



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 27 a 31 de março de 2023

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	27/03/23	28/03/23	29/03/23	30/03/23	31/03/23
Lanche	Vitamina de fruta Fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Omelete de forno	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho tomate Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A cozido	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ Verdura refogada Fruta
Lanche	Suco de frutas Bolo de leite em pó	Suco de fruta Cookie de fruta c/ aveia	Salada de frutas	Suco de fruta Torta colorida (de arroz com legumes)	Leite batido c/ fruta e aveia Bolo de fruta
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína c/ leguminosa Feculento cozido Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína assada Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ legume refogado Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A e legumes) c/ proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína cozida Farofa c/ legume vit. A

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	27/03/23	28/03/23	29/03/23	30/03/23	31/03/23
Lanche	Leite batido c/ fruta Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Omelete de forno	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho tomate Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A cozido	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ Verdura refogada Fruta
Lanche	Vitamina de fruta Bolo de leite em pó	Suco de fruta Cookie de fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta e aveia Biscoito	Suco de fruta Torta colorida (de arroz com legumes)
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína c/ leguminosa Feculento cozido Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína assada Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ legume refogado Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A e legumes) c/ proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína cozida Farofa c/ legume vit. A

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	27/03/23	28/03/23	29/03/23	30/03/23	31/03/23
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Chá mate Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Fruta
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho tomate Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A cozido	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ Verdura refogada
Lanche	Chá mate batido c/ fruta Torta colorida (arroz c/ legumes)	Leite batido c/ fruta Biscoito	Suco de frutas Pão c/ patê de proteína	Leite c/ chocolate Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

	27/03/23	28/03/23	29/03/23	30/03/23	31/03/23
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Chá mate Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Fruta
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho tomate Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A cozido	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ Verdura refogada

Fruta

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

	27/03/23	28/03/23	29/03/23	30/03/23	31/03/23
Jantar	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ molho tomate Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A cozido	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ Verdura refogada

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.