



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 19 a 23 de setembro de 2022

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	19/09/22	20/09/22	21/09/22	22/09/22	23/09/22
Lanche	Salada de frutas com leite em pó	Suco de fruta Omelete	Vitamina de frutas Fruta	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Almoço	Arroz com feijão Proteína com legume vit. A e legume Fruta	Salada de legume vit. A Risoto de proteína c/ legume vit. A e legume Verdura refogada Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína acebolada Fruta	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Lanche	Suco de fruta Doce de fruta	Suco de fruta c/ legume vit. A Pão de leite em pó	Vitamina de fruta Bolo de fruta c/ aveia (sem açúcar)	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Jantar	Arroz com feijão Proteína c/ Legume cozido Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ legumes Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume vit.A, legume) c/ proteína Fruta	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA
SEMANAL)

VALOR CALÓRICO
853,68 kcal

CARBOIDRATO
131,69g

PROTEÍNAS
38,17g

LIPÍDEOS
19,36g

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	19/09/22	20/09/22	21/09/22	22/09/22	23/09/22
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão com enriquecedor	Vitamina de fruta Biscoito	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Almoço	Arroz com feijão Proteína com legume vit. A e legume Fruta Suco de fruta	Salada de legume vit. A Risoto de proteína c/ legume vit. A e legume Verdura refogada Suco de frutas	Salada de legume Arroz com feijão Proteína acebolada Fruta Suco de frutas	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Lanche	Doce de fruta Arroz com feijão	Pão de leite em pó Salada de legume vit. A	Pão com proteína Sopa de legumes	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Jantar	Proteína c/ Legume cozido Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ legumes Fruta Fruta	(feculento, legume vit.A, legume) c/ proteína Fruta Fruta	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA
SEMANAL)

VALOR CALÓRICO
909,87 kcal

CARBOIDRATO
137,09g

PROTEÍNAS
40,63g

LIPÍDEOS
22,11g

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	19/09/22	20/09/22	21/09/22	22/09/22	23/09/22
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão com enriquecedor	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Almoço	Arroz com feijão Proteína com legume vit. A e legume Fruta	Salada de legume vit. A Risoto de proteína c/ legume e legume vit. A Verdura refogada	Salada de legumes Arroz à grega Proteína acebolada Fruta	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Lanche	Vitamina de fruta Pão com enriquecedor	Vitamina de fruta Pão com enriquecedor	Suco de fruta Bolinho individual	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA
SEMANAL)

VALOR CALÓRICO
1171,70 kcal
1405,96 kcal

CARBOIDRATO
179,70g
215,64g

PROTEÍNAS
48,11g
57,73g

LIPÍDEOS
28,94g
34,72g

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

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	19/09/22	20/09/22	21/09/22	22/09/22	23/09/22
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Fruta	Suco de fruta Biscoito	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Almoço	Arroz com feijão Proteína com legume vit. A e legume Fruta	Salada de legume vit. A Risoto de proteína c/ legume e legume vit. A Verdura refogada	Salada de legumes Arroz à grega Proteína acebolada Fruta	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 896,51 kcal	CARBOIDRATO 143,36g	PROTEÍNAS 40,20g	LIPÍDEOS 18,03g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	19/09/22	20/09/22	21/09/22	22/09/22	23/09/22
Jantar	Arroz com feijão Proteína com legume vit. A e legume Fruta	Salada de legume vit. A Risoto de proteína c/ legume e legume vit. A Verdura refogada	Salada de legumes Arroz à grega Proteína acebolada Fruta	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO

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.