



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 25 a 29 de julho de 2022

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	25/07/22	26/07/22	27/07/22	28/07/22	29/07/22
Lanche	Vitamina de frutas e aveia	Mingau de fruta com aveia (sem açúcar)	Vitamina de frutas Fruta	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta (sem açúcar)	Suco de frutas Fruta
Almoço	Arroz com feijão Proteína c/ legume tomate e tempero Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Verdura refogada Fruta	Arroz com feijão Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Sal. De legume c/ legume Macarrão c/ molho de tomate Proteína acebolada Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido
Lanche	Suco de fruta Bolo de fruta (s/ açúcar)	Suco de frutas Cookie de fruta c/ aveia	Vitamina de fruta c/ aveia Pão de leite em pó	Suco de fruta Fruta polvilhada c/ leite em pó	Salada de frutas
Jantar	Arroz com feijão Proteína c/ Legume vit. A cozido Fruta	Sopa de legume vit. A, c/ verdura, proteína e macarrão Fruta	Salada de legume Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Escondidinho de proteína c/ purê de feculento Fruta	Sopa de feijão com legumes (feculento, legume vit.A, verdura) e proteína Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 883,54 kcal	CARBOIDRATO 136,31g	PROTEÍNAS 39,44g	LIPÍDEOS 20,06g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	25/07/22	26/07/22	27/07/22	28/07/22	29/07/22
Lanche	Leite c/ chocolate Biscoito	Vitamina de frutas e aveia	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Bolo de fruta (sem açúcar)
Almoço	Arroz com feijão Proteína c/ legume tomate e tempero Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Verdura refogada Fruta	Arroz com feijão Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Sal. De legume c/ legume Macarrão c/ molho de tomate Proteína acebolada	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Feculento cozido
Lanche	Suco de fruta Biscoito	Suco de frutas Cookie de fruta c/ aveia	Vitamina de fruta c/ aveia Pão de leite em pó	Salada de frutas	Arroz doce (c/ leite em pó) Fruta
Jantar	Arroz com feijão Proteína c/ Legume vit. A cozido	Sopa de legume vit. A, c/ verdura, proteína e macarrão Fruta	Salada de legume Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Escondidinho de proteína c/ purê de feculento Fruta	Sopa de feijão com legumes (feculento, legume vit.A , verdura) e proteína Fruta

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO
910,62 kcal

CARBOIDRATO
141,59g

PROTEÍNAS
40,12g

LIPÍDEOS
20,42g

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	25/07/22	26/07/22	27/07/22	28/07/22	29/07/22
Lanche	Leite c/ chocolate Biscoito	Vitamina de frutas com aveia	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Arroz com feijão Proteína c/ legume, tomate e tempero Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Verdura refogada	Arroz com feijão Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Sal. de legumes Macarrão c/ molho de tomate Proteína acebolada Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido
Lanche	Vitamina de frutas Pão com enriquecedor	Suco de frutas Pão com enriquecedor	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Leite batido com fruta Bolo de fruta (sem açúcar)

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO
1141,76 kcal
1370,07 kcal

CARBOIDRATO
172,87g
207,44g

PROTEÍNAS
46,96g
56,35g

LIPÍDEOS
29,16g
34,99g

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

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	25/07/22	26/07/22	27/07/22	28/07/22	29/07/22
Lanche	Leite c/ chocolate Pão com enriquecedor	Vitamina de frutas com aveia	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Arroz com feijão Proteína c/ legume, tomate e tempero Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Verdura refogada	Arroz com feijão Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Sal. de legumes Macarrão c/ molho de tomate Proteína acebolada Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 873,30 kcal	CARBOIDRATO 135,59g	PROTEÍNAS 40,93g	LIPÍDEOS 18,58g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	25/07/22	26/07/22	27/07/22	28/07/22	29/07/22
Jantar	Arroz com feijão Proteína c/ legume, tomate e tempero Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ Verdura refogada	Arroz com feijão Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Sal. de legumes Macarrão c/ molho de tomate Proteína acebolada Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido

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.