



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 18 a 22 de outubro de 2021

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL					
	18/10/21	19/10/21	20/10/21	21/10/21	22/10/21
Lanche	Suco de fruta Pão c/ patê de legume vit. A	Fruta Leite batido c fruta e aveia	Vitamina de frutas Fruta	Leite aquecido Pão com geleia de fruta	Leite c/ fruta e legume vit. A Bisnaguinha
Almoço	Salada de legume Arroz com feijão Proteína com legume vit. A Fruta vit. C	Sal. de verdura c/ vinagrete Arroz com feijão Proteína em tiras Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de verdura c/ tomate Macarrão com molho Proteína com legume vit. A e legume Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína em iscas Verdura refogada Fruta vit. C	Arroz c/ legume vit. A e leguminosa Strogonoff de proteína Feculento cozido Fruta
Lanche	Suco de frutas Bisnaguinha	Suco de frutas Bisnaguinha	Suco de fruta Fruta com aveia	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Salada de frutas
Jantar	Arroz com feijão Proteína Feculento sauté Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína de legumes Fruta vit. C	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A e legume) e proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína em tiras Legume refogado Fruta	Sopa de feijão com legumes (legume, legume, verdura) e proteína Fruta

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO

833,48 kcal

CARBOIDRATO

132,93g

PROTEÍNAS

35,84g

LIPÍDEOS

17,60g

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	18/10/21	19/10/21	20/10/21	21/10/21	22/10/21
Lanche	Chá mate Bisnaguinha	Leite batido com fruta Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta	Leite aquecido Pão c/ patê de legume vit. A	Leite batido com fruta Pão com enriquecedor
Almoço	Salada de legume Arroz com feijão Proteína com legume vit. A Fruta vit. C	Sal. de repolho 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 vit. A e legume Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína em iscas Verdura refogada Fruta vit. C	Arroz com legume vit. A e leguminosa Strogonoff de proteína Feculento cozido Fruta
Lanche	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Suco de fruta Pão com geleia de fruta	Suco de fruta Pão com proteína	Chá mate Cuscuz de legumes	Suco de fruta Bisnaguinha

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO

1200,21 kcal

CARBOIDRATO

200,45g

PROTEÍNAS

46,93g

LIPÍDEOS

23,41g

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL

	18/10/21	19/10/21	20/10/21	21/10/21	22/10/21
Lanche	Chá mate Bisnaguinha	Leite batido com fruta Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta	Leite aquecido Pão c/ patê de legume vit. A	Leite batido com fruta Pão com enriquecedor
Almoço	Salada de legume Arroz com feijão Proteína com legume vit. A Fruta vit. C	Sal. de repolho 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 vit. A e legume Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína em iscas Verdura refogada Fruta vit. C	Arroz com legume vit. A e leguminosa Strogonoff de proteína Feculento cozido Fruta

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO

950,92 kcal

CARBOIDRATO

154,75g

PROTEÍNAS

41,13g

LIPÍDEOS

18,60g

PERÍODO PARCIAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	18/10/21	19/10/21	20/10/21	21/10/21	22/10/21
Lanche	Chá mate Bisnaguinha	Leite batido com fruta Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta	Leite aquecido Pão c/ patê de legume vit. A	Leite batido com fruta Pão com enriquecedor
Almoço	Salada de legume Arroz com feijão Proteína com legume vit. A Fruta vit. C	Sal. de repolho 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 vit. A e legume Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína em iscas Verdura refogada Fruta vit. C	Arroz com legume vit. A e leguminosa Strogonoff de proteína Feculento cozido Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 950,92 kcal	CARBOIDRATO 154,75g	PROTEÍNAS 41,13g	LIPÍDEOS 18,60g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	18/10/21	19/10/21	20/10/21	21/10/21	22/10/21
Jantar	Salada de legume Arroz com feijão Proteína com legume vit. A Fruta vit. C	Sal. de repolho 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 vit. A e legume Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína em iscas Verdura refogada Fruta vit. C	Arroz com legume vit. A e leguminosa 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.