



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 20 a 24 de junho de 2022

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	20/06/22	21/06/22	22/06/22	23/06/22	24/06/22
Lanche	Vitamina de frutas c/ aveia	Leite aquecido Cookie de fruta c/ aveia	Leite batido c/ fruta e aveia (sem açúcar)	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta (sem açúcar)	Suco de frutas Fruta
Almoço	Arroz com feijão Proteína c/ legume, tomate e tempero Fruta	Arroz com feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Arroz com feijão Fricassê de proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume c/ legume vit. A Arroz c/ Strogonoff de proteína	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína acebolada Fruta
Lanche	Suco de fruta Muffin de legume vit. A	Suco de fruta Torta de legumes (liquid.)	Vitamina de frutas Bolinho de feculento	Vitamina de frutas Pão de leite ninho	Salada de frutas
Jantar	Arroz com feijão Proteína c/ Legume vit. A cozido Fruta	Sopa de proteína c/ legume vit. A e macarrão Fruta	Salada de legume Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta	Sopa de feijão com legumes (legume vit. A e verdura) macarrão e proteína Fruta

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	20/06/22	21/06/22	22/06/22	23/06/22	24/06/22
Lanche	Leite c/ chocolate Biscoito	Leite batido c/ fruta Muffin de legume vit.A	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Bolo de fruta (sem açúcar)
Almoço	Arroz com feijão Proteína c/ legume, tomate e tempero Fruta	Arroz com feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Arroz com feijão Fricassê de proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume c/ legume vit. A Arroz c/ Strogonoff de proteína	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína acebolada Fruta
Lanche	Suco de frutas Biscoito	Suco de frutas Torta de legumes (liquid.)	Salada de frutas	Leite batido c/ fruta Cookie de fruta c/ aveia	Arroz doce (c/ leite em pó) Fruta
Jantar	Arroz com feijão Proteína c/ Legume vit. A cozido Fruta	Sopa de proteína c/ legume vit. A e macarrão Fruta	Salada de legume Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta	Sopa de feijão com legumes (legume vit. A e verdura) macarrão e proteína

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	20/06/22	21/06/22	22/06/22	23/06/22	24/06/22
Lanche	Leite c/ chocolate Biscoito	Vitamina de frutas c/ aveia Biscoito	Leite batido com fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pipoca
Almoço	Arroz com feijão Proteína com legumes, e tempero Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido	Arroz com feijão Fricassê de proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume c/ legume vit. A Arroz Strogonoff de proteína	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína acebolada Fruta
Lanche	Vitamina de frutas Pão com enriquecedor	Suco de frutas Pão com enriquecedor	Suco de manga Torta de legumes c/ proteína (liquidificador)	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Leite aquecido Bolo de fruta (sem açúcar)

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	20/06/22	21/06/22	22/06/22	23/06/22	24/06/22
Lanche	Leite c/ chocolate Biscoito	Vitamina de frutas c/ aveia Biscoito	Leite batido com fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pipoca
Almoço	Arroz com feijão Proteína com legumes, e tempero Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido	Arroz com feijão Fricassê de proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume c/ legume vit. A Arroz Strogonoff de proteína	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína acebolada Fruta

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	20/06/22	21/06/22	22/06/22	23/06/22	24/06/22
Jantar	Arroz com feijão Proteína com legumes, e tempero Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido	Arroz com feijão Fricassê de proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume c/ legume vit. A Arroz Strogonoff de proteína	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína acebolada 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.