



# CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

## CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 11 a 15 de abril de 2022

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	11/04/22	12/04/22	13/04/22	14/04/22	15/04/22
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Leite batido c/ fruta e aveia	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
<b>Almoço</b>	Salada de legume vit. A Risoto chinês (legume vit. A, legume, temperos e proteína) Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz com feijão Proteína com Feculento Fruta	Salada de legume Arroz com feijão preto Proteína Quibebe de legume vit A. Fruta	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
<b>Lanche</b>	Suco de frutas Bolinho de feculento	Leite batido com fruta Cookie de fruta c/ aveia	Suco de frutas Pão com enriquecedor	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
<b>Jantar</b>	Arroz com feijão Proteína acebolada Verdura refogada Fruta	Canja com arroz feculento, legume vit. A e proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína com Feculento cozido Fruta	PONTO FACULTATIVO	FERIADO

INFORMAÇÃO  
NUTRICIONAL  
(MÉDIA  
SEMANAL)

VALOR CALÓRICO  
924,54 kcal

CARBOIDRATO  
152,20g

PROTEÍNAS  
39,83g

LIPÍDEOS  
17,38g

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	11/04/22	12/04/22	13/04/22	14/04/22	15/04/22
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
<b>Almoço</b>	Salada de legume vit. A Risoto chinês (legume vit. A, legume, temperos e proteína) Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz com feijão Proteína com Feculento	Salada de legume Arroz com feijão preto Proteína Quibebe de legume vit A. Fruta	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
<b>Lanche</b>	Suco de frutas Bolinho de feculento	Leite batido com fruta Cookie de fruta c/ aveia	Suco de frutas Bisnaguinha	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
<b>Jantar</b>	Arroz com feijão Proteína acebolada Verdura refogada Fruta	Canja com arroz feculento, legume vit. A e proteína	Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido	PONTO FACULTATIVO	FERIADO

INFORMAÇÃO  
NUTRICIONAL  
(MÉDIA  
SEMANAL)

VALOR CALÓRICO

960,68 kcal

CARBOIDRATO

151,67g

PROTEÍNAS

40,5g

LIPÍDEOS

18,7g

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	11/04/22	12/04/22	13/04/22	14/04/22	15/04/22
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta c/ aveia Pão com enriquecedor	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Suco de fruta Biscoito	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
<b>Almoço</b>	Salada de legume vit. A Risoto chinês (legume vit. A, legume, tempero 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 Fruta	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Suco de fruta Pão com patê de proteína	Vitamina de frutas Biscoito	PONTO FACULTATIVO	FERIADO

INFORMAÇÃO  
NUTRICIONAL  
(MÉDIA  
SEMANAL)

VALOR CALÓRICO

1269,84 kcal

CARBOIDRATO

196,13g

PROTEÍNAS

48,25g

LIPÍDEOS

32,48g

**PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL**

	11/04/22	12/04/22	13/04/22	14/04/22	15/04/22
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta c/ aveia Pão com enriquecedor	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Suco de fruta Biscoito	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
<b>Almoço</b>	Salada de legume vit. A Risoto chinês (legume vit. A, legume, tempero 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 Fruta	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b> 943,48 kcal	<b>CARBOIDRATO</b> 145,71g	<b>PROTEÍNAS</b> 39,94g	<b>LIPÍDEOS</b> 22,32g	

**PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS**

	11/04/22	12/04/22	13/04/22	14/04/22	15/04/22
<b>Jantar</b>	Salada de legume vit. A Risoto chinês (legume vit. A, legume, tempero 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 Fruta	PONTO FACULTATIVO	FERIADO

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.