



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 18 a 22 de abril de 2022

| PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos) | | | | | |
|---|--|--|---|----------|-------------------|
| | 18/04/22 | 19/04/22 | 20/04/22 | 21/04/22 | 22/04/22 |
| Lanche | Vitamina de frutas c/ aveia | Leite batido com fruta e aveia | Vitamina de fruta e aveia Pão com enriquecedor | FERIADO | PONTO FACULTATIVO |
| Almoço | 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 | Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido | FERIADO | PONTO FACULTATIVO |
| Lanche | Suco de frutas Pão c/ enriquecedor | Suco de frutas Pão c/ enriquecedor | Salada de frutas | FERIADO | PONTO FACULTATIVO |
| Jantar | Arroz com feijão Proteína Verdura refogada Fruta | Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ legumes Fruta | Sopa de legumes (feculento, legume, legume e proteína) Fruta | FERIADO | PONTO FACULTATIVO |

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA
SEMANAL)

VALOR CALÓRICO
888,02 kcal

CARBOIDRATO
142,74g

PROTEÍNAS
41,51g

LIPÍDEOS
16,78g

| PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos) | | | | | |
|---|--|--|---|----------|-------------------|
| | 18/04/22 | 19/04/22 | 20/04/22 | 21/04/22 | 22/04/22 |
| Lanche | Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito | Leite batido c/ fruta Biscoito | Vitamina de fruta e aveia Bisnaguinha | FERIADO | PONTO FACULTATIVO |
| Almoço | 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 | Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido | FERIADO | PONTO FACULTATIVO |
| Lanche | Suco de frutas Pão c/ enriquecedor | Suco de fruta Pão c/ enriquecedor | Suco de fruta Biscoito | FERIADO | PONTO FACULTATIVO |
| Jantar | Arroz com feijão Proteína Verdura refogada Fruta | Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ legumes | Sopa de legumes (feculento, legume, legume e proteína) Fruta | FERIADO | PONTO FACULTATIVO |

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA
SEMANAL)

VALOR CALÓRICO
943,46 kcal

CARBOIDRATO
152,37g

PROTEÍNAS
42,05g

LIPÍDEOS
18,42g

| PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL | | | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|----------|-------------------|
| | 18/04/22 | 19/04/22 | 20/04/22 | 21/04/22 | 22/04/22 |
| Lanche | Vitamina de frutas com aveia | Suco de fruta Biscoito | Suco de frutas Biscoito | FERIADO | PONTO FACULTATIVO |
| Almoço | 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 | Arroz com feijão preto Proteína Feculento cozido | FERIADO | PONTO FACULTATIVO |
| Lanche | Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor | Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor | Leite batido c/ fruta Biscoito | FERIADO | PONTO FACULTATIVO |

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA
SEMANAL)

VALOR CALÓRICO
1239,81 kcal

CARBOIDRATO
193,72g

PROTEÍNAS
48,71g

LIPÍDEOS
30,01g

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

| | 18/04/22 | 19/04/22 | 20/04/22 | 21/04/22 | 22/04/22 |
|---|--|--|--|---------------------------|-------------------|
| Lanche | Vitamina de frutas com aveia | Suco de fruta Biscoito | Suco de frutas Biscoito | FERIADO | PONTO FACULTATIVO |
| Almoço | 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 | Arroz com feijão preto Proteína Feculento cozido | FERIADO | PONTO FACULTATIVO |
| INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) | VALOR CALÓRICO 927,51 kcal | CARBOIDRATO 152,17g | PROTEÍNAS 38,69g | LIPÍDEOS 18,23g | |

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

| | 18/04/22 | 19/04/22 | 20/04/22 | 21/04/22 | 22/04/22 |
|---------------|--|--|--|-----------------|-------------------|
| Jantar | 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 | Arroz com feijão preto Proteína Feculento cozido | FERIADO | PONTO FACULTATIVO |

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.