



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 26 de fevereiro a 01 de março de 2024

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	26/02/24	27/02/24	28/02/24	29/02/24	01/03/24
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Suco de fruta Omelete de forno	Frapê de fruta c/ cacau em pó Fruta
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Sal. feculento c/ cenoura Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de verdura	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão preto Proteína Fruta
Lanche	Suco de fruta Bolo de fruta c/ legume	Suco de frutas Torta de legumes	Salada de frutas	Leite batido c/ fruta Cookie de fruta c/ aveia	Suco de fruta Pão de queijo de forma
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína c/ ervilha Legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Sopa de legumes legume vit. A, feculento, verdura e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Purê de feculento Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (legume, leg. Vit. A e macarrão) c/ proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	894,90	139,45	40,07	19,54	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	26/02/24	27/02/24	28/02/24	29/02/24	01/03/24
Lanche	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Bolinho individual	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Sal. feculento c/ cenoura Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de verdura	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão preto Proteína Fruta
Lanche	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta c/ legume	Suco de frutas Torta de legumes	Salada de frutas	Frapê de fruta Biscoito	Suco de fruta Pão de queijo de forma
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína c/ ervilha Legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Sopa de legumes legume vit. A, feculento, verdura e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Purê de feculento Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (legume, leg. Vit. A e macarrão) c/ proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	934,98	143,35	40,83	21,93	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	26/02/24	27/02/24	28/02/24	29/02/24	01/03/24
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Omelete de forno	Frapê de fruta c/ cacau em pó Fruta
LANCHE (MII, JD,PRÉ)	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Bolinho individual	Suco de fruta Biscoito	Frapê de fruta c/ cacau em pó Pão c/ enriquecedor
ALMOÇO	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Sal. feculento c/ cenoura Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de verdura	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão preto Proteína Fruta
LANCHE (BII e MI)	Suco de fruta Bolo de fruta c/ legume	Suco de frutas Torta de legumes	Salada de frutas	Leite batido c/ fruta Cookie de fruta c/ aveia	Suco de fruta Pão de queijo de forma
LANCHE (MII, JD,PRÉ)				Leite batido c/ fruta Biscoito	
JANTAR	Arroz c/ feijão Proteína c/ ervilha Legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Sopa de legumes legume vit. A, feculento, verdura e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Purê de feculento Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (legume, leg. Vit. A e macarrão) c/ proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	894,9	139,45	40,07	19,54	CRECHES 1 a 3 anos
	934,98	143,35	40,83	21,93	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	26/02/24	27/02/24	28/02/24	29/02/24	01/03/24
Lanche	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Bolinho individual	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Sal. feculento c/ legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de verdura	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sal. Legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão preto Proteína
Lanche	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Torta de legumes	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Biscoito
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1196,84	179,55	48,3	31,67	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1436,2	215,46	57,96	38	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	26/02/24	27/02/24	28/02/24	29/02/24	01/03/24
Lanche	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Bolinho individual	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Sal. feculento c/ legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de verdura	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sal. Legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão preto Proteína
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	936,39	147,36	41,47	20,07	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	26/02/24	27/02/24	28/02/24	29/02/24	01/03/24
Jantar	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Sal. feculento c/ legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de verdura	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sal. Legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão preto Proteína
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	685,68	114,02	34,18	10,25	

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