



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 05 a 09 de Junho de 2023

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	05/06/23	06/06/23	07/06/23	08/06/23	09/06/23
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Salada de frutas	Vitamina de frutas Fruta	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento cozido Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína em tiras c/ feculento	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A refogado Fruta	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Lanche	Suco de fruta Bolo de leite em pó	Vitamina de fruta Torta colorida (arroz e legumes)	Suco de fruta Omelete de forno	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Verdura refogada Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A e legume) c/ proteína Fruta	FERIADO	PONTO FACULTATIVO

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA
SEMANAL)

916,78 kcal

136,62g

45,65g

19,03g

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	05/06/23	06/06/23	07/06/23	08/06/23	09/06/23
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento cozido Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína em tiras c/ feculento	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A refogado Fruta	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Lanche	Suco de fruta Torta colorida (arroz c/ legumes)	Salada de frutas	Leite batido c/ fruta Biscoito	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Verdura refogada Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A e legume) c/ proteína Fruta	FERIADO	PONTO FACULTATIVO

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA
SEMANAL)

933,54 kcal

139,48g

45,06g

19,89g

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	05/06/23	06/06/23	07/06/23	08/06/23	09/06/23
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento cozido Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína em tiras c/ feculento	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A refogado	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Torta colorida (arroz c/ legumes)	Vitamina de fruta Biscoito	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1213,52 kcal 1456,22 kcal	185,59g 222,71g	50,06g 60,07g	30,11g 36,13g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	05/06/23	06/06/23	07/06/23	08/06/23	09/06/23
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento cozido Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína em tiras c/ feculento	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A refogado	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 963,91 kcal	CARBOIDRATO 147,71g	PROTEÍNAS 44,23g	LIPÍDEOS 21,80g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	05/06/23	06/06/23	07/06/23	08/06/23	09/06/23
Jantar	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento cozido Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína em tiras c/ feculento	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A refogado	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 685,85 kcal	CARBOIDRATO 113,85g	PROTEÍNAS 35,12g	LIPÍDEOS 10,00g	

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.

Responsável Técnica: Sofia Bonna Boschetti Barbosa CRN 3 - 10.903