



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 04 a 08 de março de 2024

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	04/03/24	05/03/24	06/03/24	07/03/24	08/03/24
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina 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 Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
Lanche	Leite batido c/ fruta Bolinho de legumes	Mousse de chocolate (cacau em pó e 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 legume vit. A Arroz c/ feijão Omelete de legumes Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO 912,53 kcal	CARBOIDRATO 146,10g	PROTEÍNAS 40,43g	LIPÍDEOS 18,49g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	04/03/24	05/03/24	06/03/24	07/03/24	08/03/24
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta 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 Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
Lanche	Leite batido c/ fruta Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	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 legume vit. A 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	
	916,87 kcal	144,57g	40,75g	19,51g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	04/03/24	05/03/24	06/03/24	07/03/24	08/03/24
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de frutas Fruta	Leite batido c/ fruta Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	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 Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
LANCHE (BII e MI)	Leite batido c/ fruta Bolinho 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 Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	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 legume vit. A 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	
	912,53 kcal	146,10g	40,43g	18,49g	CRECHES 1 a 3 anos
	916,87 kcal	144,57g	40,75g	19,51g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	04/03/24	05/03/24	06/03/24	07/03/24	08/03/24
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	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	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 Macarrão c/ molho de tomate Proteína
Lanche	Suco de fruta Biscoito	Leite batido c/ fruta Bolo de fubá	Vitamina de fruta Torta de legumes	Leite com chocolate Pão c/ proteína	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1194,49 kcal	176,53g	45,38g	34,09g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1433,38 kcal	211,83g	54,45g	40,90g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	04/03/24	05/03/24	06/03/24	07/03/24	08/03/24
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	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	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 Macarrão c/ molho de tomate Proteína
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	912,67 kcal	145,14g	37,15g	20,39g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	04/03/24	05/03/24	06/03/24	07/03/24	08/03/24
Jantar	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 Macarrão c/ molho de tomate Proteína
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	620,71 kcal	100,33g	35,43g	8,63g	

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