



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 25 a 29 de outubro de 2021

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL					
	25/10/21	26/10/21	27/10/21	28/10/21	29/10/21
Lanche	Fruta Leite batido 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 c/ patê de legume vit. A
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ feculento legume e tempero Fruta	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína Legume cozido Fruta	Salada de verdura c/ tomate Macarrão com molho Proteína com Legume refogado Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta vit. C	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína em tiras Feculento sauté Fruta
Lanche	Suco de frutas Bolinho de feculento	Suco de fruta Cuscuz de legumes	Salada de frutas	Leite aquecido Pão com enriquecedor	Fruta Leite batido c/ aveia e fruta
Jantar	Arroz com feijão Proteína c/ legume Farofa Fruta	Canja (feculento, legume, arroz e proteína) Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta vit. C	Arroz à grega Proteína em iscas 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 878,57 kcal	CARBOIDRATO 140,25g	PROTEÍNAS 36,17g	LIPÍDEOS 19,21g	

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	25/10/21	26/10/21	27/10/21	28/10/21	29/10/21
Lanche	Leite aquecido Pão com enriquecedor	Fruta Leite batido c/ aveia	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de fruta Pão com geleia de fruta	Suco de fruta Bisnaguinha
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína com feculento tomate e tempero Fruta	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína Legume cozido Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com legume vit. A Proteína acebolada Legume refogado Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína Farofa c/ legume vit. A Fruta vit. C	Sal. de legume vit. A cozido Arroz com feijão Proteína em tiras Feculento sauté Fruta
Lanche	Suco de fruta Pão com patê de legume	Chá mate Pão com proteína	Suco de fruta Pão com geleia de fruta	Leite aquecido Pão com enriquecedor	Leite batido c/ fruta Pão c/ patê de legume vit. A
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 1239,84 kcal	CARBOIDRATO 201,38g	PROTEÍNAS 49,72g	LIPÍDEOS 26,16g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL					
	25/10/21	26/10/21	27/10/21	28/10/21	29/10/21
Lanche	Leite aquecido Pão com enriquecedor	Fruta Leite batido c/ aveia	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de fruta Pão com geleia de fruta	Suco de fruta Bisnaguinha
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína com feculento tomate e tempero Fruta	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína Legume cozido Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com legume vit. A Proteína acebolada Legume refogado Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína Farofa c/ legume vit. A Fruta vit. C	Sal. de legume vit. A cozido Arroz com feijão Proteína em tiras Feculento sauté Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 985,67 kcal	CARBOIDRATO 156,31g	PROTEÍNAS 41,53g	LIPÍDEOS 21,59g	

PERÍODO PARCIAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	25/10/21	26/10/21	27/10/21	28/10/21	29/10/21
Lanche	Leite aquecido Pão com enriquecedor	Fruta Leite batido c/ aveia	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de fruta Pão com geleia de fruta	Suco de fruta Bisnaguinha
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína com feculento tomate e tempero Fruta	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína Legume cozido Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com legume vit. A Proteína acebolada Legume refogado Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína Farofa c/ legume vit. A Fruta vit. C	Sal. de legume vit. A cozido Arroz com feijão Proteína em tiras Feculento sauté Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 985,67 kcal	CARBOIDRATO 156,31g	PROTEÍNAS 41,53g	LIPÍDEOS 21,59g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	25/10/21	26/10/21	27/10/21	28/10/21	29/10/21
Jantar	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína com feculento tomate e tempero Fruta	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína Legume cozido Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com legume vit. A Proteína acebolada Legume refogado Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína Farofa c/ legume vit. A Fruta vit. C	Sal. de legume vit. A cozido Arroz com feijão Proteína em tiras 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.