



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 15 a 19 de novembro de 2021

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL					
	15/11/21	16/11/21	17/11/21	18/11/21	19/11/21
Lanche	FERIADO	Opção: fruta Leite com aveia e fruta	Vitamina de fruta e aveia Bisnaguinha	Leite aquecido Pão com geleia de fruta	Leite c/ fruta e legume vit. A Bisnaguinha
Almoço	FERIADO	Salada de verdura c/ vinagrete Arroz com feijão Proteína em tiras Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína com legume e legume vit. A Fruta	Sal. De legume vit. A ralada Arroz com feijão preto Proteína Verdura refogada Fruta	Arroz à grega (leguminosa, tempero e legume vit. A) Strogonoff de proteína Feculento cozido Fruta
Lanche	FERIADO	Suco de frutas Bisnaguinha	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Salada de frutas	Suco de fruta Pão com enriquecedor
Jantar	FERIADO	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ legumes Fruta	Sopa de legumes (tecumento, legume vit. A, legume) e proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína Legume refogado Fruta	Sopa de feijão com legumes (legume vit. A, legume, verdura) e proteína Fruta

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO

914,99 kcal

CARBOIDRATO

146,10g

PROTEÍNAS

39,74g

LIPÍDEOS

19,07g

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	15/11/21	16/11/21	17/11/21	18/11/21	19/11/21
Lanche	FERIADO	Leite batido com fruta Fruta	Vitamina de fruta e aveia Bisnaguinha	Chá mate Pão c/ patê de legume vit. A	Leite batido com fruta Pão com enriquecedor
Almoço	FERIADO	Salada de verdura c/ vinagrete Arroz com feijão Proteína em tiras Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína com legume e legume vit. A Fruta	Sal. De legume vit. A ralada Arroz com feijão preto Proteína Verdura refogada Fruta	Arroz à grega (leguminosa, tempero e legume vit. A) Strogonoff de proteína Feculento cozido Fruta
Lanche	FERIADO	Suco de fruta Pão com geleia de fruta	Suco de fruta Pão com proteína	Salada de frutas c/ aveia	Chá mate Cuscuz de legumes

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO

1210,17 kcal

CARBOIDRATO

200,33g

PROTEÍNAS

48,01g

LIPÍDEOS

24,09g

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	08/11/21	09/11/21	10/11/21	11/11/21	12/11/21
Lanche	FERIADO	Leite batido com fruta Fruta	Vitamina de fruta e aveia Bisnaguinha	Chá mate Pão c/ patê de legume vit. A	Leite batido com fruta Pão com enriquecedor
Almoço	FERIADO	Salada de verdura c/ vinagrete Arroz com feijão Proteína em tiras Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína com legume e legume vit. A Fruta	Sal. De legume vit. A ralada Arroz com feijão preto Proteína Verdura refogada Fruta	Arroz à grega (leguminosa, tempero e legume vit. A) Strogonoff de proteína Feculento cozido Fruta

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO

977,47 kcal

CARBOIDRATO

156,97g

PROTEÍNAS

42,51g

LIPÍDEOS

19,95g

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	08/11/21	09/11/21	10/11/21	11/11/21	12/11/21
Jantar	FERIADO	Salada de verdura c/ vinagrete Arroz com feijão Proteína em tiras Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína com legume e legume vit. A Fruta	Sal. De legume vit. A ralada Arroz com feijão preto Proteína Verdura refogada Fruta	Arroz à grega (leguminosa, tempero e legume vit. A) Strogonoff de proteína Feculento cozido 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.