



**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 16 a 20 de maio de 2022**

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	16/05/22	17/05/22	18/05/22	19/05/22	20/05/22
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas e aveia	Leite batido com fruta e aveia	Vitamina de fruta c/ aveia Muffin de legume	Vitamina de fruta c/ aveia Pão c/ patê de legume vit. A	Vitamina de frutas e aveia
<b>Almoço</b>	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Verdura refogada Fruta	Salada de feculento cozido Arroz com feijão preto Proteína Verdura refogada Fruta	Arroz com feijão Proteína acebolada Legume refogado Fruta	Salada de legume c/ salsa Macarrão molho de tomate Proteína c/ legume vit. A Fruta
<b>Lanche</b>	Suco de frutas Torta de legumes	Suco de frutas Pão com enriquecedor	Suco de fruta Pão com proteína	Salada de frutas	Suco de fruta Bolo de fruta (sem açúcar)
<b>Jantar</b>	Arroz com feijão Proteína acebolada Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ legumes Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, legume ) e proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Sopa de feijão com legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b> 1038,30 kcal	<b>CARBOIDRATO</b> 161,68g	<b>PROTEÍNAS</b> 45,47g	<b>LIPÍDEOS</b> 23,23g	

**PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)**

	16/05/22	17/05/22	18/05/22	19/05/22	20/05/22
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Bisnaguinha	Vitamina de frutas Banana	Vitamina de fruta c/ aveia Pão patê de legume vit. A	Vitamina de frutas c/ aveia Biscoito
<b>Almoço</b>	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Verdura refogada	Salada de feculento cozido Arroz com feijão preto Proteína Verdura refogada	Arroz com feijão Proteína acebolada Legume refogado Fruta	Salada de legume c/ salsa Macarrão molho de tomate Proteína c/ legume vit. A
<b>Lanche</b>	Suco de frutas Pão com enriquecedor	Suco de frutas Pão com enriquecedor	Suco de frutas Biscoito	Salada de frutas	Suco de fruta Bolo de fruta (sem açúcar)
<b>Jantar</b>	Arroz com feijão Proteína acebolada Legume vit. A cozido	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ legumes Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, legume ) e proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína Legume vit. A cozido	Sopa de feijão com legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta

INFORMAÇÃO  
NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO  
1063,92 kcal

CARBOIDRATO  
169,79g

PROTEÍNAS  
45,16g

LIPÍDEOS  
22,68g

**PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL**

	16/05/22	17/05/22	18/05/22	19/05/22	20/05/22
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas c/ aveia	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas c/ aveia Biscoito	Vitamina de fruta c/ aveia Pão c/ proteína	Suco de frutas Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Verdura refogada	Salada de feculento cozido Arroz com feijão preto Proteína Verdura refogada Fruta	Arroz com feijão Proteína acebolada Legume refogado Fruta	Salada de legume c/ salsa Macarrão molho de tomate Proteína c/ legume vit. A
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido com fruta Biscoito	Suco de fruta Torta de legumes

INFORMAÇÃO  
NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO  
1243,27 kcal  
1491,92 kcal

CARBOIDRATO  
192,62g  
231,14g

PROTEÍNAS  
50,72g  
60,86g

LIPÍDEOS  
29,99g  
35,98g

INTEGRAL 6 a 10 anos  
INTEGRAL 11 a 15 anos

**PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL**

	16/05/22	17/05/22	18/05/22	19/05/22	20/05/22
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas c/ aveia	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas c/ aveia Biscoito	Vitamina de fruta c/ aveia Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Verdura refogada	Salada de feculento cozido Arroz com feijão preto Proteína Verdura refogada Fruta	Arroz com feijão Proteína acebolada Legume refogado Fruta	Salada de legume c/ salsa Macarrão molho de tomate Proteína c/ legume vit. A
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b> 907,89 kcal	<b>CARBOIDRATO</b> 151,00g	<b>PROTEÍNAS</b> 40,58g	<b>LIPÍDEOS</b> 15,73g	

**PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS**

	16/05/22	17/05/22	18/05/22	19/05/22	20/05/22
<b>Jantar</b>	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Verdura refogada	Salada de feculento cozido Arroz com feijão preto Proteína Verdura refogada Fruta	Arroz com feijão Proteína acebolada Legume refogado Fruta	Salada de legume c/ salsa Macarrão molho de tomate Proteína c/ legume vit. A

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.