



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 28 a 01 de Setembro de 2023

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	28/08/23	29/08/23	30/08/23	31/08/23	01/09/23
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Leite c/ cacau em pó Fruta	Suco de fruta Omelete de forno	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de verdura Fruta	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína acebolada Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Legume cozido	Salada de verdura Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume vit. A cozido
Lanche	Vitamina de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Cookie de fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Fruta	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta c/ aveia	Mousse de cacau em pó (cacau em pó c/ frutas)
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Polenta Fruta	Sopa de legumes (legume,feculento,legume vit. A e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ legume refogado Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (legume vit. A, verdura,macarrão) c/ proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Farofa Fruta

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	28/08/23	29/08/23	30/08/23	31/08/23	01/09/23
Lanche	Leite batido c/ fruta Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Omelete de forno	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de verdura Fruta	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína acebolada Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Legume cozido	Salada de verdura Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume vit. A cozido
Lanche	Vitamina de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pipoca
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Polenta Fruta	Sopa de legumes (legume, feculento, legume vit. A e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ legume refogado Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (legume vit. A, verdura, macarrão) c/ proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Farofa Fruta

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	28/08/23	29/08/23	30/08/23	31/08/23	01/09/23
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Leite c/ cacau em pó Fruta	Suco de fruta Omelete de forno	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta
Lanche (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito	Leite c/ cacau em pó Pão c/ enriquecedor		Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de verdura Fruta	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína acebolada Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Legume cozido	Salada de verdura Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume vit. A cozido
Lanche (BII e MI)	Vitamina de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Cookie de fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Fruta	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta c/ aveia	Mousse de cacau em pó (cacau em pó c/ frutas)
Lanche (MII, JD, PRÉ)		Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Leite batido c/ fruta Biscoito	
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Polenta Fruta	Sopa de legumes (legume, feculento, legume vit. A e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ legume refogado Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (legume vit. A, verdura, macarrão) c/ proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Farofa Fruta
					CRECHES 1 a 3 anos EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	28/08/23	29/08/23	30/08/23	31/08/23	01/09/23
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de verdura Fruta	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína acebolada Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Legume cozido	Salada de verdura Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume vit. A cozido
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Bolo de fubá	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Torta de legumes
					EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	28/08/23	29/08/23	30/08/23	31/08/23	01/09/23
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta
Almoço	Arroz com feijão Proteína c/ feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de verdura Fruta	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína acebolada Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Legume cozido	Salada de verdura Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume vit. A cozido
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	28/08/23	29/08/23	30/08/23	31/08/23	01/09/23
Jantar	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de verdura Fruta	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína acebolada Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Legume cozido	Salada de verdura Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume vit. A 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.

Responsável Técnica: Sofia Bonna Boschetti Barbosa CRN 3 - 10.903