



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 02 a 06 de setembro de 2024

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	02/09/24	03/09/24	04/09/24	05/09/24	06/09/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Frapê de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Fruta
Almoço	Salada de legume vit. A ralada Arroz com feijão Proteína c/ feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozida Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido
Lanche	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta simples	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Pão c/ proteína	Leite batido c/ fruta Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento	Sopa de legumes (legume, feculento, legume vit. A) e proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, legume) c/ proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	869,86 kcal	131,53g	41,08g	19,94g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	02/09/24	03/09/24	04/09/24	05/09/24	06/09/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Frapê de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Fruta
Almoço	Salada de legume vit. A ralada Arroz com feijão Proteína c/ feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozida Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido
Lanche	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta simples	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Pão c/ proteína	Leite batido c/ fruta Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento	Sopa de legumes (legume, feculento, legume vit. A) e proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, legume) c/ proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	940,30 kcal	146,02g	43,56g	20,22g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	02/09/24	03/09/24	04/09/24	05/09/24	06/09/24
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor		Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
ALMOÇO	Salada de legume vit. A ralada Arroz com feijão Proteína c/ feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozida Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido
LANCHE (BII e MI)	Vitamina de frutas Bolo de fruta simples	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Omelete de forno	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Bolo de frutas
LANCHE (MII, JD, PRÉ)			Vitamina de frutas Pão c/ proteína		Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
JANTAR	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento	Sopa de legumes (legume, feculento, legume vit. A) e proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume vit.A, legume) c/ proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	869,86 kcal	131,53g	41,08g	19,94g	CRECHES 1 a 3 anos
	940,30 kcal	146,02g	43,56g	20,22g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	02/09/24	03/09/24	04/09/24	05/09/24	06/09/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Frapê de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Fruta
Almoço	Salada de legume vit. A ralada Arroz com feijão Proteína c/ feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozida Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido
Lanche	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta simples	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Pão c/ proteína	Leite batido c/ fruta Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1169,36 kcal	169,31g	49,75g	32,57g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1461,63 kcal	211,63g	62,18g	40,71g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	02/09/24	03/09/24	04/09/24	05/09/24	06/09/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Frapê de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Fruta
Almoço	Salada de legume vit. A ralada Arroz com feijão Proteína c/ feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozida Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	901,33 kcal	136,80g	41,71g	20,81g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	02/09/24	03/09/24	04/09/24	05/09/24	06/09/24
Jantar	Salada de legume vit. A ralada Arroz com feijão Proteína c/ feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozida Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	649,92 kcal	105,79g	33,60g	10,26g	

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