



**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 01 a 05 de julho de 2024**

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	01/07/24	02/07/24	03/07/24	04/07/24	05/07/24
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Leite c/ cacau em pó Fruta	Frapê de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ feculento Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ ervilha	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia e cacau	Suco de fruta Torta de legumes	Mousse de chocolate (cacau em pó e frutas)	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Pão de polvilho de forma
<b>Jantar</b>	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Sopa de legumes (legume, legume vit. A, feculento) e proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legumes Fruta	Sopa de legumes (legume, legume vit. A, feculento) e proteína Fruta
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	884,18 kcal	137,48g	38,88g	19,86g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	01/07/24	02/07/24	03/07/24	04/07/24	05/07/24
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Leite c/ chocolate Biscoito	Frapê de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ feculento Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ ervilha	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia e cacau	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de fruta Bolo de frutas	Suco de fruta Pão de polvilho de forma	Leite batido c/ fruta Biscoito
<b>Jantar</b>	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Sopa de legumes (legume, legume vit. A, feculento) e proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legumes Fruta	Sopa de legumes (legume, legume vit. A, feculento) e proteína Fruta
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	981,78 kcal	157,67g	42,73g	20,02g	

**PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)**

	<b>01/07/24</b>	<b>02/07/24</b>	<b>03/07/24</b>	<b>04/07/24</b>	<b>05/07/24</b>
<b>Lanche A (BII e MI)</b>	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Leite c/ cacau em pó Fruta	Frapê de fruta Fruta
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Leite c/ cacau em pó Biscoito	
<b>ALMOÇO</b>	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ feculento Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ ervilha	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína
<b>LANCHE (BII e MI)</b>	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia e cacau	Suco de fruta Torta de legumes	Mousse de chocolate (cacau em pó e frutas)	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Pão de polvilho de forma
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>				Leite batido c/ fruta Biscoito	
<b>JANTAR</b>	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Sopa de legumes (legume, legume vit. A, feculento) e proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legumes Fruta	Sopa de legumes (legume, legume vit. A, feculento) e proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	884,18 kcal	137,48g	38,88g	19,86g	<b>CRECHES 1 a 3 anos</b>
	981,78 kcal	157,67g	42,73g	20,02g	<b>EMEI/PI a partir de 3 anos</b>

**PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL**

	<b>01/07/24</b>	<b>02/07/24</b>	<b>03/07/24</b>	<b>04/07/24</b>	<b>05/07/24</b>
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Biscoito	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Leite c/ chocolate Biscoito	Frapê de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ feculento Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ ervilha	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de fruta Bolo de frutas	Suco de fruta Pão de polvilho de forma	Leite batido c/ fruta Biscoito
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	1181,67 kcal	178,17g	49,05g	30,31g	<b>EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos</b>
	1477,08 kcal	222,71g	61,31g	37,88g	<b>EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos</b>

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	01/07/24	02/07/24	03/07/24	04/07/24	05/07/24
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Biscoito	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Leite c/ chocolate Biscoito	Frapê de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ feculento Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ ervilha	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	907,23 kcal	138,79g	43,40g	19,83g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	01/07/24	02/07/24	03/07/24	04/07/24	05/07/24
<b>Jantar</b>	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ feculento Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ ervilha	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	655,48 kcal	106,73g	35,27g	9,72g	

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