



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 17 a 21 de abril de 2023

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	17/04/23	18/04/23	19/04/23	20/04/23	21/04/23
Lanche	Vitamina de frutas Fruta picada	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta picada	Suco de frutas Omelete de forno	FERIADO
Almoço	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 verdura c/ tomate 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	FERIADO
Lanche	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	FERIADO
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 em iscas c/ Creme de milho Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ legume e legume vit. A Fruta	FERIADO
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 911,06 kcal	CARBOIDRATO 139,86g	PROTEÍNAS 44,09g	LIPÍDEOS 19,48g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	17/04/23	18/04/23	19/04/23	20/04/23	21/04/23
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Bolinho individual	FERIADO
Almoço	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 verdura c/ tomate 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	FERIADO
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	FERIADO
Jantar	Arroz c/ 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 Proteína c/ legume e legume vit. A Fruta	FERIADO
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 924,41 kcal	CARBOIDRATO 143,38g	PROTEÍNAS 43,64g	LIPÍDEOS 19,60g	

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	17/04/23	18/04/23	19/04/23	20/04/23	21/04/23
Lanche	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Chá mate c/ fruta Bolinho individual	FERIADO
Almoço	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 verdura c/ tomate 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	FERIADO
Lanche	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Torta de legumes	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Biscoito	FERIADO
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1158,59 kcal	178,53g	47,25g	28,39g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1390,30 kcal	214,23g	56,70g	34,06g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	17/04/23	18/04/23	19/04/23	20/04/23	21/04/23
Lanche	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Chá mate c/ fruta Bolinho individual	FERIADO
Almoço	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 verdura c/ tomate 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	FERIADO
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 899,78 kcal	CARBOIDRATO 147,64g	PROTEÍNAS 41,49g	LIPÍDEOS 15,92g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	17/04/23	18/04/23	19/04/23	20/04/23	21/04/23
Jantar	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 verdura c/ tomate 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	FERIADO
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 677,98 kcal	CARBOIDRATO 113,86g	PROTEÍNAS 35,90g	LIPÍDEOS 8,78g	

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.