



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 07 a 11 de Novembro de 2022

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	07/11/22	08/11/22	09/11/22	10/11/22	11/11/22
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Omelete de forno	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume Arroz Escondidinho feculento com proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ leguminosa Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Arroz à grega Proteína acebolada Legume refogado Fruta	Salada de legume Arroz c/ legume vit. A Proteína assada Fruta
Lanche	Suco de fruta Torta de legumes	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de frutas Bolo de leite em pó	Salada de frutas	Suco de fruta Creme de fruta (c/ leite em pó)
Jantar	Arroz à grega Proteína c/ molho de tomate Legume refogado Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ strogonoff de proteína (c/ molho de legume vit. A) Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Arroz com leguminosa Proteína com molho Polenta Fruta

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	07/11/22	08/11/22	09/11/22	10/11/22	11/11/22
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Biscoito	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume Arroz Escondidinho feculento com proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ leguminosa Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Arroz à grega Proteína acebolada Legume refogado Fruta	Salada de legume Arroz c/ legume vit. A Proteína assada Fruta
Lanche	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta	Suco de fruta Torta de legume	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ proteína	Salada de frutas
Jantar	Arroz à grega Proteína c/ molho de tomate Legume refogado Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ strogonoff de proteína (c/ molho de legume vit. A) Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Arroz com leguminosa Proteína com molho Polenta Fruta

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	07/11/22	08/11/22	09/11/22	10/11/22	11/11/22
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume Arroz Escondidinho feculento com proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ leguminosa Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Salada de legume vit. A Arroz à grega Proteína acebolada Legume refogado	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Proteína assada Fruta
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Pão c/ proteína	Suco de fruta Torta de legumes

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	07/11/22	08/11/22	09/11/22	10/11/22	11/11/22
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume Arroz Escondidinho feculento com proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ leguminosa Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Salada de legume vit. A Arroz à grega Proteína acebolada Legume refogado	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Proteína assada Fruta

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	07/11/22	08/11/22	09/11/22	10/11/22	11/11/22
Jantar	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume Arroz Escondidinho feculento com proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ leguminosa Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Salada de legume vit. A Arroz à grega Proteína acebolada Legume refogado	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Proteína assada 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.