



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 08 a 12 de novembro de 2021

| PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL | | | | | |
|--------------------------------------|--|--|---|---|---|
| | 08/11/21 | 09/11/21 | 10/11/21 | 11/11/21 | 12/11/21 |
| Lanche | Leite c/ fruta e legume vit. A Bisnaguinha | Suco de fruta Pão com patê de legume | Vitamina de fruta c/ aveia Bisnaguinha | Leite aquecido Bisnaguinha | Suco de fruta Pão com patê de legume |
| Almoço | Salada de legume / tomate Arroz com feijão Proteína com legume vit. A Fruta | Salada de legume vit. A Arroz com feijão preto Proteína Feculento cozido Fruta | Salada de verdura c/ tomate Risoto (com proteína, e legumes vit. A) Fruta | Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína em iscas Farofa com leguminosa Fruta | Salada de legume Arroz com feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta |
| Lanche | Opção: fruta Leite c/ aveia e fruta | Vitamina de frutas Bisnaguinha | Suco de frutas Pão com enriquecedor | Suco de fruta Fruta com aveia | Suco de fruta Bolinho de feculento |
| Jantar | Arroz com feijão Proteína acebolada Verdura refogada Fruta | Creme de legume com legume vit. A e proteína Fruta | Arroz com feijão Proteína Feculento sauté Fruta | Salada de legume Arroz com feijão Proteína com legumes Fruta | Sopa de feijão preto com legumes (legume, feculento, verdura) e proteína Fruta |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO

930,91 kcal

CARBOIDRATO

153,30g

PROTEÍNAS

40,30g

LIPÍDEOS

17,39g

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

| | 08/11/21 | 09/11/21 | 10/11/21 | 11/11/21 | 12/11/21 |
|---------------|--|--|--|---|---|
| Lanche | Leite batido com fruta Fruta | Suco de fruta Pão com patê de legume | Leite batido com fruta Fruta | Chá mate Pão com proteína | Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito doce |
| Almoço | Salada de legume / tomate Arroz com feijão Proteína com legume vit. A Fruta | Salada de legume vit. A Arroz com feijão preto Proteína Feculento cozido Fruta | Salada de verdura c/ tomate Risoto (com proteína e legumes vit. A) Fruta | Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína em iscas Farofa com leguminosa Fruta | Salada de legume Arroz com feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta |
| Lanche | Suco de fruta Bisnaguinha | Chá mate Pão com enriquecedor | Suco de fruta Cuscuz c/ proteína | Leite batido com fruta Bisnaguinha | Suco de fruta Pão com patê de legume |

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO

1314,86 kcal

CARBOIDRATO

217,27g

PROTEÍNAS

51,28g

LIPÍDEOS

26,74g

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

| | 08/11/21 | 09/11/21 | 10/11/21 | 11/11/21 | 12/11/21 |
|---------------|--|--|--|---|---|
| Lanche | Leite batido com fruta Fruta | Suco de fruta Pão com patê de legume | Leite batido com fruta Fruta | Chá mate Pão com proteína | Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito doce |
| Almoço | Salada de legume / tomate Arroz com feijão Proteína com legume vit. A Fruta | Salada de legume vit. A Arroz com feijão preto Proteína Feculento cozido Fruta | Salada de verdura c/ tomate Risoto (com proteína, e legume vit. A) Fruta | Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína em iscas Farofa com leguminosa Fruta | Salada de legume Arroz com feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta |

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO

1024,43 kcal

CARBOIDRATO

171,26g

PROTEÍNAS

43,20g

LIPÍDEOS

18,51g

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

| | 08/11/21 | 09/11/21 | 10/11/21 | 11/11/21 | 12/11/21 |
|---------------|--|--|--|---|---|
| Jantar | Salada de legume / tomate Arroz com feijão Proteína com legume vit. A Fruta | Salada de legume vit. A Arroz com feijão preto Proteína Feculento cozido Fruta | Salada de verdura c/ tomate Risoto (com proteína, e legume vit. A) Fruta | Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína em iscas Farofa com leguminosa Fruta | Salada de legume Arroz com feijão Proteína Legume vit. A refogado 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.