



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 06 a 10 de junho de 2022

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	06/06/22	07/06/22	08/06/22	09/06/22	10/06/22
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Leite batido c/ fruta e aveia (sem açúcar)	Suco de fruta Torta de legumes	Leite batido com fruta Fruta	Suco de fruta Cookie de fruta c/ aveia
Almoço	Salada de legume vit. A Risoto chinês (legume vit. A, legumes, proteína) Fruta	Arroz com feijão Proteína acebolada Feculento cozido Fruta	Arroz com feijão preto Proteína Verdura refogada Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume refogado Fruta	Salada de legume Arroz com legume vit. A Strogonoff de proteína Fruta
Lanche	Suco de frutas Torta de legumes	Vitamina de fruta c/ aveia Muffin de legume vit. A	Salada de frutas c/ aveia	Vitamina de fruta Bolo de fruta (sem açúcar)	Vitamina de frutas Fruta
Jantar	Arroz com feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Sopa de feijão preto c/ legumes (leg. Vit. A, feculento e verdura) e proteína Fruta	Canja (arroz, legume vit. A, feculento e proteína) Fruta	Arroz com feijão Proteína Feculento sauté Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína c/ Legume cozido Fruta

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	06/06/22	07/06/22	08/06/22	09/06/22	10/06/22
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Leite batido com fruta e aveia (sem açúcar)	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Leite batido com fruta Fruta	Suco de fruta Cookie de fruta c/ aveia
Almoço	Salada de legume vit. A Risoto chinês (legume vit. A, legumes, proteína) Fruta	Arroz com feijão Proteína acebolada Feculento cozido	Arroz com feijão preto Proteína Verdura refogada Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume refogado Fruta	Salada de legume Arroz com legume vit. A Strogonoff de proteína Fruta
Lanche	Suco de frutas Torta de legumes	Leite aquecido Muffin de legume vit. A	Suco de frutas Biscoito	Salada de frutas c/ aveia	Suco de frutas Biscoito
Jantar	Arroz com feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Sopa de feijão preto c/ legumes (leg. Vit. A, feculento e verdura) e proteína Fruta	Canja (arroz, legume vit. A, feculento e proteína) Fruta	Arroz com feijão Proteína Feculento sauté Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína c/ Legume cozido

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	06/06/22	07/06/22	08/06/22	09/06/22	10/06/22
Lanche	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Vitamina de frutas c/ aveia Biscoito	Suco de fruta Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de legume vit. A Risoto chinês (legume vit. A, legumes, proteína) Fruta	Arroz com feijão Proteína acebolada Feculento cozido	Arroz com feijão preto Proteína Verdura refogada Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume refogado Fruta	Salada de legume Arroz com legume vit. A Strogonoff de proteína
Lanche	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Suco de fruta Biscoito	Suco de fruta Torta de legumes (liquidificador)	Arroz doce Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	06/06/22	07/06/22	08/06/22	09/06/22	10/06/22
Lanche	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Vitamina de frutas c/ aveia	Suco de fruta Biscoito	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de legume vit. A Risoto chinês (legume vit. A, legumes, proteína) Fruta	Arroz com feijão Proteína acebolada Feculento cozido	Arroz com feijão preto Proteína Verdura refogada Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume refogado Fruta	Salada de legume Arroz com legume vit. A Strogonoff de proteína

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	06/06/22	07/06/22	08/06/22	09/06/22	10/06/22
Jantar	Salada de legume vit. A Risoto chinês (legume vit. A, legumes, proteína) Fruta	Arroz com feijão Proteína acebolada Feculento cozido	Arroz com feijão preto Proteína Verdura refogada Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume refogado Fruta	Salada de legume Arroz com legume vit. A Strogonoff de proteína

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.