



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
Lanche	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
Almoço	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
Lanche	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
Jantar	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
Lanche	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
Almoço	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
Lanche	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
Jantar	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
Lanche	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
Almoço	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
Lanche	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
Lanche	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
Almoço	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
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 881,65 kcal	CARBOIDRATO 142,72g	PROTEÍNAS 38,70g	LIPÍDEOS 17,33g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	09/05/22	10/05/22	11/05/22	12/05/22	13/05/22
Jantar	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.