



## CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 22 a 26 de novembro de 2021

### PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL

	22/11/21	23/11/21	24/11/21	25/11/21	26/11/21
<b>Lanche</b>	Opção: fruta Leite c/ aveia e fruta	Leite batido c/ fruta Bisnaguinha	Vitamina de fruta c/ aveia Bisnaguinha	Leite c/ fruta e legume vit. A Pão com patê de legume	Suco de fruta Pão com patê de legume vit. A
<b>Almoço</b>	Salada de legume Macarrão vegetariano (legume, legume vit. A e leguminosa) c/ molho branco Fruta	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína Legume cozido Fruta	Salada de alface c/ tomate Arroz com cenoura Proteína Chuchu refogado Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Farofa c/ legume vit. A Fruta	Sal. de legume vit. A cozido Arroz com feijão Proteína Feculento sauté Fruta
<b>Lanche</b>	Suco de frutas Bolinho de feculento	Suco de fruta Cuscuz de legumes	Salada de frutas	Leite aquecido Pão com enriquecedor	Vitamina de frutas Bisnaguinha
<b>Jantar</b>	Arroz com feijão preto Proteína em iscas Farofa c/ verdura Fruta	Canja (feculento, legume vit. A, arroz e proteína em tiras) Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume Fruta	Arroz c/ legumes Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Sopa de feijão com legumes (legume vit A e verdura) macarrão e proteína Fruta

INFORMAÇÃO  
NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

**VALOR CALÓRICO**

946,39 kcal

**CARBOIDRATO**

156,77g

**PROTEÍNAS**

40,61g

**LIPÍDEOS**

17,43g

## PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	22/11/21	23/11/21	24/11/21	25/11/21	26/11/21
<b>Lanche</b>	Leite aquecido Pão com enriquecedor	Fruta Leite com aveia	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de fruta Pão com geleia de fruta	Suco de fruta Bolinho individual
<b>Almoço</b>	Salada de legume Macarrão vegetariano (legume, legume vit. A e leguminosa) c/ molho branco Fruta	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína Legume cozido Fruta	Salada de alface c/ tomate Arroz com cenoura Proteína Chuchu refogado Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Farofa c/ legume vit. A Fruta	Sal. de legume vit. A cozido Arroz com feijão Proteína Feculento sauté Fruta
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Pão com patê de legume	Chá mate Pão com proteína	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Leite aquecido Pão com enriquecedor	Leite batido com fruta Pão com patê de legume vit. A

INFORMAÇÃO  
NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

**VALOR CALÓRICO**

1252,07 kcal

**CARBOIDRATO**

210,87g

**PROTEÍNAS**

47,81g

**LIPÍDEOS**

24,15g

## PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

	22/11/21	23/11/21	24/11/21	25/11/21	26/11/21
<b>Lanche</b>	Leite aquecido Pão com enriquecedor	Fruta Leite com aveia	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de fruta Pão com geleia de fruta	Suco de fruta Bolinho individual
<b>Almoço</b>	Salada de legume Macarrão vegetariano (legume, legume vit. A e leguminosa) c/ molho branco Fruta	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína Legume cozido Fruta	Salada de alface c/ tomate Arroz com cenoura Proteína Chuchu refogado Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Farofa c/ legume vit. A Fruta	Sal. de legume vit. A cozido Arroz com feijão Proteína Feculento sauté Fruta

INFORMAÇÃO  
NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

**VALOR CALÓRICO**

982,05 kcal

**CARBOIDRATO**

164,46g

**PROTEÍNAS**

39,72g

**LIPÍDEOS**

18,37g

## PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

	22/11/21	23/11/21	24/11/21	25/11/21	26/11/21
<b>Jantar</b>	Salada de legume Macarrão vegetariano (legume, legume vit. A e leguminosa) c/ molho branco Fruta	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína Legume cozido Fruta	Salada de alface c/ tomate Arroz com cenoura Proteína Chuchu refogado Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Farofa c/ legume vit. A Fruta	Sal. de legume vit. A cozido Arroz com feijão Proteína Feculento sauté 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.