



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

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

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	02/12/24	03/12/24	04/12/24	05/12/24	06/12/24
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Sal. feculento c/ legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína acebolada
Lanche	Suco de frutas Cookie de fruta c/ aveia	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Bolo de frutas	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume, legume vit. A) c/ proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	893,38 kcal	138,22g	42,60g	18,90g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	02/12/24	03/12/24	04/12/24	05/12/24	06/12/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Fruta
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Sal. feculento c/ legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína acebolada
Lanche	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Biscoito	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume, legume vit. A) c/ proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	906,78 kcal	142,84g	43,28g	18,03g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	02/12/24	03/12/24	04/12/24	05/12/24	06/12/24
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta 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 Biscoito		Vitamina de frutas Biscoito	
ALMOÇO	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Sal. feculento c/ legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína acebolada
LANCHE (BII e MI)	Suco de frutas Cookie de fruta c/ aveia	Suco de manga Torta de legumes	Vitamina de frutas Bolo de frutas	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor		Vitamina de frutas Biscoito		
JANTAR	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume, legume vit. A) c/ proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	893,38 kcal	138,22g	42,60g	18,90g	CRECHES 1 a 3 anos
	906,78 kcal	142,84g	43,28g	18,03g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	02/12/24	03/12/24	04/12/24	05/12/24	06/12/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Fruta
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Sal. feculento c/ legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína acebolada
Lanche	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Biscoito	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1129,63 kcal	173,58g	47,34g	27,33g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1412,03 kcal	216,97g	59,17g	34,16g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	02/12/24	03/12/24	04/12/24	05/12/24	06/12/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Fruta
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Sal. feculento c/ legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína acebolada
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	883,82 kcal	140,60g	42,06g	17,02g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	02/12/24	03/12/24	04/12/24	05/12/24	06/12/24
Jantar	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Sal. feculento c/ legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína acebolada
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	640,20 kcal	107,52g	34,55g	7,99g	

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