



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 22 a 26 de maio de 2023

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	22/05/23	23/05/23	24/05/23	25/05/23	26/05/23
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Omelete de forno	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína / legume Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína assada 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 Bolo de fubá	Salada de frutas	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 c/ tomate e cebola 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
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 902,95 kcal	CARBOIDRATO 142,32g	PROTEÍNAS 41,63g	LIPÍDEOS 19,36g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	22/05/23	23/05/23	24/05/23	25/05/23	26/05/23
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína / legume Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína assada 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	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 c/ tomate e cebola 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

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA
SEMANAL)

VALOR CALÓRICO
943,24 kcal

CARBOIDRATO
148,20g

PROTEÍNAS
41,81g

LIPÍDEOS
21,09g

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	22/05/23	23/05/23	24/05/23	25/05/23	26/05/23
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Chá mate c/ fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína / legume Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína assada 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	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ proteína	Vitamina de frutas Torta de legume c/ proteína

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA
SEMANAL)

VALOR CALÓRICO

1164,16 kcal
1396,92 kcal

CARBOIDRATO

176,63g
211,95g

PROTEÍNAS

49,22g
59,06g

LIPÍDEOS

28,99g
34,78g

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

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

	22/05/23	23/05/23	24/05/23	25/05/23	26/05/23
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Chá mate c/ fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína / legume Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína assada 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
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 897,72 kcal	CARBOIDRATO 141,28g	PROTEÍNAS 40,95g	LIPÍDEOS 18,76g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

	22/05/23	23/05/23	24/05/23	25/05/23	26/05/23
Jantar	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína / legume Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína assada 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
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 676,21 kcal	CARBOIDRATO 109,95g	PROTEÍNAS 35,03g	LIPÍDEOS 10,71g	

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.

Responsável Técnica: Sofia Bonna Boschetti Barbosa CRN 3 - 10.903