



## CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 03 a 07 de junho de 2024**

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	03/06/24	04/06/24	05/06/24	06/06/24	07/06/24
<b>Lanche</b>	Suco de frutas Fruta	Leite c/ cacau em pó Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de frutas Fruta	Frapê de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume vit. A ralada Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Fruta	Salada de legume vit. A cozida Macarrão c/ molho de tomate Proteína
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Bolo de frutas	Suco de fruta Torta de legumes	Mousse de chocolate (cacau em pó e frutas)	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Bolo de fruta
<b>Jantar</b>	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Fricassê de proteína c/ milho	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, legume) c/ proteína	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Omelete de legumes Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	886,39 kcal	141,07g	38,52g	18,67g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	03/06/24	04/06/24	05/06/24	06/06/24	07/06/24
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume vit. A ralada Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Fruta	Salada de legume vit. A cozida Macarrão c/ molho de tomate Proteína
<b>Lanche</b>	Leite batido c/ fruta Bolo de frutas	Suco de fruta Torta de legumes	Mousse de chocolate (cacau em pó e frutas)	Leite batido c/ fruta Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Jantar</b>	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Fricassê de proteína c/ milho	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, legume) c/ proteína	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Omelete de legumes Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	959,29 kcal	157,99g	40,86g	18,21g	

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

	<b>03/06/24</b>	<b>04/06/24</b>	<b>05/06/24</b>	<b>06/06/24</b>	<b>07/06/24</b>
<b>Lanche A (BII e MI)</b>	Suco de frutas Fruta	Leite c/ cacau em pó Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de frutas Fruta	Frapê de fruta Fruta
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor	Leite c/ cacau em pó Biscoito		Suco de frutas Pão c/ enriquecedor	
<b>ALMOÇO</b>	Salada de legume vit. A ralada Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Fruta	Salada de legume vit. A cozida Macarrão c/ molho de tomate Proteína
<b>LANCHE (BII e MI)</b>	Vitamina de frutas Bolo de frutas	Suco de fruta Torta de legumes	Mousse de chocolate (cacau em pó e frutas)	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Bolo de fruta
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>					Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>JANTAR</b>	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Fricassê de proteína c/ milho	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, legume) c/ 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)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	886,39 kcal	141,07g	38,52g	18,67g	<b>CRECHES 1 a 3 anos</b>
	959,29 kcal	157,99g	40,86g	18,21g	<b>EMEI/PI a partir de 3 anos</b>

**PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL**

	<b>03/06/24</b>	<b>04/06/24</b>	<b>05/06/24</b>	<b>06/06/24</b>	<b>07/06/24</b>
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume vit. A ralada Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Fruta	Salada de legume vit. A cozida Macarrão c/ molho de tomate Proteína
<b>Lanche</b>	Leite batido c/ fruta Bolo de frutas	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	1168,79 kcal	178,12g	47,14g	29,75g	<b>EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos</b>
	1460,98 kcal	222,65g	58,92g	37,18g	<b>EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos</b>

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	03/06/24	04/06/24	05/06/24	06/06/24	07/06/24
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume vit. A ralada Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Fruta	Salada de legume vit. A cozida Macarrão c/ molho de tomate Proteína
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	890,34 kcal	144,59g	39,7g	17,02g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	03/06/24	04/06/24	05/06/24	06/06/24	07/06/24
<b>Jantar</b>	Salada de legume vit. A ralada Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Fruta	Salada de legume vit. A cozida Macarrão c/ molho de tomate Proteína
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	606,28 kcal	99,81g	32,59g	8,52g	

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