



## CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

### CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 18 a 22 de julho de 2022

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	18/07/22	19/07/22	20/07/22	21/07/22	22/07/22
<b>Lanche</b>			Mingau de fruta com aveia (sem açúcar)	Vitamina de fruta e aveia Fruta	Vitamina de frutas Fruta
<b>Almoço</b>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Salada de legume vit. A Arroz com feijão preto Proteína acebolada Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína c/ legume vit. A Fruta
<b>Lanche</b>			Suco de fruta Bolinho de feculento c/ legume vit. A	Suco de frutas Pão de leite em pó	Suco de fruta Cookie de fruta c/ aveia
<b>Jantar</b>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, verdura) e proteína Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume Fruta	Arroz com feijão Proteína Farofa com verdura Fruta

INFORMAÇÃO  
NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO  
953,89 kcal

CARBOIDRATO  
152,19g

PROTEÍNAS  
43,87g

LIPÍDEOS  
18,85g

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

	18/07/22	19/07/22	20/07/22	21/07/22	22/07/22
<b>Lanche</b>			Mingau de fruta com aveia (sem açúcar)	Vitamina de fruta e aveia Fruta	Vitamina de frutas Biscoito
<b>Almoço</b>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Salada de legume vit. A Arroz com feijão preto Proteína azebolada Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína Feculento cozido	Macarrão c/ molho de tomate Proteína c/ legume vit. A Fruta
<b>Lanche</b>			Suco de fruta Bolinho de fectulento c/ legume vit. A	Suco de frutas Pão de leite em pó	Suco de fruta Cookie de fruta c/ aveia
<b>Jantar</b>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Sopa de legumes (fectulento, legume vit. A, verdura) e proteína Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume Fruta	Arroz com feijão Proteína Farofa com verdura

INFORMAÇÃO  
NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO  
961,76 kcal

CARBOIDRATO  
152,69g

PROTEÍNAS  
44,10g

LIPÍDEOS  
19,4g

**PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL**

	18/07/22	19/07/22	20/07/22	21/07/22	22/07/22
<b>Lanche</b>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Vitamina de frutas Bolinho individual	Vitamina de frutas c/ aveia Biscoito
<b>Almoço</b>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Salada de legume vit. A Arroz com feijão preto Proteína azebolada Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ Fectulento cozido	Macarrão c/ molho de tomate Proteína c/ legume vit. A cozido Fruta
<b>Lanche</b>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Suco de fruta Biscoito	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Pão com enriquecedor

INFORMAÇÃO  
NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO  
1172,98 kcal  
1407,49 kcal

CARBOIDRATO  
187,77g  
225,32g

PROTEÍNAS  
47,92g  
57,50g

LIPÍDEOS  
25,58g  
30,69g

EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos  
EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	18/07/22	19/07/22	20/07/22	21/07/22	22/07/22
<b>Lanche</b>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Vitamina de frutas Bolinho individual	Vitamina de frutas c/ aveia Biscoito
<b>Almoço</b>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Salada de legume vit. A Arroz com feijão preto Proteína acebolada Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido	Macarrão c/ molho de tomate Proteína c/ legume vit. A cozido Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 949,11 kcal	CARBOIDRATO 149,55g	PROTEÍNAS 44,01g	LIPÍDEOS 19,43g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	18/07/22	19/07/22	20/07/22	21/07/22	22/07/22
<b>Jantar</b>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Salada de legume vit. A Arroz com feijão preto Proteína acebolada Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido	Macarrão c/ molho de tomate Proteína c/ legume vit. A 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.