



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 11 a 15 de Setembro de 2023

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	11/09/23	12/09/23	13/09/23	14/09/23	15/09/23
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Omelete com tomate	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Sal. legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ leguminosa Fruta	Sal. legume c/ tomate Arroz com feijão preto Proteína Legume vit. A cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína acebolado Farofa de legume vit. A Fruta
Lanche	Vitamina de fruta Pão de feculento	Suco de fruta Pão de queijo de forma	Mousse de chocolate (cacau em pó c/ frutas)	Leite batido c/ fruta Cookie de fruta c/ aveia	Suco de fruta Bolinho de feculento
Jantar	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume e verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Pure de feculento Fruta	Arroz com feijão preto Proteína Verdura refogada Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (macarrão, legume vit. A, e proteína) Fruta

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	11/09/23	12/09/23	13/09/23	14/09/23	15/09/23
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Omelete com tomate	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
Almoço	Sal. legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ leguminosa Fruta	Sal. legume c/ tomate Arroz com feijão preto Proteína Legume vit. A cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína acebolado Farofa de legume vit. A Fruta
Lanche	Vitamina de fruta Pão de feculento	Suco de fruta Bolo de fubá	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Biscoito
Jantar	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume e verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Pure de feculento Fruta	Arroz com feijão preto Proteína Verdura refogada Fruta	Sopa de feijão c/ legumes macarrão, legume vit. A, verdura) e proteína Fruta

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	11/09/23	12/09/23	13/09/23	14/09/23	15/09/23
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas	Vitamina de fruta	Vitamina de frutas	Suco de fruta Omelete com tomate	Vitamina de frutas Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito		Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
ALMOÇO	Sal. legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ leguminosa Fruta	Sal. legume c/ tomate Arroz com feijão preto Proteína Legume vit. A cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína acebolado Farofa de legume vit. A Fruta
LANCHE (BII e MI)	Vitamina de fruta Pão de feculento	Suco de fruta Bolo de fubá	Mousse de chocolate (cacau em pó c/ frutas)	Leite batido c/ fruta Cookie de fruta c/ aveia	Suco de fruta Bolinho de feculento
LANCHE (MII, JD, PRÉ)			Leite c/ cacau em pó Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Biscoito
JANTAR	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume e verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Pure de feculento Fruta	Arroz com feijão preto Proteína Verdura refogada Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (macarrão, legume vit. A, e proteína) Fruta
					CRECHES 1 a 3 anos
					EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	11/09/23	12/09/23	13/09/23	14/09/23	15/09/23
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Chá mate c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Fruta
Almoço	Sal. legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ leguminosa Fruta	Sal. legume c/ tomate Arroz com feijão preto Proteína Legume vit. A cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína acebolado Farofa de legume vit. A Fruta
Lanche	Suco de fruta Pão c/ patê de legume vit. A	Leite batido c/ mamão Biscoito	Suco de manga Pão c/ enriquecedor	Vitamina de banana Bolo de frutas	Suco de maracujá Pão c/ enriquecedor

EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos

EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	11/09/23	12/09/23	13/09/23	14/09/23	15/09/23
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Chá mate c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Fruta
Almoço	Sal. legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ leguminosa Fruta	Sal. legume c/ tomate Arroz com feijão preto Proteína Legume vit. A cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína acebolado Farofa de legume vit. A Fruta
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	11/09/23	12/09/23	13/09/23	14/09/23	15/09/23
Jantar	Sal. legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ leguminosa Fruta	Sal. legume c/ tomate Arroz com feijão preto Proteína Legume vit. A cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína acebolado Farofa de legume vit. A 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.

Responsável Técnica: Sofia Bonna Boschetti Barbosa CRN 3 - 10.903