



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

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	07/03/22	08/03/22	09/03/22	10/03/22	11/03/22
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Leite batido com fruta e aveia	Leite aquecido Fruta	Suco de fruta Pão com patê de legume
Almoço	Salada de legume vit. A Risoto chinês (legume, legume, tempero e proteína) Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume Arroz com feijão Proteína acebolada Quibebe de legume Fruta	Salada de legume vit. A Macarrão alho e óleo Proteína Verdura refogada Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta
Lanche	Leite batido com fruta e aveia	Leite batido com fruta Cookie de fruta c/ aveia	Suco de frutas Pão com enriquecedor	Suco de fruta Bolinho de feculento	Salada de frutas
Jantar	Arroz com feijão Proteína acebolada Verdura refogada Fruta	Canja com arroz feculento, legume vit. A, proteína) Fruta	Arroz com feijão Proteína Feculento sauté Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Omelete de legumes Fruta	Sopa feijão preto e legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	07/03/22	08/03/22	09/03/22	10/03/22	11/03/22
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Leite aquecido Bisnaguinha	Suco de fruta Pão com patê de legume
Almoço	Salada de legume vit. A Risoto chinês (legume vit. A, legume, tempero e proteína) Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume Arroz com feijão Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Macarrão alho e óleo Proteína Verdura refogada Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta
Lanche	Leite batido c/ aveia e fruta	Leite batido com fruta Cookie de fruta c/ aveia	Suco de frutas Pão com enriquecedor	Suco de fruta Bolinho de feculento	Suco de frutas Biscoito
Jantar	Arroz com feijão Proteína acebolada Verdura refogada Fruta	Canja com arroz feculento, legume vit. A e proteína	Arroz com feijão Proteína Feculento sauté Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Omelete de legumes	Sopa feijão preto e legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	07/03/22	08/03/22	09/03/22	10/03/22	11/03/22
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas e aveia	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de legume vit. A Risoto chinês (legume, legume, tempero e proteína) Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume Arroz com feijão Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Macarrão alho e óleo Proteína Verdura refogada Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta
Lanche	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Suco de fruta Pão com patê de proteína	Leite batido com fruta e aveia	Leite batido com fruta Pão com enriquecedor	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	07/03/22	08/03/22	09/03/22	10/03/22	11/03/22
Lanche	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Vitamina frutas e aveia	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de legume vit. A Risoto chinês (legume, legume, tempero e proteína) Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume Arroz com feijão Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Macarrão alho e óleo Proteína Verdura refogada Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	07/03/22	08/03/22	09/03/22	10/03/22	11/03/22
Jantar	Salada de legume vit. A Risoto chinês (legume, legume, tempero e proteína) Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume Arroz com feijão Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Macarrão alho e óleo Proteína Verdura refogada Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido 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.