



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 15 a 19 de maio de 2023

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	15/05/23	16/05/23	17/05/23	18/05/23	19/05/23
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de frutas Omelete de forno	Salada de frutas
Almoço	Salada de legume vit. A cozido Arroz c/ feijão Proteína c/ leguminosa Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume cozido	Salada de 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 cozido	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta
Lanche	Suco de fruta Bolo de fubá	Suco de fruta Bolo de fruta	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de fruta Pão de feculento	Vitamina de frutas Torta colorida (arroz e legumes)
Jantar	Arroz com feijão Proteína acebolada Legume vit. A cozido Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A legume) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Creme de milho Fruta	Arroz c/ feijão Omelete de legumes (legume vit. A, legume e tempero) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Verdura refogada Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 907,95 kcal	CARBOIDRATO 140,62g	PROTEÍNAS 41,95g	LIPÍDEOS 19,82g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	15/05/23	16/05/23	17/05/23	18/05/23	19/05/23
Lanche	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
Almoço	Salada de legume vit. A cozido Arroz c/ feijão Proteína c/ leguminosa Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume cozido	Salada de 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 cozido	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta
Lanche	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	Canjica Fruta
Jantar	Arroz com feijão Proteína acebolada Legume vit. A cozido Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A legume) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Creme de milho Fruta	Arroz c/ feijão Omelete de legumes (legume vit. A, legume e tempero) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Verdura refogada Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 912,92 kcal	CARBOIDRATO 143,22g	PROTEÍNAS 41,91g	LIPÍDEOS 19,16g	

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	15/05/23	16/05/23	17/05/23	18/05/23	19/05/23
Lanche	Leite com chocolate Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Chá mate c/ fruta Bolinho individual	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de legume vit. A cozido Arroz c/ feijão Proteína c/ leguminosa Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume cozido	Salada de 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 cozido	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta
Lanche	Chá mate c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Torta de legumes	Suco de fruta Bolo de fruta	Leite batido c/ fruta Biscoito	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1150,57 kcal	177,40g	48,08g	27,62g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1380,68 kcal	212,88g	57,69g	33,14g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	15/05/23	16/05/23	17/05/23	18/05/23	19/05/23
Lanche	Leite com chocolate Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Chá mate c/ fruta Bolinho individual	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de legume vit. A cozido Arroz c/ feijão Proteína c/ leguminosa Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume cozido	Salada de 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 cozido	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 902,31 kcal	CARBOIDRATO 146,67g	PROTEÍNAS 41,97g	LIPÍDEOS 16,41g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	15/05/23	16/05/23	17/05/23	18/05/23	19/05/23
Jantar	Salada de legume vit. A cozido Arroz c/ feijão Proteína c/ leguminosa Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume cozido	Salada de 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 cozido	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 686,10 kcal	CARBOIDRATO 114,11g	PROTEÍNAS 36,23g	LIPÍDEOS 9,41g	

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