



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

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	12/12/22	13/12/22	14/12/22	15/12/22	16/12/22
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta individual Bolo de leite em pó	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Omelete	Leite batido c/ fruta e aveia Fruta
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz Escondidinho de feculento com proteína	Arroz c/ leguminosa Proteína c/ molho de tomate Quibebe de legume vit. A Fruta	Sal. de legume vit. A ralada Arroz à grega Proteína acebolado Farofa	Arroz c/ legume vit. A Proteína assada c/ legume refogado Fruta
Lanche	Suco de fruta Torta de liquidificador (legumes)	Vitamina de maçã Bolo de banana simples	Suco de frutas Pão de feculento	Salada de frutas	Suco de fruta Torta colorida (arroz e legumes)
Jantar	Arroz à grega Proteína c/ molho de tomate Legume refogado	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ strogonoff de proteína (c/ molho de legume vit. A)	Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Arroz com leguminosa Proteína c/ molho tomate Polenta

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	12/12/22	13/12/22	14/12/22	15/12/22	16/12/22
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Omelete	Leite batido c/ fruta Biscoito
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz Escondidinho de feculento com proteína	Arroz c/ leguminosa Proteína c/ molho de tomate Quibebe de legume vit. A Fruta	Sal. de legume vit. A ralada Arroz à grega Proteína acebolado Farofa	Arroz c/ legume vit. A Proteína assada c/ legume refogado Fruta
Lanche	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta	Suco de fruta Torta colorida (arroz e legume)	Suco de frutas Torta de liquidificador (legumes)	Suco de fruta Biscoito	Salada de frutas
Jantar	Arroz à grega Proteína c/ molho de tomate Legume refogado	Sopa de legumes (legume, feculento, verdura) e proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ stroganoff de proteína (c/ molho de legume vit. A)	Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Arroz com leguminosa Proteína c/ molho tomate Polenta

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	12/12/22	13/12/22	14/12/22	15/12/22	16/12/22
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Biscoito	Leite batido c/ fruta Fruta	Leite batido c/ fruta Fruta	Chá mate c/ fruta Biscoito
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz Escondidinho de feculento com proteína	Arroz c/ leguminosa Proteína c/ molho de tomate Quibebe de legume vit. A Fruta	Sal. de legume vit. A ralada Arroz à grega Proteína acebolado Farofa	Arroz c/ legume vit. A Proteína assada c/ legume refogado
Lanche	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Biscoito	Suco de fruta Torta colorida (de arroz c/ legumes)	Frapê de fruta Biscoito

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	12/12/22	13/12/22	14/12/22	15/12/22	16/12/22
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Biscoito	Leite batido c/ fruta Fruta	Leite batido c/ fruta Fruta	Chá mate c/ fruta Biscoito
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz Escondidinho de feculento com proteína	Arroz c/ leguminosa Proteína c/ molho de tomate Quibebe de legume vit. A Fruta	Sal. de legume vit. A ralada Arroz à grega Proteína acebolado Farofa	Arroz c/ legume vit. A Proteína assada c/ legume refogado

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	12/12/22	13/12/22	14/12/22	15/12/22	16/12/22
Jantar	Salada de verdura c/ tomate Arroz Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz Escondidinho de feculento com proteína	Arroz c/ leguminosa Proteína c/ molho de tomate Quibebe de legume vit. A Fruta	Sal. de legume vit. A ralada Arroz à grega Proteína acebolado Farofa	Arroz c/ legume vit. A Proteína assada c/ legume refogado

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.