



## CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 30 de agosto a 03 de setembro de 2021**

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL					
	30/08/21	31/08/21	01/09/21	02/09/21	03/09/21
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta com aveia Bisnaguinha	Opção: fruta Mingau de aveia com fruta	Vitamina de frutas Bisnaguinha	Vitamina de fruta e legume Pão com patê de legume	Suco de fruta vit. C Pão com enriquecedor
<b>Almoço</b>	Arroz com feijão Proteína com legume vit. A e leguminosa Fruta vit. C	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína em iscas Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína com molho Feculento Fruta
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Bisnaguinha	Suco de fruta vit. C Pão com proteína	Vitamina de frutas Bisnaguinha	Suco de Fruta Cuscuz de legumes	Salada de frutas
<b>Jantar</b>	Arroz com feijão Proteína em iscas Verdura refogada Fruta vit. C	Salada de tomate Arroz com feijão Proteína com legumes Fruta vit. C	Salada (feculento, legume vit. A ) Arroz com feijão Proteína com legume Fruta	Sopa de feijão com legumes (legume vit. A, feculento) Proteína Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Polenta Proteína em iscas Fruta

INFORMAÇÃO  
NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

**VALOR CALÓRICO**  
918,84 kcal

**CARBOIDRATO**  
154,97g

**PROTEÍNAS**  
36,58g

**LIPÍDEOS**  
16,96g

## PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	30/08/21	31/08/21	01/09/21	02/09/21	03/09/21
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta com aveia Bisnaguinha	Fruta Leite com aveia	Suco de fruta Bisnaguinha	Suco de fruta Pão com patê de legume	Suco de fruta Pão com enriquecedor
<b>Almoço</b>	Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta vit. C	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína em iscas Fruta	Sal. de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta vit. C	Arroz com feijão Proteína com molho Feculento cozido 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

INFORMAÇÃO  
NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

**VALOR CALÓRICO**  
1246,64 kcal

**CARBOIDRATO**  
209,65g

**PROTEÍNAS**  
46,12g

**LIPÍDEOS**  
24,84g

## PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

	30/08/21	31/08/21	01/09/21	02/09/21	03/09/21
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta com aveia Bisnaguinha	Fruta Leite com aveia	Suco de fruta Bisnaguinha	Suco de fruta Pão com patê de legume	Suco de fruta Pão com enriquecedor
<b>Almoço</b>	Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta vit. C	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína em iscas Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta vit. C	Arroz com feijão Proteína com molho Feculento cozido Fruta

INFORMAÇÃO  
NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

**VALOR CALÓRICO**  
991,14 kcal

**CARBOIDRATO**  
168,29g

**PROTEÍNAS**  
38,23g

**LIPÍDEOS**  
18,34g

**PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS**

	<b>30/08/21</b>	<b>31/08/21</b>	<b>01/09/21</b>	<b>02/09/21</b>	<b>03/09/21</b>
<b>Jantar</b>	Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta vit. C	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína em iscas Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta vit. C	Arroz com feijão Proteína com molho Feculento cozido 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.