



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 24 a 28 de abril de 2023

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	24/04/23	25/04/23	26/04/23	27/04/23	28/04/23
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta	Vitamina de frutas Cookie de fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas c/ aveia Fruta picada
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ Farofa de verdura	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Fruta	Sal. de legume c/ orégano 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 c/ aveia	Suco de fruta Torta de legumes	Salada de frutas c/ leite em pó	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 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 em iscas Fruta

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA
SEMANAL)

VALOR CALÓRICO
916,76 kcal

CARBOIDRATO
144,76g

PROTEÍNAS
41,01g

LIPÍDEOS
20,02g

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	24/04/23	25/04/23	26/04/23	27/04/23	28/04/23
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas c/ aveia Biscoito
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ Farofa de verdura	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Fruta	Sal. de legume c/ orégano 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 c/ leite em pó	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 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 em iscas Fruta

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA
SEMANAL)

VALOR CALÓRICO
958,81 kcal

CARBOIDRATO
149,99g

PROTEÍNAS
41,98g

LIPÍDEOS
21,94g

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	24/04/23	25/04/23	26/04/23	27/04/23	28/04/23
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 c/ legume Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ Farofa de verdura	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Fruta	Sal. de legume c/ orégano 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	Chá mate 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

1149,08 kcal
1378,89 kcal

CARBOIDRATO

171,39g
205,66g

PROTEÍNAS

49,03g
58,83g

LIPÍDEOS

29,72g
35,66g

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

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

	24/04/23	25/04/23	26/04/23	27/04/23	28/04/23
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 c/ legume Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ Farofa de verdura	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Fruta	Sal. de legume c/ orégano 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 896,93 kcal	CARBOIDRATO 141,15g	PROTEÍNAS 40,89g	LIPÍDEOS 18,76g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

	24/04/23	25/04/23	26/04/23	27/04/23	28/04/23
Jantar	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ Farofa de verdura	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Fruta	Sal. de legume c/ orégano 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 677,98 kcal	CARBOIDRATO 113,86g	PROTEÍNAS 35,90g	LIPÍDEOS 8,78g	

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