



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

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

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	04/04/22	05/04/22	06/04/22	07/04/22	08/04/22
Lanche	Vitamina de frutas e aveia	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Pão com enriquecedor	Leite batido com fruta e aveia	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor
Almoço	Sal. de feculento c/ legume Arroz com feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Verdura refogada Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Legume refogado Fruta	Macarrão alho e óleo Proteína Verdura refogada Fruta	Arroz com feijão Proteína Feculento cozido Fruta
Lanche	Suco de fruta Bolo de fruta (sem açúcar)	Leite aquecido Cookie de fruta c/ aveia	Leite batido com fruta Fruta	Suco de fruta Bolinho de feculento	Salada de frutas
Jantar	Salada de legume c/ salsa Arroz com feijão Proteína c/ milho Fruta	Macarrão molho de tomate Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Sopa de feijão c/ feculento legume vit. A, verdura e proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ legumes Fruta	Sopa de feijão com legume, legume vit. A, verdura e proteína Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 872,74 kcal	CARBOIDRATO 139,29g	PROTEÍNAS 40,42g	LIPÍDEOS 17,1g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	04/04/22	05/04/22	06/04/22	07/04/22	08/04/22
Lanche	Vitamina de frutas Bisnaguinha	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas c/ aveia Bisnaguinha	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Sal. de feculento c/ legume Arroz com feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Verdura refogada	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Legume refogado	Macarrão alho e óleo Proteína Verdura refogada Fruta	Arroz com feijão Proteína Feculento cozido Fruta
Lanche	Suco de fruta Bolo de fruta (s/ açúcar)	Leite aquecido Cookie de fruta c/ aveia	Suco de fruta Biscoito	Suco de fruta Bisnaguinha	Salada de frutas
Jantar	Salada de legume c/ salsa Arroz com feijão Proteína c/ milho Fruta	Macarrão molho de tomate Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Sopa de feijão c/ feculento legume vit. A, verdura e proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ legumes Fruta	Sopa de feijão com legume, legume vit. A, verdura e proteína Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 872,74 kcal	CARBOIDRATO 139,29g	PROTEÍNAS 40,42g	LIPÍDEOS 17,1g	

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	04/04/22	05/04/22	06/04/22	07/04/22	08/04/22
Lanche	Leite c/ chocolate Biscoito	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas com aveia	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Sal. De feculento c/ legume Arroz com feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Verdura refogada	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Legume refogado	Macarrão alho e óleo Proteína Verdura refogada Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite aquecido Bolo de fruta s/ açúcar	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de fruta c/ aveia Pão com proteína	Leite batido com fruta Pão com enriquecedor
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 1216,86 kcal	CARBOIDRATO 186,05g	PROTEÍNAS 52,60g	LIPÍDEOS 29,14g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	04/04/22	05/04/22	06/04/22	07/04/22	08/04/22
Lanche	Leite c/ chocolate Biscoito	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas com aveia	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Sal. De feculento c/ legume Arroz com feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Verdura refogada	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Legume refogado	Macarrão alho e óleo Proteína Verdura refogada Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 1216,86 kcal	CARBOIDRATO 186,05g	PROTEÍNAS 52,60g	LIPÍDEOS 29,14g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	04/04/22	05/04/22	06/04/22	07/04/22	08/04/22
Jantar	Sal. De feculento c/ legume Arroz com feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Verdura refogada	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Legume refogado	Macarrão alho e óleo Proteína Verdura refogada Fruta	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.