CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 20 a 24 de Novembro de 2023

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	20/11/23	**21/11/23**	**22/11/23**	**23/11/23**	**24/11/23**
Lanche	FERIADO	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Omelete de forno	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	FERIADO	Sal. De feculento e legume vit. A Arroz com feijão Proteína Fruta	Sal. De legume vit. A c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína grelhada Legume refogado	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína
Lanche	FERIADO	Suco de frutas Torta de legumes	Salada de frutas	Mousse de chocolate (cacau em pó e frutas)	Suco de fruta Pão de queijo de forma
Jantar	FERIADO	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, verdura e proteína)	Arroz c/ feijão Proteína cozida Farofa de legume vit. A Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (legume, legume vit. A, macarrão c/ proteína) Fruta

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	20/11/23	**21/11/23**	**22/11/23**	**23/11/23**	**24/11/23**
Lanche	FERIADO	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito
Almoço	FERIADO	Sal. de feculento c/ legume vit. A Arroz com feijão Proteína Fruta	Sal. de legume vit. A c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína grelhada Legume refogada	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína
Lanche	FERIADO	Suco de frutas Torta de legumes	Salada de frutas	Frapê de fruta Biscoito	Suco de fruta Pão de queijo de forma
Jantar	FERIADO	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, verdura) e proteína	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (legume vit. A e macarrão) c/ proteína Fruta

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)					
	20/11/23	**21/11/23**	**22/11/23**	**23/11/23**	**24/11/23**
Lanche A (BII e MI)	FERIADO	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Omelete de forno	Vitamina de frutas Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)		Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito
ALMOÇO	FERIADO	Sal. de feculento e legume vit. A Arroz com feijão Proteína Fruta	Sal. de legume vit. A c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína grelhada Legume refogado	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína
LANCHE (BII e MI) **LANCHE (MII, JD, PRÉ)**	FERIADO	Suco de frutas Torta de legumes	Salada de frutas	Mousse de chocolate (cacau em pó c/ frutas)	Suco de fruta Pão de queijo de forma
JANTAR	FERIADO	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, verdura) e proteína	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (legume, legume vit A, macarrão) c/ proteína Fruta
					CRECHES 1 a 3 anos
					EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	20/11/23	**21/11/23**	**22/11/23**	**23/11/23**	**24/11/23**
Lanche	FERIADO	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	FERIADO	Sal. de feculento c/ leg. vit. A Arroz com feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína grelhada Legume refogado	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
Lanche	FERIADO	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Pão c/ proteína	Suco de frutas Torta de legumes c/ proteína	Leite batido c/ fruta Biscoito

EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	20/11/23	**21/11/23**	**22/11/23**	**23/11/23**	**24/11/23**
Lanche	FERIADO	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	FERIADO	Sal. de feculento c/ leg. vit. A Arroz com feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína grelhada Legume refogado Fruta	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	20/11/23	**21/11/23**	**22/11/23**	**23/11/23**	**24/11/23**
Jantar	FERIADO	Sal. feculento c/ legume vit. A Arroz com feijão Proteína Fruta	Sal. de legume vit.A c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína Legume refogado	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína

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