



### CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 07 a 11 de fevereiro de 2022

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL - PERÍODO DE ADAPTAÇÃO					
	07/02/2022*	08/02/2022*	09/02/2022*	10/02/2022*	11/02/2022*
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito Fruta	Leite batido com frutas Fruta	Leite batido com fruta Biscoito Fruta	Suco de fruta Pão c/ queijo Fruta	Leite c/ fruta e leguma vit A. Fruta
<b>Lanche</b>	Suco de frutas Cuscuz com legumes Fruta	Suco de frutas Biscoito Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ patê de legumes Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ pasta de ricota Fruta	Salada de frutas

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL - PERÍODO DE ADAPTAÇÃO					
	07/02/2022*	08/02/2022*	09/02/2022*	10/02/2022*	11/02/2022*
	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Leite batido com fruta Fruta Biscoito	Arroz com feijão preto Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de verdura Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Leite batido com fruta Fruta Pão c/ queijo
					Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ molho de tomate Polenta Fruta

## PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	07/02/22	08/02/22	09/02/22	10/02/22	11/02/22
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Leite batido com fruta Fruta	Chá mate Pão c/ geleia de fruta	Suco de fruta Pão c/ proteína	Leite batido com fruta Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume Risoto chinês (legume vit. A, legume, tempero e proteína) Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Farofa c/ legume vit. A Fruta	Arroz com feijão preto Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de verdura Macarrão c/ molho tomate Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ molho de tomate Polenta Fruta
<b>Lanche</b>	Leite batido com fruta Pão c/ patê de legume vit. A	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Vitamina de fruta c/ aveia Pão com enriquecedor	Suco de fruta Cuscuz de legumes	Chá mate Pão com patê de proteína

INFORMAÇÃO  
NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

**VALOR CALÓRICO**

1203,62 kcal

**CARBOIDRATO**

192,52g

**PROTEÍNAS**

47,32g

**LIPÍDEOS**

27,14g

## PERÍODO PARCIAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	07/02/22	08/02/22	09/02/22	10/02/22	11/02/22
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Leite batido com fruta Fruta	Chá mate Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ proteína	Leite batido com fruta Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume Risoto chinês (legume vit. A, legume, tempero e proteína) Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Farofa c/ legume vit. A Fruta	Arroz com feijão preto Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de verdura Macarrão c/ molho tomate Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ molho de tomate Polenta Fruta

INFORMAÇÃO  
NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

**VALOR CALÓRICO**

916,45 kcal

**CARBOIDRATO**

145,74g

**PROTEÍNAS**

39,34g

**LIPÍDEOS**

19,57g

**PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS**

	<b>07/02/22</b>	<b>08/02/22</b>	<b>09/02/22</b>	<b>10/02/22</b>	<b>11/02/22</b>
<b>Jantar</b>	Salada de legume Risoto chinês (legume vit. A, legume, tempero e proteína) Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Farofa c/ legume vit. A Fruta	Arroz com feijão preto Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de verdura Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ molho de tomate Polenta 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.

\*Em necessidade de atendimento ao horário pedagógico, descrito no art. 4º da Portaria nº7/2022-SEDUC, de 02 de fevereiro de 2022.