



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 31 de Outubro a 04 de Novembro de 2022

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	31/10/22	01/11/22	02/11/22	03/11/22	04/11/22
Lanche	Suco de frutas Fruta	Vitamina de fruta Pão de leite em pó	FERIADO	Suco de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Arroz Proteína c/ legume vit. A Verdura refogada Fruta	FERIADO	Salada de legume c/ cebola Arroz c/ legume Proteína c/ feculento cozido Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ legumes Proteína acebolada Fruta
Lanche	Vitamina de fruta Doce de fruta	Suco de fruta Bolinho de legumes	FERIADO	Vitamina de frutas Bolo de leite em pó	Suco de fruta Torta de legumes
Jantar	Arroz com legume Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, verdura) e proteína Fruta	FERIADO	Sal. de legume vit. A c/ tomate Arroz Proteína c/ molho de tomate Purê de legume Fruta	Arroz à grega Proteína c/ tomate Verdura refogada Fruta

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	31/10/22	01/11/22	02/11/22	03/11/22	04/11/22
Lanche	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	FERIADO	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito
Almoço	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Arroz Proteína c/ legume vit. A Verdura refogada Fruta	FERIADO	Salada de legume c/ cebola Arroz c/ legume Proteína c/ feculento cozido Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ legumes Proteína acebolada Fruta
Lanche	Vitamina de fruta Doce de fruta	Suco de fruta Biscoito	FERIADO	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Jantar	Arroz com legume Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, verdura) e proteína Fruta	FERIADO	Sal. de legume vit. A c/ tomate Arroz Proteína c/ molho de tomate Purê de legume Fruta	Arroz à grega Proteína c/ tomate Verdura refogada Fruta

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	31/10/22	01/11/22	02/11/22	03/11/22	04/11/22
Lanche	Suco de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	FERIADO	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Arroz Proteína c/ legume vit. A Verdura refogada Fruta	FERIADO	Salada de legume c/ cebola Arroz c/ legume Proteína c/ feculento cozido	Salada de legume vit. A Arroz c/ legumes Proteína acebolada Fruta
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	FERIADO	Suco de fruta Pão c/ proteína	Leite batido c/ fruta Biscoito

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	31/10/22	01/11/22	02/11/22	03/11/22	04/11/22
Lanche	Suco de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	FERIADO	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Arroz Proteína c/ legume vit. A Verdura refogada Fruta	FERIADO	Salada de legume c/ cebola Arroz c/ legume Proteína c/ feculento cozido	Salada de legume vit. A Arroz c/ legumes Proteína acebolada Fruta

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	31/10/22	01/11/22	02/11/22	03/11/22	04/11/22
Jantar	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Arroz Proteína c/ legume vit. A Verdura refogada Fruta	FERIADO	Salada de legume c/ cebola Arroz c/ legume Proteína c/ feculento cozido	Salada de legume vit. A Arroz c/ legumes Proteína acebolada 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.