



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 20 a 24 de março de 2023

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	20/03/23	21/03/23	22/03/23	23/03/23	24/03/23
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta	Vitamina de frutas Cookie de fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas e aveia Fruta picada
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína assada c/ Farofa de verdura	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ molho de tomate Fruta
Lanche	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Torta de legumes	Salada de frutas c/ leite em pó	Suco de frutas Torta de legume c/ proteína	Suco de fruta Pão de feculento
Jantar	Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A cozido	Arroz c/ feijão Proteína assada c/ temperos Purê de feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína assada Polenta Fruta	Canja (arroz, feculento, legume vit. A e proteína) Fruta	Salada de legume c/ milho Arroz c/ feijão Proteína Fruta

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	20/03/23	21/03/23	22/03/23	23/03/23	24/03/23
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas c/ aveia Biscoito
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína assada c/ Farofa de verdura	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ molho de tomate Fruta
Lanche	Suco de fruta Bolo de fruta	Suco de fruta Torta de legumes	Salada de frutas c/ leite em pó	Suco de frutas Torta de legume c/ proteína	Suco de fruta Pão de feculento
Jantar	Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A cozido	Arroz c/ feijão Proteína assada c/ temperos Purê de feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína assada Polenta Fruta	Canja (arroz, feculento, legume vit. A e proteína) Fruta	Salada de legume c/ milho Arroz c/ feijão Proteína Fruta

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	20/03/23	21/03/23	22/03/23	23/03/23	24/03/23
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Chá mate batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína assada c/ Farofa de verdura	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ molho de tomate Fruta
Lanche	Leite batido c/ fruta Biscoito	Chá mate Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ proteína	Vitamina de frutas Torta de legume c/ proteína

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

	20/03/23	21/03/23	22/03/23	23/03/23	24/03/23
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Chá mate batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína assada c/ Farofa de verdura	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ molho de tomate Fruta

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

	20/03/23	21/03/23	22/03/23	23/03/23	24/03/23
Jantar	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína assada c/ Farofa de verdura	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ molho de tomate 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.