



## CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 09 a 13 de maio de 2022**

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	09/05/22	10/05/22	11/05/22	12/05/22	13/05/22
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Leite batido com fruta e aveia	Leite batido com fruta Fruta	Suco de fruta Pão c/ patê de legume vit. A
<b>Almoço</b>	Salada de legume vit. A Risoto chinês (legume vit. A, legume, tomate e proteína) Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz com feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Macarrão molho de tomate Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura Fruta
<b>Lanche</b>	Leite aquecido Cookie de fruta c/ aveia	Vitamina de bfruta c/ aveia Muffin de legume	Suco de frutas Pão com enriquecedor	Salada de frutas c/ aveia	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor
<b>Jantar</b>	Arroz com feijão Proteína Verdura refogada Fruta	Sopa de feijão preto e legumes (legume vit. A, feculento, verdura ) e proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína Feculento sauté Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína com legumes Fruta	Macarrão molho de tomate Proteína Legume cozido Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 1025,50 kcal	CARBOIDRATO 160,71g	PROTEÍNAS 42,25g	LIPÍDEOS 23,74g	

**PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)**

	09/05/22	10/05/22	11/05/22	12/05/22	13/05/22
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Vitamina de frutas Bisnaguinha	Suco de fruta Pão com enriquecedor
<b>Almoço</b>	Salada de legume vit. A Risoto chinês (legume vit. A. legume, tomate e proteína) Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume Arroz com feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A	Macarrão molho de tomate Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura Fruta
<b>Lanche</b>	Leite batido com fruta Cookie de fruta c/ aveia	Leite aquecido Muffin de legume	Suco de frutas Pão com enriquecedor	Salada de frutas c/ aveia	Suco de frutas Biscoito
<b>Jantar</b>	Arroz com feijão Proteína Verdura refogada Fruta	Sopa de feijão preto e legumes (legume vit. A, feculento, verdura ) e proteína	Arroz com feijão Proteína Feculento sauté Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína com legumes	Macarrão molho de tomate Proteína Legume cozido

INFORMAÇÃO  
NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO  
1063,96 kcal

CARBOIDRATO  
167,43g

PROTEÍNAS  
43,12g

LIPÍDEOS  
24,64g

**PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL**

	09/05/22	10/05/22	11/05/22	12/05/22	13/05/22
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Vitamina de frutas c/ aveia	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume vit. A Risoto chinês (legume vit. A. legume, tomate e proteína) Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume Arroz com feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A	Macarrão molho de tomate Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura Fruta
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão com patê de proteína	Suco de fruta Torta de legumes	Leite batido com fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito

INFORMAÇÃO  
NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO  
1225,15 kcal  
1470,18 kcal

CARBOIDRATO  
190,46g  
228,55g

PROTEÍNAS  
48,89g  
58,66g

LIPÍDEOS  
29,75g  
35,70g

INTEGRAL 6 a 10 anos  
INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	09/05/22	10/05/22	11/05/22	12/05/22	13/05/22
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Vitamina de frutas c/ aveia	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume vit. A Risoto chinês (legume vit. A. legume, tomate e proteína) Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume Arroz com feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A	Macarrão molho de tomate Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura Fruta
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b> 881,65 kcal	<b>CARBOIDRATO</b> 142,72g	<b>PROTEÍNAS</b> 38,70g	<b>LIPÍDEOS</b> 17,33g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	09/05/22	10/05/22	11/05/22	12/05/22	13/05/22
<b>Jantar</b>	Salada de legume vit. A Risoto chinês (legume vit. A. legume, tomate e proteína) Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume Arroz com feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A	Macarrão molho de tomate Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura 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.