



**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 29 de agosto a 02 de setembro de 2022**

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	29/08/22	30/08/22	31/08/22	01/09/22	02/09/22
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Fruta	Vitamina de fruta Pão de leite em pó	Suco de fruta Omelete de forno	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e e leguminosa Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Verdura refogada Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz com feijão preto Proteína c/ Legume refogado Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com leguminosa Proteína c/ tomate Fruta
<b>Lanche</b>	Leite aquecido Doce de banana	Suco de fruta Bolinho de legumes	Salada de frutas	Suco de frutas Pão de leite em pó	Salada de frutas
<b>Jantar</b>	Arroz com feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína Legume vit. A Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, verdura) e proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ tomate Verdura refogada Fruta

**PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)**

	<b>29/08/22</b>	<b>30/08/22</b>	<b>31/08/22</b>	<b>01/09/22</b>	<b>02/09/22</b>
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Fruta	Vitamina de fruta Pão de leite em pó	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Banana	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
<b>Almoço</b>	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e e leguminosa Fruta	Arroz com feijão Poteína c/ legume vit. A Verdura refogada Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz com feijão preto Proteína c/ Legume refogado Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com leguminosa Proteína c/ tomate Fruta
<b>Lanche</b>	Leite aquecido Doce de banana	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Pão de leite em pó	Salada de frutas
<b>Jantar</b>	Arroz com feijão Proteína Feculento cozido	Sopa de feijão c/ legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína Legume vit. A Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, verdura) e proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ tomate Verdura refogada

**PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL**

	<b>29/08/22</b>	<b>30/08/22</b>	<b>31/08/22</b>	<b>01/09/22</b>	<b>02/09/22</b>
<b>Lanche</b>	Suco de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Arroz doce Fruta	Vitamina de frutas Bolinho individual
<b>Almoço</b>	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Arroz com feijão Poteína c/ legume vit. A Verdura refogada	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz com feijão preto Proteína c/ Legume refogado Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com leguminosa Proteína c/ tomate Verdura refogada
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Salada de frutas

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	29/08/22	30/08/22	31/08/22	01/09/22	02/09/22
<b>Lanche</b>	Suco de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Arroz doce Fruta	Vitamina de frutas Bolinho individual
<b>Almoço</b>	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Arroz com feijão Poteína c/ legume vit. A Verdura refogada	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz com feijão preto Proteína c/ Legume refogado Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com leguminosa Proteína c/ tomate Verdura refogada

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	29/08/22	30/08/22	31/08/22	01/09/22	02/09/22
<b>Jantar</b>	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Arroz com feijão Poteína c/ legume vit. A Verdura refogada	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz com feijão preto Proteína c/ Legume refogado Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com leguminosa Proteína c/ tomate 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.