



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 4 a 8 de outubro de 2021

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL					
	04/10/21	05/10/21	06/10/21	07/10/21	08/10/21
Lanche	Fruta Leite batido c/ aveia e fruta	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Vitamina de frutas Bisnaguinha	Suco de frutas Pizza de pão de forma	Leite aquecido Pão com patê de legume
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína com legume Fruta vit. C	Salada de verdura Arroz com legume vit. A Strogonoff de proteína Fruta	Sal. de verdura com tomate Arroz com feijão Proteína em tiras Feculento cozido Fruta	Sal. de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína com legumes Fruta vit. C	Salada de legume Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura Fruta
Lanche	Leite c/ fruta e legume Bisnaguinha	Vitamina de frutas Bisnaguinha	Suco de fruta c/ legume Pão com enriquecedor	Suco de fruta Cuzcuz de legumes	Salada de frutas
Jantar	Arroz com feijão Proteína acebolada Verdura refogada Fruta	Creme de feculento com legume e proteína Fruta	Sal. de legumes e legume Arroz com feijão Proteína acebolada Fruta	Sopa de feijão com legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Salada de legume Arroz com feijão e polenta Proteína em iscas Fruta

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO

882,76 kcal

CARBOIDRATO

138,66g

PROTEÍNAS

38,11g

LIPÍDEOS

19,52g

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	04/10/21	05/10/21	06/10/21	07/10/21	08/10/21
Lanche	Fruta Leite c/ fruta	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Vitamina de fruta Bisnaguinha	Suco de fruta Pizza no pão de forma	Achocolatado individual Bolinho individual
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína com legume Fruta vit. C	Salada de verdura Arroz com legume vit. A Strogonoff de proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína em tiras Feculento cozido Fruta	Sal. de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína com legumes Fruta vit. C	Salada de legume Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura Fruta
Lanche	Leite batido com fruta Bisnaguinha	Chá mate Bisnaguinha	Leite aquecido Pão com patê de legume	Suco de fruta Cuscuz de proteína	Salada de frutas

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO

1226,40 kcal

CARBOIDRATO

199,55g

PROTEÍNAS

46,12g

LIPÍDEOS

27,08g

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL

	04/10/21	05/10/21	06/10/21	07/10/21	08/10/21
Lanche	Fruta Leite c/ fruta	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Vitamina de fruta Bisnaguinha	Suco de fruta Pizza no pão de forma	Suco de fruta Bolinho individual
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína com legume Fruta vit. C	Salada de verdura Arroz com legume vit. A Strogonoff de proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína em tiras Feculento cozido Fruta	Sal. de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína com legumes Fruta vit. C	Salada de legume Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura Fruta

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO

981,80 kcal

CARBOIDRATO

162,48g

PROTEÍNAS

36,8g

LIPÍDEOS

20,52g

PERÍODO PARCIAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	04/10/21	05/10/21	06/10/21	07/10/21	08/10/21
Lanche	Fruta Leite c/ fruta	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Vitamina de fruta Bisnaguinha	Suco de fruta Pizza no pão de forma	Achocolatado individual Bolinho individual
Almoço	Salada de legume Arroz com feijão Proteína com legume Fruta vit. C	Salada de verdura Arroz com legume vit. A Strogonoff de proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína em tiras Feculento cozido Fruta	Sal. de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína com legumes Fruta vit. C	Salada de legume Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura Fruta
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO 1010,00 kcal	CARBOIDRATO 166,52g	PROTEÍNAS 37,83g	LIPÍDEOS 21,40g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	04/10/21	05/10/21	06/10/21	07/10/21	08/10/21
Jantar	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína com legume Fruta vit. C	Salada de verdura Arroz com legume vit. A Strogonoff de proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína em tiras Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína com legumes Fruta vit. C	Salada de legume Arroz com feijão Proteína Farofa de verdura 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.