



**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 08 a 12 de agosto de 2022**

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	08/08/22	09/08/22	10/08/22	11/08/22	12/08/22
<b>Lanche</b>	Leite aquecido Fruta	Vitamina de frutas Omelete de forno	Suco de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume vit. A Risoto chinês (legume, legume vit. A, proteína) Fruta	Arroz com feijão Proteína com tomate Verdura refogada Fruta	Arroz com feijão preto Proteína com Verdura refogada Fruta	Arroz com legume Proteína Legume refogado Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína com feculento, e temperos Fruta
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Pão de leite em pó	Suco de frutas Torta de legumes	Salada de frutas	Suco de fruta Creme de fruta c/ leite em pó	Salada de frutas
<b>Jantar</b>	Arroz com feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Sopa de feijão preto c/ legumes (legume vit. A, feculento, 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 com legume Fruta

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	08/08/22	09/08/22	10/08/22	11/08/22	12/08/22
<b>Lanche</b>	Leite aquecido Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Biscoito
<b>Almoço</b>	Salada de legume vit. A Risoto chinês (legume, legume vit. A, proteína) Fruta	Arroz com feijão Proteína com tomate Verdura refogada Fruta	Arroz com feijão preto Proteína com Verdura refogada Fruta	Arroz com legume Proteína Legume refogado Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína com feculento, e temperos
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Pão de leite em pó	Suco de frutas Torta de legumes	Salada de frutas	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
<b>Jantar</b>	Arroz com feijão Proteína Legume vit. A refogado	Sopa de feijão preto c/ legumes (legume vit. A, feculento, 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 com legume Fruta

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	08/08/22	09/08/22	10/08/22	11/08/22	12/08/22
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume vit. A Risoto chinês (legumes, tomate e proteína) Fruta	Arroz com feijão Proteína com tomate Verdura refogada	Arroz com feijão preto Proteína com Verdura refogada Fruta	Arroz com legume Proteína Legume refogado Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína com feculento, e temperos
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Arroz doce Fruta	Suco de fruta Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor



PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	08/08/22	09/08/22	10/08/22	11/08/22	12/08/22
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume vit. A Risoto chinês (legumes, tomate e proteína) Fruta	Arroz com feijão Proteína com tomate Verdura refogada	Arroz com feijão preto Proteína com Verdura refogada Fruta	Arroz com legume Proteína Legume refogado Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína com feculento, e temperos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	08/08/22	09/08/22	10/08/22	11/08/22	12/08/22
<b>Jantar</b>	Salada de legume vit. A Risoto chinês (legumes, tomate e proteína) Fruta	Arroz com feijão Proteína com tomate Verdura refogada	Arroz com feijão preto Proteína com Verdura refogada Fruta	Arroz com legume Proteína Legume refogado Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína com feculento, e temperos

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.