



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 10 a 14 de outubro 2022

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	10/10/22	11/10/22	12/10/22	13/10/22	14/10/22
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Suquinho de uva Bolo de leite em pó c/ sorvete de fruta	FERIADO	Suco de fruta Proteína com tomate	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ leguminosa e legume vit. A Fruta	Salada de legume Arroz Escondidinho de feculento com proteína Fruta	FERIADO	Arroz à grega Proteína acebolada Legume refogado Fruta	Salada de legume Arroz c/ legume vit. A Peixe c/ feculento, tomate e temperos Fruta
Lanche	Suco de fruta Fruta	Suco de frutas Torta colorida de legumes	FERIADO	Salada de frutas	Suco de fruta Creme de fruta (leite em pó)
Jantar	Arroz à grega Proteína c/ molho de tomate Quibebe de legume vit. A Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	FERIADO	Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Arroz com leguminosa Proteína com molho Polenta Fruta

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	10/10/22	11/10/22	12/10/22	13/10/22	14/10/22
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Leite c/ chocolate Bolinho individual	FERIADO	Suco de fruta Biscoito	Suco individual Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ leguminosa e legume vit. A Fruta	Salada de legume Arroz Escondidinho de feculento com proteína Fruta	FERIADO	Arroz à grega Proteína acebolada Legume refogado Fruta	Salada de legume Arroz c/ legume vit. A Peixe c/ feculento, tomate e temperos Fruta
Lanche	Suco de fruta Pão de leite em pó	Suco de frutas Torta colorida de legumes	FERIADO	Suco de fruta Pão c/ proteína	Salada de frutas
Jantar	Arroz à grega Proteína c/ molho de tomate Quibebe de legume vit. A Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	FERIADO	Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Arroz com leguminosa Proteína com molho Polenta Fruta
PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	10/10/22	11/10/22	12/10/22	13/10/22	14/10/22
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Leite c/ chocolate Bolinho individual	FERIADO	Vitamina de frutas Fruta	Suco Individual Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ leguminosa e legume vit. A Fruta	Salada de legume Arroz Escondidinho de feculento com proteína	FERIADO	Arroz à grega Proteína acebolada Legume refogado Fruta	Salada de legume Arroz c/ legume vit. A Peixe c/ feculento, tomate e temperos
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta c/ legume vit. A Pão c/ enriquecedor	FERIADO	Suco de frutas Pão c/ proteína	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	10/10/22	11/10/22	12/10/22	13/10/22	14/10/22
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Leite com chocolate Bolinho individual	FERIADO	Vitamina de frutas Fruta	Suco individual Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ leguminosa e legume vit. A Fruta	Salada de legume Arroz Escondidinho de feculento com proteína	FERIADO	Arroz à grega Proteína acebolada Legume refogado Fruta	Salada de legume Arroz c/ legume vit. A Peixe c/ feculento, tomate e temperos
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	10/10/22	11/10/22	12/10/22	13/10/22	14/10/22
Jantar	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ leguminosa e legume vit. A Fruta	Salada de legume Arroz Escondidinho de feculento com proteína	FERIADO	Arroz à grega Proteína acebolada Legume refogado Fruta	Salada de legume Arroz c/ legume vit. A Peixe c/ feculento, tomate 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.