



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 20 de setembro a 24 de setembro de 2021

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL					
	20/09/21	21/09/21	22/09/21	23/09/21	24/09/21
Lanche	Leite batido com fruta Bisnaguinha	Fruta Mingau de aveia com fruta	Vitamina de frutas Bisnaguinha	Vitamina de Fruta Pão com geleia de frutas	Suco de Fruta vit. C Pão com patê de legume
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína com feculento tomate e temperos Fruta	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína com legumes vit. A Fruta vit. C	Salada de verdura c/ tomate Arroz com legume vit A Proteína Purê de feculento Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína com legumes Fruta vit. C	Salada de legume Arroz com feijão Proteína Farofa c/ legume vit. A Fruta
Lanche	Suco de frutas Bolinho de feculento	Suco de Fruta Cuscuz de legumes	Salada de frutas	Leite aquecido Pão com enriquecedor	Opção: fruta Mingau de aveia c/ fruta
Jantar	Arroz com feijão Proteína Purê de feculento Fruta	Canja (arroz, feculento, legume e proteína) Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta vit. C	Arroz à grega Proteína c/ molho Quibebe de legume vit. A Fruta	Sopa de feijão com legumes (feculento, legume vit A) e proteína Fruta

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO
900,34 kcal

CARBOIDRATO
145,01g

PROTEÍNAS
35,21g

LIPÍDEOS
19,94g

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	20/09/21	21/09/21	22/09/21	23/09/21	24/09/21
Lanche	Leite aquecido Bolinho individual	Fruta Leite c/ aveia	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de fruta Pão com geleia de frutas	Suco de fruta Pão com enriquecedor
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ feculento legume e temperos Fruta	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína Legume cozido Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com legume vit. A Proteína c/ legumes (feculento, legumes) Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ legume Fruta vit. C	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Farofa c/ legume de vit. A Fruta
Lanche	Suco de fruta vit. A Pão com patê de legume	Suco de fruta vit. C Pão com enriquecedor	Chá mate Pão com proteína	Leite aquecido Pão com patê de legume vit. A	Leite batido com fruta Bisnaguinha

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO
1263,64 kcal

CARBOIDRATO
205,77g

PROTEÍNAS
41,85g

LIPÍDEOS
30,24g

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

	20/09/21	21/09/21	22/09/21	23/09/21	24/09/21
Lanche	Leite aquecido Bolinho individual	Fruta Leite c/ aveia	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de fruta Pão com geleia de frutas	Suco de fruta Pão com enriquecedor
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ feculento legume e temperos Fruta	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína Legume cozido Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com legume vit. A Proteína c/ legumes (feculento, legumes) Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ legume Fruta vit. C	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Farofa c/ legume de vit. A Fruta

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO
1001,41 kcal

CARBOIDRATO
161,09g

PROTEÍNAS
33,26g

LIPÍDEOS
24,89g

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

	20/09/21	21/09/21	22/09/21	23/09/21	24/09/21
Jantar	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ feculento legume e temperos Fruta	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína Legume cozido Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com legume vit. A Proteína c/ legumes (feculento, legumes) Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ legume Fruta vit. C	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Farofa c/ legume de vit. A 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.