



## CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 28 de Novembro a 02 de Dezembro de 2022**

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	28/11/22	29/11/22	30/11/22	01/12/22	02/12/22
<b>Lanche</b>	Suco de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta c/ aveia	Mingau de fruta (s/ açúcar) Fruta	Salada de frutas c/ aveia	Vitamina de frutas Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Arroz Proteína c/ legume vit. A Verdura refogada Fruta	Sal. Legume vit. A e tomate Arroz c/ legume Proteína acebolada Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz à grega Proteína c/ Quibebe de legume vit. A Fruta
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta Doce de fruta	Suco de fruta Bolinho de legumes	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de frutas Bolo de fruta c/ aveia
<b>Jantar</b>	Arroz com legume Proteína c/ Purê de feculento Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Legume vit. A cozido Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume, verdura) e proteína Fruta	Salada de legume vit. A Risoto de proteína c/ legume vit. A e legume Fruta

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	28/11/22	29/11/22	30/11/22	01/12/22	02/12/22
<b>Lanche</b>	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Almoço</b>	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Arroz Proteína c/ legume vit. A Verdura refogada Fruta	Sal. Legume vit. A e tomate Arroz c/ legume Proteína acebolada Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz à grega Proteína c/ Quibebe de legume vit. A Fruta
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Doce de fruta	Suco de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Bolo de leite em pó	Salada de frutas com leite em pó
<b>Jantar</b>	Arroz com legume Proteína c/ Purê de feculento Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Legume vit. A cozido Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume, verdura) e proteína Fruta	Salada de legume vit. A Risoto de proteína c/ legume vit. A e legume Fruta

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	28/11/22	29/11/22	30/11/22	01/12/22	02/12/22
<b>Lanche</b>	Suco de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Fruta	Suco de fruta Bolinho individual	Vitamina de frutas Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Arroz Proteína c/ legume vit. A Verdura refogada Fruta	Sal. Legume vit. A e tomate Arroz c/ legume Proteína acebolada Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume Arroz à grega Proteína c/ Quibebe de legume vit. A
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ patê de proteína	Suco de melancia Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Torta de legumes

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	28/11/22	29/11/22	30/11/22	01/12/22	02/12/22
<b>Lanche</b>	Suco de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Fruta	Suco de fruta Bolinho individual	Vitamina de frutas Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Arroz Proteína c/ legume vit. A Verdura refogada Fruta	Sal. Legume vit. A e tomate Arroz c/ legume Proteína acebolada Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume Arroz à grega Proteína c/ Quibebe de legume vit. A

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	28/11/22	29/11/22	30/11/22	01/12/22	02/12/22
<b>Jantar</b>	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Arroz Proteína c/ legume vit. A Verdura refogada Fruta	Sal. Legume vit. A e tomate Arroz c/ legume Proteína acebolada Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume Arroz à grega Proteína c/ Quibebe de legume vit. A

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.