



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 12 a 16 de setembro de 2022

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	12/09/22	13/09/22	14/09/22	15/09/22	16/09/22
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Fruta	Suco de fruta Omelete	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Arroz com feijão Proteína com legume e temperos Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Verdura refogada Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Verdura refogada Fruta	Arroz com legume vit. A Proteína Legume refogado Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína com feculento e temperos Fruta
Lanche	Suco de fruta Pão de leite em pó	Suco de frutas Torta de legume	Salada de frutas	Suco de fruta Creme de fruta c/ leite em pó	Salada de frutas
Jantar	Arroz com feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Canja (arroz, legume vit. , feculento e proteína) Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína com Legume Fruta

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA
SEMANAL)

VALOR CALÓRICO
860,43 kcal

CARBOIDRATO
137,52g

PROTEÍNAS
38,91g

LIPÍDEOS
17,19g

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	12/09/22	13/09/22	14/09/22	15/09/22	16/09/22
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão com enriquecedor	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Pão com enriquecedor	Suco de fruta Biscoito
Almoço	Arroz com feijão Proteína com legume e temperos Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Verdura refogada Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Verdura refogada Fruta	Arroz com legume vit. A Proteína Legume refogado Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína com feculento e temperos
Lanche	Suco de fruta Pão de leite em pó	Suco de frutas Torta de legume	Salada de frutas	Suco de fruta Pão com proteína	Vitamina de fruta Pão com enriquecedor
Jantar	Arroz com feijão Proteína Legume vit. A refogado	Sopa de feijão c/ legumes (legume vit. A, teculento, verdura) e proteína Fruta	Canja (arroz, legume vit. , feculento e proteína) Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína com Legume Fruta

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA
SEMANAL)

VALOR CALÓRICO
913,57 kcal

CARBOIDRATO
143,83g

PROTEÍNAS
39,99g

LIPÍDEOS
19,81g

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	12/09/22	13/09/22	14/09/22	15/09/22	16/09/22
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão com enriquecedor	Suco de fruta Fruta	Suco de frutas Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
Almoço	Arroz com feijão Proteína com legume, legume vit. A e tempero Fruta	Salada de legume vit. A Arroz Proteína c/ leguminosa, legume e feculento	Salada de legume Arroz com feijão Proteína com feculento e temperos	Arroz com legume vit. A Proteína Legume refogado Fruta	Caldo verde (Feculento cozido, verdura refogada e proteína) Fruta
Lanche	Suco de fruta Torta de legume	Suco de fruta c/ legume vit. A Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Biscoito	Suco de frutas Pão c/ proteína	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA
SEMANAL)

VALOR CALÓRICO
1143,54 kcal
1399,16 kcal

CARBOIDRATO
175,71g
210,85g

PROTEÍNAS
45,06g
54,07g

LIPÍDEOS
28,94g
34,72g

EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	12/09/22	13/09/22	14/09/22	15/09/22	16/09/22
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão com enriquecedor	Suco de fruta Fruta	Suco de frutas Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
Almoço	Arroz com feijão Proteína com legume, legume vit. A e tempero Fruta	Salada de legume vit. A Arroz Proteína c/ leguminosa, legume e feculento	Salada de legume Arroz com feijão Proteína com feculento e temperos	Arroz com legume vit. A Proteína Legume refogado Fruta	Caldo verde (Feculento cozido, verdura refogada e proteína) Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 867,26 kcal	CARBOIDRATO 143,60g	PROTEÍNAS 38,88g	LIPÍDEOS 15,26g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	12/09/22	13/09/22	14/09/22	15/09/22	16/09/22
Jantar	Arroz com feijão Proteína com legume, legume vit. A e tempero Fruta	Salada de legume vit. A Arroz Proteína c/ leguminosa, legume e feculento	Salada de legume Arroz com feijão Proteína com feculento e temperos	Arroz com legume vit. A Proteína Legume refogado Fruta	Caldo verde (Feculento cozido, verdura refogada e proteína) 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.