CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 19 a 23 de Junho de 2023

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	19/06/23	**20/06/23**	**21/06/23**	**22/06/23**	**23/06/23**
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de frutas Omelete de forno	Vitamina de frutas Fruta	Salada de frutas
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ leguminosa Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão preto Proteína em tiras Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão preto Proteína em iscas Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão preto Proteína c/ legume vit. A Fruta
Lanche	Suco de fruta Bolo de leite em pó	Salada de frutas	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de fruta Bolo de fruta	Vitamina de frutas Torta colorida (arroz e legumes)
Jantar	Arroz com feijão Proteína acebolada Legume vit. A cozido Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A verdura) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína em tiras Creme de milho Fruta	Canja (proteína, legume vit, A, tomate e feculento) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Verdura refogada Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	897,52 kcal	133,63g	40,81g	17,75g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	19/06/23	**20/06/23**	**21/06/23**	**22/06/23**	**23/06/23**
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Pão c/ proteína	Leite batido c/ fruta Fruta
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ leguminosa Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão preto Proteína em tiras Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão preto Proteína em iscas Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão preto Proteína c/ legume vit. A Fruta
Lanche	Suco de fruta Torta colorida (arroz e legumes)	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta	Arroz doce (opção: fruta)	Vitamina de frutas Biscoito
Jantar	Arroz com feijão Proteína acebolada Legume vit. A cozido Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A verdura) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína em tiras Creme de milho Fruta	Canja (proteína, legume vit, A, tomate e feculento) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Verdura refogada Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	925,54 kcal	141,11g	39,22g	18,25g	

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	19/06/23	**20/06/23**	**21/06/23**	**22/06/23**	**23/06/23**
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de maracujá Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Chá mate c/ fruta Pão c/ proteína	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ leguminosa Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão preto Proteína em tiras Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão preto Proteína em iscas Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão preto Proteína c/ legume vit. A Fruta
Lanche	Suco de fruta Pão c/ patê de legume vit. A	Suco de fruta Pipoca	Suco de fruta Torta colorida (arroz c/ legumes)	Leite batido c/ fruta Biscoito	Suco de frutas Torta de legume c/ proteína

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	**VALOR CALÓRICO**	**CARBOIDRATO**	**PROTEÍNAS**	**LIPÍDEOS**	
	1203,39 kcal	185,50g	48,56g	29,69g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1444,07 kcal	222,60g	58,27g	35,63g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	19/06/23	**20/06/23**	**21/06/23**	**22/06/23**	**23/06/23**
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de maracujá Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Chá mate c/ fruta Pão c/ proteína	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ leguminosa Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão preto Proteína em tiras Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão preto Proteína em iscas Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão preto Proteína c/ legume vit. A Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	919,86 kcal	146,32g	42,99g	18,07g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	19/06/23	**20/06/23**	**21/06/23**	**22/06/23**	**23/06/23**
Jantar	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ leguminosa Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão preto Proteína em tiras Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão preto Proteína em iscas Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão preto Proteína c/ legume vit. A Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	**VALOR CALÓRICO** 693,27 kcal	**CARBOIDRATO** 114,23g	**PROTEÍNAS** 36,55g	**LIPÍDEOS** 10,02g	

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.

Responsável Técnica: Sofia Bonna Boschetti Barbosa CRN 3 - 10.903