAR
Lanche	Suco de fruta Torta de legumes	Leite aquecido Bolo de fruta (sem açúcar)	Suco de frutas Cookie de fruta c/ aveia	Salada de frutas	
Jantar	Arroz com feijão Proteína c/ Purê de feculento Fruta	Arroz com feijão Proteína Verdura refogada c/ tomate Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Legume refogado Fruta	Sopa de feijão com legumes (legume, feculento, legume) e proteína Fruta	RECESSO ESCOLAR
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 953,49 kcal	CARBOIDRATO 145,47g	PROTEÍNAS 43,83g	LIPÍDEOS 21,81g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	04/07/22	05/07/22	06/07/22	07/07/22	08/07/22
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Leite batido com fruta Bolo de fruta (sem açúcar)	
Almoço	Sal. de feculento c/ legume Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura Fruta	Arroz com feijão preto Proteína c/ legume vit. A Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	RECESSO ESCOLAR
Lanche	Suco de fruta Torta de legumes	Leite aquecido Bolo de fruta (sem açúcar)	Suco de frutas Cookie de fruta c/ aveia	Salada de frutas	
Jantar	Arroz com feijão Proteína c/ Purê de feculento	Arroz com feijão Proteína Verdura refogada c/ tomate Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Legume refogado Fruta	Sopa de feijão com legumes (legume, feculento, legume) e proteína Fruta	RECESSO ESCOLAR

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA
SEMANAL)

VALOR CALÓRICO
1021,13 kcal

CARBOIDRATO
154,04g

PROTEÍNAS
45,8g

LIPÍDEOS
24,65g

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	04/07/22	05/07/22	06/07/22	07/07/22	08/07/22
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas com aveia Pão com enriquecedor	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Suco de fruta Biscoito	RECESSO ESCOLAR
Almoço	Sal. de feculento c/ legume Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura	Arroz com feijão preto Proteína c/ legume vit. A cozido Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína c/ Legume vit. A e leguminosa	RECESSO ESCOLAR
Lanche	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Bolo de fruta (sem açúcar)	Salada de frutas c/ aveia	Suco de frutas Biscoito	RECESSO ESCOLAR

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA
SEMANAL)

VALOR CALÓRICO
1140,12 kcal
1368,10 kcal

CARBOIDRATO
187,70g
225,24g

PROTEÍNAS
43,51g
52,21g

LIPÍDEOS
23,92g
28,70g

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

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	04/07/22	05/07/22	06/07/22	07/07/22	08/07/22
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas com aveia	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Suco de fruta Biscoito	RECESSO ESCOLAR
Almoço	Sal. de feculento c/ legume Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura	Arroz com feijão preto Proteína c/ legume vit. A cozido Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína c/ Legume vit. A e leguminosa	RECESSO ESCOLAR
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 912,77 kcal	CARBOIDRATO 149,83g	PROTEÍNAS 40,00g	LIPÍDEOS 17,05g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	04/07/22	05/07/22	06/07/22	07/07/22	08/07/22
Jantar	Sal. de feculento c/ legume Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura	Arroz com feijão preto Proteína c/ legume vit. A cozido Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína c/ Legume vit. A e leguminosa	RECESSO ESCOLAR

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.