



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 06 a 10 de setembro de 2021

| PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL | | | | | |
|--------------------------------------|-------------------|----------|----------|--|--|
| | 06/09/21 | 07/09/21 | 08/09/21 | 09/09/21 | 10/09/21 |
| Lanche | PONTO FACULTATIVO | FERIADO | FERIADO | Suco de frutas Bisnaguinha | Suco de fruta Pão com enriquecedor |
| Almoço | PONTO FACULTATIVO | FERIADO | FERIADO | Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína em iscas Fruta | Salada de verdura Risoto chinês (com proteína, legumes e legume vit. A) Fruta |
| Lanche | PONTO FACULTATIVO | FERIADO | FERIADO | Suco de fruta vit. C e legume Bisnaguinha | Suco de frutas Bisnaguinha |
| Jantar | PONTO FACULTATIVO | FERIADO | FERIADO | Salada de legume Arroz com feijão Proteína com legumes Fruta vit. C | Sopa de feijão com legumes (feculento, legume vit. A) e proteína Fruta |

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO
901,85 kcal

CARBOIDRATO
147,67g

PROTEÍNAS
32,88g

LIPÍDEOS
19,96g

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

| | 06/09/21 | 07/09/21 | 08/09/21 | 09/09/21 | 10/09/21 |
|---------------|-------------------|----------|----------|---|---|
| Lanche | PONTO FACULTATIVO | FERIADO | FERIADO | Chá mate Pão com proteína | Suco de fruta Pão com enriquecedor |
| Almoço | PONTO FACULTATIVO | FERIADO | FERIADO | Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta | Salada de verdura Risoto chinês (c/ proteína, legumes e legume vit. A) Fruta |
| Lanche | PONTO FACULTATIVO | FERIADO | FERIADO | Suco de fruta Bisnaguinha | Suco de fruta vit. C Bisnaguinha |

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO
1289,81 kcal

CARBOIDRATO
213,67g

PROTEÍNAS
42,59g

LIPÍDEOS
29,42g

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

| | 06/09/21 | 07/09/21 | 08/09/21 | 09/09/21 | 10/09/21 |
|---------------|-------------------|----------|----------|---|---|
| Lanche | PONTO FACULTATIVO | FERIADO | FERIADO | Chá mate Pão com proteína | Suco de fruta Pão com enriquecedor |
| Almoço | PONTO FACULTATIVO | FERIADO | FERIADO | Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta | Salada de verdura Risoto chinês (c/ proteína, legumes e legume vit. A) Fruta |

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO
931,13 kcal

CARBOIDRATO
152,06g

PROTEÍNAS
31,87g

LIPÍDEOS
21,71g

| PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS | | | | | |
|--|-------------------|----------|----------|---|---|
| | 06/09/21 | 07/09/21 | 08/09/21 | 09/09/21 | 10/09/21 |
| Jantar | PONTO FACULTATIVO | FERIADO | FERIADO | Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta | Salada de verdura Risoto chinês (c/ proteína, legumes e legume vit. A) 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.