



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 26 a 30 de Junho de 2023

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	26/06/23	27/06/23	28/06/23	29/06/23	30/06/23
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Omelete de forno	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína em tiras Verdura refogada	Salada de verduras Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Purê de feculento Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A refogado Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ molho de tomate Fruta
Lanche	Suco de fruta Bolo de fruta	Suco de fruta Torta colorida (arroz e legumes)	Salada de frutas	Suco de frutas Torta de legume c/ proteína	Suco de fruta Bolo de leite em pó
Jantar	Arroz com feijão Proteína c/ Legume vit. A cozido	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, verdura) c/ proteína Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (feculento, legume vit. A, verdura) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ milho e molho de tomate Fruta	Canja (arroz, feculento, legume vit. A e proteína) Fruta

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA
SEMANAL)

880,94 kcal

129,99g

39,58g

17,79g

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	26/06/23	27/06/23	28/06/23	29/06/23	30/06/23
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Leite c/ chocolate Pão c/ proteína
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína em tiras Verdura refogada	Salada de verduras Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Purê de feculento Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A refogado Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ molho de tomate Fruta
Lanche	Suco de fruta Bolo de fruta	Suco de fruta Bolinho individual	Salada de frutas	Suco de frutas Torta de legume c/ proteína	Vitamina de frutas Biscoito
Jantar	Arroz com feijão Proteína c/ Legume vit. A cozido	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, verdura) c/ proteína Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (feculento, legume vit. A, verdura) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ milho e molho de tomate Fruta	Canja (arroz, feculento, legume vit. A e proteína) Fruta

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA
SEMANAL)

915,35 kcal

134,85g

39,51g

19,48g

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	26/06/23	27/06/23	28/06/23	29/06/23	30/06/23
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Bolinho individual	Vitamina de frutas Fruta	Chá mate c/ fruta Biscoito
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína em tiras Verdura refogada	Salada de verduras Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A refogado	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ molho de tomate Fruta
Lanche	Leite batido c/ fruta Biscoito	Suco de fruta Pão c/ proteína	Frapê de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ proteína	Vitamina de fruta Torta colorida (arroz c/ legumes)
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1167,38 kcal 1400,85 kcal	179,15g 214,98g	49,88g 59,85g	27,80g 33,36g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	26/06/23	27/06/23	28/06/23	29/06/23	30/06/23
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Bolinho individual	Vitamina de frutas Fruta	Chá mate c/ fruta Biscoito
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína em tiras Verdura refogada	Salada de verduras Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A refogado	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ molho de tomate Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	891,44 kcal	143,02g	41,24g	17,16g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	26/06/23	27/06/23	28/06/23	29/06/23	30/06/23
Jantar	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína em tiras Verdura refogada	Salada de verduras Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A refogado	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ molho de tomate Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 667,70 kcal	CARBOIDRATO 110,66g	PROTEÍNAS 35,54g	LIPÍDEOS 9,22g	

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