



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 14 a 18 de Novembro de 2022

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	14/11/22	15/11/22	16/11/22	17/11/22	18/11/22
Lanche	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Leite batido c/ fruta Fruta
Almoço	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz à grega Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz Proteína c/ molho de tomate e legume cozido Fruta
Lanche	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Suco de fruta Torta de legume	Salada de frutas c/ leite em pó	Suco de fruta Cookie de fruta c/ aveia
Jantar	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, legume) c/ proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz à grega Proteína c/ feculento cozido Verdura refogada Fruta

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	14/11/22	15/11/22	16/11/22	17/11/22	18/11/22
Lanche	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
Almoço	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz à grega Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz Proteína c/ molho de tomate e legume cozido Fruta
Lanche	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Suco de fruta Torta de legume	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor	Salada de frutas c/ leite em pó
Jantar	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, legume) c/ proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz à grega Proteína c/ feculento cozido Verdura refogada Fruta

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	14/11/22	15/11/22	16/11/22	17/11/22	18/11/22
Lanche	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Vitamina de frutas Biscoito	Leite batido c/ fruta Biscoito	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor
Almoço	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz à grega Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz Proteína c/ molho de tomate e legume cozido
Lanche	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	14/11/22	15/11/22	16/11/22	17/11/22	18/11/22
Lanche	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Vitamina de frutas Biscoito	Leite batido c/ fruta Biscoito	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor
Almoço	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz à grega Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz Proteína c/ molho de tomate e legume cozido

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	14/11/22	15/11/22	16/11/22	17/11/22	18/11/22
Jantar	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz à grega Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz Proteína c/ molho de tomate e legume cozido

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.