



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 30 de maio a 03 de junho de 2022

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	30/05/22	31/05/22	01/06/22	02/06/22	03/06/22
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas c/ aveia	Vitamina de frutas c/ aveia	Leite aquecido Bolo de fruta (sem açúcar)	Leite batido c/ fruta e aveia (sem açúcar)
Almoço	Salada de legume Macarrão vegetariano c/ molho rosê, legume vit. A, leguminosa Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ leguminosa Strogonoff de proteína Feculento cozido	Arroz com feijão preto Proteína c/ legume vit. A cozido Fruta	Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura Fruta	Arroz com feijão Proteína com tomate Legume cozido Fruta
Lanche	Suco de frutas Muffin de legume vit. A	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Suco de fruta Bolinho de feculento	Salada de frutas	Suco de frutas Torta de legumes (liquid.)
Jantar	Arroz com feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (leg. Vit. A, feculento e verdura) e proteína Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína com Legume refogado	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Arroz com feijão Proteína Verdura refogada Fruta

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	30/05/22	31/05/22	01/06/22	02/06/22	03/06/22
Lanche	Vitamina de frutas Bisnaguinha	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Leite aquecido Bolo de fruta (sem açúcar)	Suco de frutas Biscoito
Almoço	Salada de legume Macarrão vegetariano c/ molho rosê, legume vit. A, leguminosa Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ leguminosa Strogonoff de proteína Feculento cozido	Arroz com feijão preto Proteína c/ legume vit. A cozido Fruta	Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura	Arroz com feijão Proteína com tomate Legume cozido Fruta
Lanche	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Torta de legumes (liquid.)	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Salada de frutas
Jantar	Arroz com feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (leg. Vit. A, feculento e verdura) e proteína Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína com Legume refogado	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Arroz com feijão Proteína Verdura refogada Fruta

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	30/05/22	31/05/22	01/06/22	02/06/22	03/06/22
Lanche	Leite caramelizado Biscoito	Vitamina de frutas c/ aveia	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de legume Macarrão vegetariano c/ molho rosê, legume vit. A, leguminosa Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ leguminosa Strogonoff de proteína Feculento cozido	Arroz com feijão preto Proteína c/ legume vit. A cozido Fruta	Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura Fruta	Arroz com feijão Proteína com tomate Legume cozido
Lanche	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Vitamina de fruta c/ aveia Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Bolo de fruta (sem açúcar)	Salada de frutas

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

	30/05/22	31/05/22	01/06/22	02/06/22	03/06/22
Lanche	Leite caramelizado Biscoito	Vitamina de frutas c/ aveia	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de legume Macarrão vegetariano c/ molho rosê, legume vit. A, leguminosa Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ leguminosa Strogonoff de proteína Feculento cozido	Arroz com feijão preto Proteína c/ legume vit. A cozido Fruta	Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura Fruta	Arroz com feijão Proteína com tomate Legume cozido

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

	30/05/22	31/05/22	01/06/22	02/06/22	03/06/22
Jantar	Salada de legume Macarrão vegetariano c/ molho rosê, legume vit. A, leguminosa Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ leguminosa Strogonoff de proteína Feculento cozido	Arroz com feijão preto Proteína c/ legume vit. A cozido Fruta	Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura Fruta	Arroz com feijão Proteína com tomate Legume cozido

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.