



## CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 13 a 17 de março de 2023

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	13/03/23	14/03/23	15/03/23	16/03/23	17/03/23
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Fruta picada	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta picada	Suco de frutas Omelete de forno	Salada de frutas c/ aveia
<b>Almoço</b>	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ leguminosa Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada verduras Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Legume vit. A refogado Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Torta colorida (arroz e legumes)	Suco de fruta Bolo de fruta	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de fruta Pão de feculento	Vitamina de frutas Bolo de leite em pó
<b>Jantar</b>	Arroz com feijão Proteína acebolada Legume vit. A cozido Fruta	Sopa de legumes (legumes e legume vit. A) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína de forno c/ legumes Fruta	Arroz c/ feijão Proteína em iscas Creme de milho Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Verdura refogada Fruta

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	13/03/23	14/03/23	15/03/23	16/03/23	17/03/23
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Bolinho individual	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Almoço</b>	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ leguminosa Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada verduras Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Legume vit. A refogado Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Torta colorida (arroz e legumes)	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Bolo de fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Bolo de leite em pó
<b>Jantar</b>	Arroz com feijão Proteína acebolada Legume vit. A cozido Fruta	Sopa de legumes (legumes e legume vit. A) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína em iscas Creme de milho Fruta	Arroz c/ feijão Proteína de forno c/ legumes Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Verdura refogada Fruta

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	13/03/23	14/03/23	15/03/23	16/03/23	17/03/23
<b>Lanche</b>	Leite com chocolate Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Chá mate Bolinho individual	Vitamina de frutas Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ leguminosa Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de verduras Arroz c/ feijão Proteína c/ molho tomate Legume vit. A refogado Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta
<b>Lanche</b>	Chá mate batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Torta de legumes	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Biscoito	Suco de frutas Biscoito

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	13/03/23	14/03/23	15/03/23	16/03/23	17/03/23
<b>Lanche</b>	Leite com chocolate Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Chá mate Bolinho individual	Vitamina de frutas Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ leguminosa Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de verduras Arroz c/ feijão Proteína c/ molho tomate Legume vit. A refogado Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	13/03/23	14/03/23	15/03/23	16/03/23	17/03/23
<b>Jantar</b>	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ leguminosa Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de verduras Arroz c/ feijão Proteína c/ molho tomate Legume vit. A refogado Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A 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.