



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 06 e 10 de março de 2023

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	06/03/23	07/03/23	08/03/23	09/03/23	10/03/23
Lanche	Vitamina de frutas Fruta picada	Vitamina de fruta Cookie de fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Omelete de forno	Leite batido c/ fruta e aveia Fruta
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho tomate Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína assada c/ legume refogado Fruta
Lanche	Vitamina de fruta Bolo de leite em pó	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de frutas Pão de feculento	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia
Jantar	Salada de legume com salsa Arroz c/ feijão Proteína assada c/ tomate Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume e verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Fricassê de proteína com leguminosa e milho Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ tomate Legume cozido Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ molho tomate Polenta Fruta

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	06/03/23	07/03/23	08/03/23	09/03/23	10/03/23
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Cookie de fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Omelete de forno	Vitamina de fruta c/ aveia Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho tomate Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína assada c/ legume refogado Fruta
Lanche	Vitamina de fruta Biscoito	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de frutas Pão de feculento	Leite c/ chocolate Pão c/ proteína	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia
Jantar	Salada de legume com salsa Arroz c/ feijão Proteína assada c/ tomate Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume e verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Fricassê de proteína com leguminosa e milho Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ tomate Legume cozido Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ molho tomate Polenta Fruta

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	06/03/23	07/03/23	08/03/23	09/03/23	10/03/23
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Fruta	Chá mate batido c/ fruta Biscoito
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho tomate Quibebe de legume vit. A	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína assada c/ legume refogado Fruta
Lanche	Suco de fruta Torta de legumes	Chá mate Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Biscoito	Suco de fruta Pão c/ proteína	Leite c/ chocolate Pão c/ patê de proteína

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

	06/03/23	07/03/23	08/03/23	09/03/23	10/03/23
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Fruta	Chá mate batido c/ fruta Biscoito
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho tomate Quibebe de legume vit. A	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína assada c/ legume refogado Fruta

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

	06/03/23	07/03/23	08/03/23	09/03/23	10/03/23
Jantar	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho tomate Quibebe de legume vit. A	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína assada c/ legume refogado 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.