



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 12 a 16 de Junho de 2023

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	12/06/23	13/06/23	14/06/23	15/06/23	16/06/23
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Omelete com legume	Leite batido c/ fruta Fruta
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A ralado Arroz c/ feijão Proteína acebolada Legume cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína em tiras Quibebe de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína c/ legume refogado Fruta
Lanche	Vitamina de fruta Torta colorida (arroz e legumes)	Suco de fruta Bolinho de legumes	Suco de frutas Bolo de leite em pó	Salada de frutas	Suco de fruta Bolo de fruta
Jantar	Salada de legume com salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A e legumes) c/ proteína Fruta	Canja (proteína, tomate, legume vit. A e legume) Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ tomate Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (feculento, legume vit. A, e proteína) Fruta

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA
SEMANAL)

877,54 kcal

131,22g

39,98g

16,54g

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	12/06/23	13/06/23	14/06/23	15/06/23	16/06/23
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Omelete com legume	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A ralado Arroz c/ feijão Proteína acebolada Legume cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína em tiras Quibebe de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína c/ legume refogado Fruta
Lanche	Canjica (opção: fruta)	Suco de fruta Biscoito	Suco de frutas Torta colorida (arroz c/ legumes)	Vitamina de fruta Pão c/ proteína	Suco de fruta Bolo de fruta
Jantar	Salada de legume com salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A e legumes) c/ proteína Fruta	Canja (proteína, tomate, legume vit. A e legume) Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ tomate Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (feculento, legume vit. A, verdura) e proteína Fruta

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA
SEMANAL)

910,65 kcal

135,40g

40,41g

18,17g

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	12/06/23	13/06/23	14/06/23	15/06/23	16/06/23
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ proteína	Leite batido c/ fruta Fruta
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A ralado Arroz c/ feijão Proteína acebolada Legume cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína em tiras Quibebe de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína c/ legume refogado Fruta
Lanche	Suco de fruta Torta colorida (arroz c/ legumes)	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Pão c/ proteína	Leite batido c/ fruta Biscoito	Chá mate c/ fruta Pão c/ enriquecedor
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1143,85 kcal 1372,62 kcal	176,55g 211,86g	50,24g 60,29g	26,29g 31,54g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	12/06/23	13/06/23	14/06/23	15/06/23	16/06/23
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ proteína	Leite batido c/ fruta Fruta
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A ralado Arroz c/ feijão Proteína acebolada Legume cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína em tiras Quibebe de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína c/ legume refogado Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 911,82 kcal	CARBOIDRATO 145,96g	PROTEÍNAS 43,61g	LIPÍDEOS 17,17g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	12/06/23	13/06/23	14/06/23	15/06/23	16/06/23
Jantar	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A ralado Arroz c/ feijão Proteína acebolada Legume cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína em tiras Quibebe de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína c/ legume refogado Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 668,49 kcal	CARBOIDRATO 110,75g	PROTEÍNAS 36,72g	LIPÍDEOS 8,85g	

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