



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 01 a 05 de abril de 2024

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	01/04/24	02/04/24	03/04/24	04/04/24	05/04/24
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de frutas Fruta	Leite c/ cacau em pó Fruta
Almoço	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado c/ milho	Arroz c/ feijão preto Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido	Salada de legume vit. A cozida Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
Lanche	Suco de frutas Torta de legumes	Mousse de chocolate (cacau em pó, frutas)	Vitamina de frutas Bolo de fruta	Salada de frutas	Suco de fruta Pão de queijo de forma
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho Feculento cozido	Sopa de legumes (legume, feculento, legume vit. A e proteína) Fruta	Salada de feculento Arroz c/ feijão Proteína	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Omelete de legumes Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	887,03kcal	143,39g	39,00g	18,83g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	01/04/24	02/04/24	03/04/24	04/04/24	05/04/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ proteína	Leite batido c/ fruta Fruta
Almoço	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado c/ milho	Arroz c/ feijão preto Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido	Salada de legume vit. A cozida Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
Lanche	Suco de frutas Torta de legumes	Leite batido c/ fruta Bolo de fubá	Vitamina de frutas Bolo de fruta	Salada de frutas	Suco de fruta Pão de queijo de forma
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho Feculento cozido	Sopa de legumes (legume, feculento, legume vit. A e proteína) Fruta	Salada de feculento Arroz c/ feijão Proteína	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Omelete de legumes Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	925,49 kcal	145,03g	40,24g	20,37g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	01/04/24	02/04/24	03/04/24	04/04/24	05/04/24
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de frutas Fruta	Leite c/ cacau em pó Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Biscoito		Suco de frutas Pão c/ proteína	Leite batido c/ fruta Fruta
ALMOÇO	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado c/ milho	Arroz c/ feijão preto Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido	Salada de legume vit. A cozida Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
LANCHE (BII e MI)	Suco de frutas Torta de legumes	Mousse de chocolate (cacau em pó, c/ frutas)	Vitamina de frutas Bolo de fruta	Salada de frutas	Suco de fruta Pão de queijo de forma
LANCHE (MII, JD, PRÉ)		Leite batido c/ fruta Bolo de fubá			
JANTAR	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho Feculento cozido	Sopa de legumes (legume, feculento, legume vit. A e proteína) Fruta	Salada de feculento Arroz c/ feijão Proteína	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Omelete de legumes Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	887,03 kcal	140,39g	39,00g	18,83g	CRECHES 1 a 3 anos
	925,49 kcal	145,03g	40,24g	20,37g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	01/04/24	02/04/24	03/04/24	04/04/24	05/04/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Leite batido c/ fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta
Almoço	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado c/ milho	Arroz c/ feijão preto Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido	Salada de legume vit. A cozido Macarrão c/ molho de tomate Proteína
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Bolo de fubá	Vitamina de fruta Torta de legumes	Leite c/ chocolate Pão c/ proteína	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1170,34 kcal	169,00g	48,87g	33,22g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1463,01 kcal	211,25g	61,08g	41,52g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	01/04/24	02/04/24	03/04/24	04/04/24	05/04/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Leite batido c/ fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta
Almoço	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado c/ milho	Arroz c/ feijão preto Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido	Salada de legume vit. A cozido Macarrão c/ molho de tomate Proteína
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	886,37 kcal	139,13g	40,86g	18,49g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	01/04/24	02/04/24	03/04/24	04/04/24	05/04/24
Jantar	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado c/ milho	Arroz c/ feijão preto Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido	Salada de legume vit. A cozido Macarrão c/ molho de tomate Proteína
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	633,00 kcal	103,98g	34,02g	9,00g	

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