



**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 05 a 09 de DEZEMBRO de 2022**

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	05/12/22	06/12/22	07/12/22	08/12/22	09/12/22
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Omelete	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume vit. A Arroz Proteína c/ legume Fruta	Salada de legume Risoto de proteína com legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ legume Proteína c/ Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Proteína acebolada Fruta
<b>Lanche</b>	Frapê de fruta Bolo de leite em pó	Leite batido c/ fruta Cookie de fruta c/ aveia	Salada de frutas	Vitamina de frutas Pão de feculento	Suco de fruta Torta colorida ( de arroz com legumes)
<b>Jantar</b>	Arroz c/ legume vit. A Proteína c/ Legume cozido Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ legumes Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A e legume) c/ proteína Fruta	Arroz c/ leguminosa 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)					
	05/12/22	06/12/22	07/12/22	08/12/22	09/12/22
<b>Lanche</b>	Leite c/ chocolate Biscoito	Frapê de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta individual Bolinho individual	Suco de fruta Biscoito
<b>Almoço</b>	Salada de legume vit. A Arroz Proteína c/ legume Fruta	Salada de legume Risoto de proteína com legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ legume Proteína c/ Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Proteína acebolada Fruta
<b>Lanche</b>	Suco de frutas Doce de fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Salada de frutas	Vitamina de frutas Pão de feculento	Suco de fruta Torta colorida ( de arroz com legumes)
<b>Jantar</b>	Arroz c/ legume vit. A Proteína c/ Legume cozido Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ legumes Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A e legume) c/ proteína Fruta	Arroz c/ leguminosa Proteína c/ molho de tomate Purê de feculento Fruta	Arroz à grega Proteína c/ tomate Verdura refogada Fruta

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	05/12/22	06/12/22	07/12/22	08/12/22	09/12/22
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Leite c/ chocolate Bolinho individual	Suco de fruta Biscoito
<b>Almoço</b>	Salada de legume vit. A Arroz Proteína c/ legume Fruta	Salada de legume Risoto de proteína com legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ legume Proteína c/ Legume vit. A cozido	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Proteína acebolada Fruta
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Biscoito	Suco de fruta Torta colorida (de arroz e legumes)	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	05/12/22	06/12/22	07/12/22	08/12/22	09/12/22
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Leite c/ chocolate Bolinho individual	Suco de fruta Biscoito
<b>Almoço</b>	Salada de legume vit. A Arroz Proteína c/ legume Fruta	Salada de legume Risoto de proteína com legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ legume Proteína c/ Legume vit. A cozido	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Proteína acebolada Fruta

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	05/12/22	06/12/22	07/12/22	08/12/22	09/12/22
<b>Jantar</b>	Salada de legume vit. A Arroz Proteína c/ legume Fruta	Salada de legume Risoto de proteína com legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ legume Proteína c/ Legume vit. A cozido	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Proteína acebolada 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.