



## CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

### CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 25 a 29 de abril de 2022

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	25/04/22	26/04/22	27/04/22	28/04/22	29/04/22
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas e aveia	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta e aveia	Vitamina de frutas Pão com patê de legume vit. A	Suco de fruta Bolo de fruta (sem açúcar)
<b>Almoço</b>	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ feculento e temperos Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Sal. de legume c/ leguminosa Arroz com feijão Proteína acebolada Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura Fruta	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
<b>Lanche</b>	Suco de frutas Bolinho de feculento	Suco de frutas Torta de legumes (liquid.)	Salada de frutas	Leite aquecido Cookie de fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
<b>Jantar</b>	Arroz com feijão Proteína c/ milho Fruta	Creme de feculento, legume vit. A e proteína Fruta	Arroz à grega Proteína Purê de feculento Fruta	Arroz com feijão Fricassê de proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Sopa de feijão com legume, legume vit. A, verdura, macarrão e proteína Fruta
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b> 898,836 kcal	<b>CARBOIDRATO</b> 142,12g	<b>PROTEÍNAS</b> 40,04g	<b>LIPÍDEOS</b> 18,91g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	25/04/22	26/04/22	27/04/22	28/04/22	29/04/22
<b>Lanche</b>	Leite c/ chocolate Biscoito salgado	Leite batido c/ mamão Pão com pasta de ricota	Vitamina de maçã c/ aveia Bisnaguinha	Vitamina de banana c/ maçã Pão c/ patê de cenoura	Suco de melancia Bolo de banana (sem açúcar)
<b>Almoço</b>	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ feculento e temperos Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Sal. de legume c/ leguminosa Arroz com feijão Proteína acebolada Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura Fruta	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
<b>Lanche</b>	Suco de frutas Bolinho de feculento	Suco de frutas Torta de legumes (liquid.)	Salada de frutas	Leite aquecido Cookie de fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
<b>Jantar</b>	Arroz com feijão Proteína c/ milho Fruta	Creme de feculento, legume vit. A e proteína	Arroz à grega Proteína Purê de feculento Fruta	Arroz com feijão Fricassê de proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Sopa de feijão com legume, legume vit. A, verdura, macarrão e proteína

INFORMAÇÃO  
NUTRICIONAL  
(MÉDIA  
SEMANAL)

VALOR CALÓRICO

920,80 kcal

CARBOIDRATO

146,49g

PROTEÍNAS

40,69g

LIPÍDEOS

19,12g

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	25/04/22	26/04/22	27/04/22	28/04/22	29/04/22
<b>Lanche</b>	Leite c/ chocolate Biscoito	Vitamina de frutas com aveia	Leite aquecido Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Almoço</b>	Salada de legume Arroz com feijão Proteína com feculento e temperos Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Sal. legume vit. A e leguminosa Arroz com feijão Proteína acebolada 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
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Pão com enriquecedor	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Suco de fruta Pão com patê de proteína	Suco de fruta Pão com proteína	Salada de frutas

INFORMAÇÃO  
NUTRICIONAL  
(MÉDIA  
SEMANAL)

VALOR CALÓRICO

1228,57 kcal

CARBOIDRATO

199,63g

PROTEÍNAS

50,25g

LIPÍDEOS

25,45g

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	25/04/22	26/04/22	27/04/22	28/04/22	29/04/22
<b>Lanche</b>	Leite c/ chocolate Biscoito	Vitamina de frutas com aveia	Leite aquecido Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Almoço</b>	Salada de legume Arroz com feijão Proteína com feculento e temperos Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Sal. legume vit. A e leguminosa Arroz com feijão Proteína acebolada 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
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b> 953,49 kcal	<b>CARBOIDRATO</b> 150,21g	<b>PROTEÍNAS</b> 42,96g	<b>LIPÍDEOS</b> 20,09g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	25/04/22	26/04/22	27/04/22	28/04/22	29/04/22
<b>Jantar</b>	Salada de legume Arroz com feijão Proteína com feculento e temperos Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Sal. legume vit. A e leguminosa Arroz com feijão Proteína acebolada 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.