



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 27 de junho a 01 de julho de 2022

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	27/06/22	28/06/22	29/06/22	30/06/22	01/07/22
Lanche	Vitamina de frutas e aveia	Vitamina de frutas e aveia	Leite batido com fruta e aveia (sem açúcar)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas e aveia
Almoço	Salada de legume Macarrão vegetariano c/ molho rosê, legume vit. A, leguminosa Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz com feijão preto Proteína Legume refogado Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ tomate Legume vit. A refogado Fruta
Lanche	Suco de frutas Muffin de legume vit. A	Suco de fruta Cookie de fruta c/ aveia	Suco de fruta Torta de legumes (liquid.)	Salada de frutas	Suco de fruta Bolo de fruta (sem açúcar)
Jantar	Arroz com feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (leg. Vit. A, feculento e verdura) e proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Sopa de legumes (leg. Vit. A, feculento e verdura) e proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ tomate Farofa de verdura Fruta

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	27/06/22	28/06/22	29/06/22	30/06/22	01/07/22
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas c/ aveia
Almoço	Salada de legume Macarrão vegetariano c/ molho rosê, legume vit. A, leguminosa Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz com feijão preto Proteína Legume refogado Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ tomate Legume vit. A refogado
Lanche	Suco de frutas Muffin de legume vit. A	Suco de fruta Cookie de fruta c/ aveia	Suco de fruta Torta de legumes (liquid.)	Salada de frutas	Suco de fruta Bolo de fruta (sem açúcar)
Jantar	Arroz com feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (leg. Vit. A, feculento e verdura) e proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína Legume vit. A cozido	Sopa de legumes (leg. Vit. A, feculento e verdura) e proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ tomate Farofa de verdura

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	27/06/22	28/06/22	29/06/22	30/06/22	01/07/22
Lanche	Leite caramelizado Biscoito	Suco de frutas Biscoito	Arroz doce Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Bolo de fruta (sem açúcar)	Vitamina de frutas c/ aveia Biscoito
Almoço	Salada de legume Macarrão vegetariano c/ molho rosê, legume vit. A, leguminosa Fruta	Arroz c/ legume vit A Strogonoff de proteína Feculento cozido	Macarrão c/ molho de tomate Proteína c/ legume vit. A cozido Fruta	Arroz com feijão preto Proteína c/ Legume refogado	Arroz com feijão Proteína c/ tomate Legume vit. A refogado Fruta
Lanche	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Vitamina de fruta c/ aveia Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Torta de legumes (de liquidificador)	Leite batido com fruta Biscoito	Salada de frutas

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	27/06/22	28/06/22	29/06/22	30/06/22	01/07/22
Lanche	Leite caramelizado Biscoito	Suco de frutas Biscoito	Arroz doce Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Bolo de fruta (sem açúcar)	Vitamina de frutas c/ aveia Biscoito
Almoço	Salada de legume Macarrão vegetariano c/ molho rosê, legume vit. A, leguminosa Fruta	Arroz c/ legume vit A Strogonoff de proteína Feculento cozido	Macarrão c/ molho de tomate Proteína c/ legume vit. A cozido Fruta	Arroz com feijão preto Proteína c/ Legume refogado	Arroz com feijão Proteína c/ tomate Legume vit. A refogado Fruta

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	27/06/22	28/06/22	29/06/22	30/06/22	01/07/22
Jantar	Salada de legume Macarrão vegetariano c/ molho rosê, legume vit. A, leguminosa Fruta	Arroz c/ legume vit A Strogonoff de proteína Feculento cozido	Macarrão c/ molho de tomate Proteína c/ legume vit. A cozido Fruta	Arroz com feijão preto Proteína c/ Legume refogado	Arroz com feijão Proteína c/ tomate Legume vit. A refogado 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.