



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 11 a 15 de outubro de 2021

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL					
	11/10/21	12/10/21	13/10/21	14/10/21	15/10/21
Lanche	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Vitamina de fruta c/ aveia Bisnaguinha	Leite aquecido Bisnaguinha	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES
Almoço	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Salada de verdura Risoto (com proteína, legume, legume e tempero) Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína em iscas Fruta	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES
Lanche	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Suco de frutas Pão com enriquecedor	Suco de fruta Pão com patê de legume	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES
Jantar	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Sopa de feijão com legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína com legumes Fruta	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 840,93 kcal	CARBOIDRATO 135,02g	PROTEÍNAS 35,05g	LIPÍDEOS 17,85g	

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	11/10/21	12/10/21	13/10/21	14/10/21	15/10/21
Lanche	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Vitamina de fruta c/ aveia Pão com patê de legume	Chá mate Pão com proteína	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES
Almoço	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Salada de verdura Risoto (com proteína, legume, legume e tempero) Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína em iscas Fruta	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES
Lanche	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Suco de fruta Bisnaguinha	Leite batido com fruta Bisnaguinha	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO

1210,89 kcal

CARBOIDRATO

204,69g

PROTEÍNAS

48,06g

LIPÍDEOS

22,21g

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL

	11/10/21	12/10/21	13/10/21	14/10/21	15/10/21
Lanche	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Vitamina de fruta c/ aveia Pão com patê de legume	Chá mate Pão com proteína	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES
Almoço	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Salada de verdura Risoto (com proteína, legume, legume e tempero) Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína em iscas Fruta	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO

939,98 kcal

CARBOIDRATO

158,44g

PROTEÍNAS

39,65g

LIPÍDEOS

19,29g

PERÍODO PARCIAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	11/10/21	12/10/21	13/10/21	14/10/21	15/10/21
Lanche	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Vitamina de fruta c/ aveia Pão com patê de legume	Chá mate Pão com proteína	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES
Almoço	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Salada de verdura Risoto (com proteína, legume, legume e tempero) Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína em iscas Fruta	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 939,98 kcal	CARBOIDRATO 158,44g	PROTEÍNAS 39,65g	LIPÍDEOS 19,29g
--	--------------------------------------	-------------------------------	----------------------------	---------------------------

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	11/10/21	12/10/21	13/10/21	14/10/21	15/10/21
Jantar	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Salada de verdura Risoto (com proteína, legume, legume e tempero) Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína em iscas Fruta	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES

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.