



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 10 a 14 de abril de 2023

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	10/04/23	11/04/23	12/04/23	13/04/23	14/04/23
Lanche	Vitamina de frutas Fruta picada	Vitamina de fruta Cookie de fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Omelete de forno	Leite batido c/ fruta e aveia Fruta
Almoço	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína em iscas c/ Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho tomate Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína assada c/ legume vit. A Fruta
Lanche	Vitamina de fruta Bolo de leite em pó	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de frutas Pão de feculento	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia
Jantar	Salada de legume com salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Fricassê de proteína com leguminosa e milho Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Feculento cozido Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho tomate Polenta Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 915,69 kcal	CARBOIDRATO 138,81g	PROTEÍNAS 44,44g	LIPÍDEOS 21,15g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	10/04/23	11/04/23	12/04/23	13/04/23	14/04/23
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Cookie de fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Omelete de forno	Vitamina de fruta c/ aveia Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína em iscas c/ Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho tomate Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína assada c/ legume vit. A Fruta
Lanche	Vitamina de fruta Biscoito	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de frutas Pão de feculento	Leite c/ chocolate Pão c/ proteína	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia
Jantar	Salada de legume com salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Fricassê de proteína com leguminosa e milho Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Feculento cozido Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho tomate Polenta Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 950,70 kcal	CARBOIDRATO 141,99g	PROTEÍNAS 45,31g	LIPÍDEOS 23,23g	

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	10/04/23	11/04/23	12/04/23	13/04/23	14/04/23
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Fruta	Frapê de fruta Biscoito
Almoço	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína em iscas c/ Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho tomate Quibebe de legume vit. A	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína assada c/ legume vit. A Fruta
Lanche	Suco de fruta	Vitamina de fruta	Leite batido c/ fruta	Suco de fruta	Chá mate c/ fruta
	Torta colorida (arroz e legumes)	Pão c/ enriquecedor	Biscoito	Pão c/ proteína	Pão c/ patê de proteína
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1147,98 kcal	175,04g	50,40g	27,36g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1377,57 kcal	210,04g	60,48g	32,83g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	10/04/23	11/04/23	12/04/23	13/04/23	14/04/23
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Fruta	Frapê de fruta Biscoito
Almoço	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína em iscas c/ Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho tomate Quibebe de legume vit. A	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína assada c/ legume vit. A Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 913,42 kcal	CARBOIDRATO 144,56g	PROTEÍNAS 42,59g	LIPÍDEOS 18,31g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	10/04/23	11/04/23	12/04/23	13/04/23	14/04/23
Jantar	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína em iscas c/ Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho tomate Quibebe de legume vit. A	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína assada c/ legume vit. A Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 699,21 kcal	CARBOIDRATO 113,49g	PROTEÍNAS 36,86g	LIPÍDEOS 10,86g	

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.