



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 21 a 25 de Novembro de 2022

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	21/11/22	22/11/22	23/11/22	24/11/22	25/11/22
Lanche	Salada de frutas com leite em pó	Suco de frutas Omelete de forno	Suco de fruta Fruta c/ leite em pó	Leite batido c/ fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Arroz com feijão Proteína c/ feculento tomate e tempero Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ legume vit. A Proteína c/ tomate Verdura refogada Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz Proteína c/ legume, legume vit. A e feculento Fruta	Salada de legume vit. A Arroz à grega Proteína c/ Legume cozido Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ leguminosa Proteína c/ Feculento cozido Fruta
Lanche	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Bolo de leite em pó	Suco de fruta Creme de fruta (c/ leite em pó)	Suco de frutas Torta de legumes
Jantar	Arroz c/ leguminosa Proteína acebolada Legume vit. A cozido Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A e legumes) c/ proteína Fruta	Salada de legume Arroz Proteína c/ purê de feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Verdura refogada Fruta	Canja (arroz, legume vit. A, feculento e proteína) Fruta

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	21/11/22	22/11/22	23/11/22	24/11/22	25/11/22
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de frutas Omelete de forno	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Fruta	Suco de fruta Bolinho individual
Almoço	Arroz com feijão Proteína c/ feculento tomate e tempero Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ legume vit. A Proteína c/ tomate Verdura refogada Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz Proteína c/ legume, legume vit. A e feculento Fruta	Salada de legume vit. A Arroz à grega Proteína c/ Legume cozido Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ leguminosa Proteína c/ Feculento cozido Fruta
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de fruta Bolo de leite em pó	Suco de fruta Pão c/ proteína	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor
Jantar	Arroz c/ leguminosa Proteína acebolada Legume vit. A cozido Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A e legumes) c/ proteína Fruta	Salada de legume Arroz Proteína c/ purê de feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Verdura refogada Fruta	Canja (arroz, legume vit. A, feculento e proteína) Fruta

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	21/11/22	22/11/22	23/11/22	24/11/22	25/11/22
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Biscoito	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Leite c/ chocolate Fruta
Almoço	Arroz com feijão Proteína c/ feculento tomate e tempero Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ legume vit. A Proteína c/ tomate Verdura refogada	Salada de verdura c/ tomate Arroz Proteína c/ legume, legume vit. A e feculento Fruta	Salada de legume vit. A Arroz à grega Proteína c/ Legume cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ leguminosa Proteína c/ Feculento cozido Fruta
Lanche	Suco de frutas Torta de legumes	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Pão c/ proteína	Suco de fruta Pão c/ proteína	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	21/11/22	22/11/22	23/11/22	24/11/22	25/11/22
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Biscoito	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Leite c/ chocolate Fruta
Almoço	Arroz com feijão Proteína c/ feculento tomate e tempero Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ legume vit. A Proteína c/ tomate Verdura refogada	Salada de verdura c/ tomate Arroz Proteína c/ legume, legume vit. A e feculento Fruta	Salada de legume vit. A Arroz à grega Proteína c/ Legume cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ leguminosa Proteína c/ Feculento cozido Fruta

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	21/11/22	22/11/22	23/11/22	24/11/22	25/11/22
Jantar	Arroz com feijão Proteína c/ feculento tomate e tempero Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ legume vit. A Proteína c/ tomate Verdura refogada	Salada de verdura c/ tomate Arroz Proteína c/ legume, legume vit. A e feculento Fruta	Salada de legume vit. A Arroz à grega Proteína c/ Legume cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ leguminosa Proteína c/ Feculento cozido 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.