



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 08 a 12 de maio de 2023

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	08/05/23	09/05/23	10/05/23	11/05/23	12/05/23
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Omelete com legume	Leite batido c/ fruta 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 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 Torta colorida (arroz e legumes)	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de frutas Pão de feculento	Salada de frutas	Suco de fruta Bolo de fruta
Jantar	Salada de legume com salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Fricassê de proteína com ervilha e milho Fruta	Arroz com feijão Proteína assado c/ tomate Legume cozido Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ molho tomate Polenta Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 904,19 kcal	CARBOIDRATO 138,07g	PROTEÍNAS 43,57g	LIPÍDEOS 20,58g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	08/05/23	09/05/23	10/05/23	11/05/23	12/05/23
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Omelete c/ legume	Vitamina de fruta 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 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/ enriquecedor	Suco de fruta Bolo de fruta
Jantar	Salada de legume com salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Fricassê de proteína com ervilha e milho Fruta	Arroz com feijão Proteína assado c/ tomate Legume cozido Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ molho tomate Polenta Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 928,45 kcal	CARBOIDRATO 139,15g	PROTEÍNAS 44,28g	LIPÍDEOS 22,48g	

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	08/05/23	09/05/23	10/05/23	11/05/23	12/05/23
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Fruta	Suco de 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 Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína assada c/ legume refogado Fruta
Lanche	Suco de fruta Torta colorida (arroz c/ legumes)	Chá mate Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Biscoito	Chá mate c/ fruta Pão c/ proteína	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1124,75 kcal 1349,70 kcal	172,08g 206,49g	48,14g 57,76g	27,09g 32,50g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	08/05/23	09/05/23	10/05/23	11/05/23	12/05/23
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Fruta	Suco de 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 Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína assada c/ legume refogado Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 907,04 kcal	CARBOIDRATO 144,66g	PROTEÍNAS 41,09g	LIPÍDEOS 18,22g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	08/05/23	09/05/23	10/05/23	11/05/23	12/05/23
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 Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína assada c/ legume refogado Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 678,97 kcal	CARBOIDRATO 110,54g	PROTEÍNAS 35,12g	LIPÍDEOS 10,70g	

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.

Responsável Técnica: Sofia Bonna Boschetti Barbosa CRN 3 - 10.903