



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 26 a 30 de setembro de 2022

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	26/09/22	27/09/22	28/09/22	29/09/22	30/09/22
Lanche	Salada de frutas com leite em pó	Suco de frutas Omelete	Suco de fruta Fruta com leite em pó	Leite batido c/ fruta Fruta	Suco de frutas Torta de legume
Almoço	Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ leguminosa Proteína Verdura refogado Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ tempero Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína com Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ cebola Risoto de proteína com legume vit. A e legume Fruta
Lanche	Suco de fruta Bolo de leite em pó	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Cookie de fruta	Suco de fruta Creme de fruta c/ leite em pó	Salada de frutas
Jantar	Arroz com feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Sopa de proteína com macarrão e legume vit. A Fruta	Salada de legume Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Quibebe de legume vit. A Fruta	Sopa de feijão com legumes (legumes vit. A e verdura) macarrão e proteína Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 858,62 kcal	CARBOIDRATO 134,74g	PROTEÍNAS 38,62g	LIPÍDEOS 18,22g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	26/09/22	27/09/22	28/09/22	29/09/22	30/09/22
Lanche	Leite aquecido Pão com enriquecedor	Suco de fruta Biscoito	Suco de fruta Biscoito	Leite batido c/ fruta Fruta	Suco de frutas Pão com enriquecedor
Almoço	Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ leguminosa Proteína Verdura refogado	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ tempero Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína com Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ cebola Risoto de proteína com legume vit. A e legume Fruta
Lanche	Suco de fruta Bolo de leite em pó	Vitamina de frutas Pão com enriquecedor	Vitamina de fruta Pão com enriquecedor	Suco de fruta Pão com proteína	Salada de frutas
Jantar	Arroz com feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Sopa de proteína com macarrão e legume vit. A Fruta	Salada de legume Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Quibebe de legume vit. A	Sopa de feijão com legumes (legumes vit. A e verdura) macarrão e proteína Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 905,17 kcal	CARBOIDRATO 138,90g	PROTEÍNAS 39,49g	LIPÍDEOS 21,29g	

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	26/09/22	27/09/22	28/09/22	29/09/22	30/09/22
Lanche	Vitamina de frutas Pão com enriquecedor	Leite c/ chocolate Biscoito salgado	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Pão com enriquecedor
Almoço	Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ leguminosa Proteína c/ molho de tomate Verdura refogada	Salada de verdura Arroz Proteína c/ leguminosa, legume e feculento Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume Risoto de proteína c/ legume e legume vit. A Fruta
Lanche	Vitamina de frutas Pão com enriquecedor	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Salada de frutas	Suco de fruta Pão com proteína	Suco de fruta Torta de legume
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 1133,36 kcal 1360,01 kcal	CARBOIDRATO 174,52g 209,42g	PROTEÍNAS 40,42g 48,50g	LIPÍDEOS 30,4g 36,48g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	26/09/22	27/09/22	28/09/22	29/09/22	30/09/22
Lanche	Vitamina de frutas Pão com enriquecedor	Leite c/ chocolate Biscoito salgado	Suco de fruta Pipoca	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Pão com enriquecedor
Almoço	Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ leguminosa Proteína c/ molho de tomate Verdura refogada	Salada de verdura Arroz Proteína c/ leguminosa, legume e feculento Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume Risoto de proteína c/ legume e legume vit. A Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 869,19 kcal	CARBOIDRATO 140,99g	PROTEÍNAS 35,20g	LIPÍDEOS 18,27g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	26/09/22	27/09/22	28/09/22	29/09/22	30/09/22
Jantar	Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ leguminosa Proteína c/ molho de tomate Verdura refogada	Salada de verdura Arroz Proteína c/ leguminosa, legume e feculento Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume Risoto de proteína c/ legume e legume vit. A 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.