



## CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 27 de setembro a 01 de outubro de 2021**

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL					
	27/09/21	28/09/21	29/09/21	30/09/21	01/10/21
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta com aveia Fruta	Suco de fruta vit. C Pão com patê de legume	Leite c/ fruta e legume Bisnaguinha	Opção: fruta Mingau de aveia com fruta	Leite batido c/ frutas Pão com patê de legume
<b>Almoço</b>	Salada de legume Arroz com feijão Proteína com legume e leguminosa Fruta vit. C	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína acebolada Fruta	Salada de verdura tomate Arroz com feijão Proteína Quibebe de legume Fruta	Salada de verdura Risoto chinês ( proteína, legumes e legume) Fruta vit. C	Salada de tomate Arroz com feijão Proteína em iscas Farofa de verdura Fruta
<b>Lanche</b>	Leite aquecido Pão com enriquecedor	Leite batido com fruta Pão com geleia de frutas	Suco de frutas Pão com enriquecedor	Salada de frutas	Suco de frutas Pão com proteína
<b>Jantar</b>	Arroz com feijão Proteína em iscas Feculento Fruta	Salada de legume com tomate Arroz com feijão Proteína com legumes Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A) com proteína Fruta	Sal. de legumes vit. A Arroz com feijão Proteína acebolada Fruta	Canja (arroz, feculento, legume e proteína) Fruta

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

**VALOR CALÓRICO**

834,30 kcal

**CARBOIDRATO**

143,38g

**PROTEÍNAS**

35,45g

**LIPÍDEOS**

13,22g

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	27/09/21	28/09/21	29/09/21	30/09/21	01/10/21
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta com aveia Fruta	Suco de fruta Pão com patê de legume	Leite batido com fruta Pão com patê de legume	Fruta Leite com aveia	Chá mate Pão com proteína
<b>Almoço</b>	Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta vit.C	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína acebolada Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de verdura Risoto chinês (com proteína, legumes e legume vit. A) Fruta vit. C	Salada de legume Arroz com feijão Proteína em iscas Farofa de verdura Fruta
<b>Lanche</b>	Chá mate Pão com enriquecedor	Suco de fruta Pão com patê de legume	Leite aquecido Pão com enriquecedor	Suco de fruta Cuscuz de proteína	Salada de frutas
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b> 1217,14 kcal	<b>CARBOIDRATO</b> 212,47g	<b>PROTEÍNAS</b> 44,70g	<b>LIPÍDEOS</b> 20,94g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	27/09/21	28/09/21	29/09/21	30/09/21	01/10/21
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta com aveia Fruta	Suco de fruta Pão com patê de legume	Leite batido com fruta Pão com patê de legume	Fruta Leite com aveia	Chá mate Pão com proteína
<b>Almoço</b>	Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta vit.C	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína acebolada Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de verdura Risoto chinês (com proteína, legumes e legume vit. A) Fruta vit. C	Salada de legume Arroz com feijão Proteína em iscas Farofa de verdura Fruta
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b> 935,83 kcal	<b>CARBOIDRATO</b> 159,28g	<b>PROTEÍNAS</b> 37,53g	<b>LIPÍDEOS</b> 16,51g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	27/09/21	28/09/21	29/09/21	30/09/21	01/10/21
<b>Jantar</b>	Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta vit.C	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína acebolada Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de verdura Risoto chinês (com proteína, legumes e legume vit. A) Fruta vit. C	Salada de legume Arroz com feijão Proteína em iscas Farofa de verdura 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.