



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 23 a 27 de maio de 2022

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	23/05/22	24/05/22	25/05/22	26/05/22	27/05/22
Lanche	Vitamina de frutas e aveia	Vitamina de frutas Pão c/ patê de legume vit. A	Leite batido com fruta e aveia	Leite batido c/ fruta Pão com enriquecedor	Suco de fruta Bolo de fruta (sem açúcar)
Almoço	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ feculento, tomate e tempero Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Verdura refogada Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão preto Proteína Farofa de verdura Fruta	Salada de legume vit. A Macarrão molho de tomate Proteína Fruta
Lanche	Suco de frutas Bolinho de feculento	Suco de frutas Torta de legumes	Salada de frutas	Leite aquecido Cookie de fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
Jantar	Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e milho Fruta	Arroz à grega Proteína Purê de feculento Fruta	Salada de legume Macarrão molho de tomate Proteína Fruta	Arroz com feijão Fricassê de proteína c/ Legume vit. A e leguminosa Fruta	Sopa de feijão com legumes (legume vit. A e verdura) macarrão e proteína Fruta
<small>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)</small>	VALOR CALÓRICO 987,25 kcal	CARBOIDRATO 155,87g	PROTEÍNAS 44,03g	LIPÍDEOS 20,85g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	23/05/22	24/05/22	25/05/22	26/05/22	27/05/22
Lanche	Leite c/ chocolate Biscoito	Leite batido c/ fruta Muffin de legume	Vitamina de fruta c/ aveia Bisnaguinha	Vitamina de frutas Pão c/ patê de legume vit. A	Suco de fruta Bolo de fruta (sem açúcar)
Almoço	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ feculento, tomate e tempero Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Verdura refogada Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão preto Proteína Farofa de verdura	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
Lanche	Suco de frutas Bisnaguinha	Suco de frutas Torta de legumes	Salada de frutas	Leite batido c/ fruta Cookie de fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
Jantar	Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e milho Fruta	Arroz à grega Proteína Purê de feculento Fruta	Salada de legume Macarrão molho de tomate Proteína	Arroz com feijão Fricassê de proteína c/ Legume vit. A e leguminosa Fruta	Sopa de feijão com legumes (legume vit. A e verdura) macarrão e proteína
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 1037,00 kcal	CARBOIDRATO 160,30g	PROTEÍNAS 44,86g	LIPÍDEOS 24,04g	
PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	23/05/22	24/05/22	25/05/22	26/05/22	27/05/22
Lanche	Leite c/ chocolate Biscoito	Vitamina de frutas c/ aveia	Leite aquecido Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ feculento, tomate e tempero Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Verdura refogada Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão preto Proteína Farofa de verdura	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
Lanche	Vitamina de frutas Pão com enriquecedor	Suco de frutas Pão com enriquecedor	Suco de fruta Pão com patê de proteína	Suco de fruta Pão com proteína	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta (sem açúcar)
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 1221,93 kcal 1466,31 kcal	CARBOIDRATO 190,00g 228,19g	PROTEÍNAS 51,20g 61,44g	LIPÍDEOS 28,57g 34,28g	INTEGRAL 6 a 10 anos INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

	23/05/22	24/05/22	25/05/22	26/05/22	27/05/22
Lanche	Leite c/ chocolate Biscoito	Vitamina de frutas c/ aveia	Leite aquecido Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ feculento, tomate e tempero Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Verdura refogada Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão preto Proteína Farofa de verdura	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 880,98 kcal	CARBOIDRATO 138,08g	PROTEÍNAS 41,44g	LIPÍDEOS 18,10g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

	23/05/22	24/05/22	25/05/22	26/05/22	27/05/22
Jantar	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ feculento, tomate e tempero Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Verdura refogada Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão preto Proteína Farofa de verdura	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína 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.