



## CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 04 a 08 de novembro de 2024**

| PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos) |   |   |  |   |   |
|---|---|---|--|---|---|
|   | 04/11/24  | 05/11/24  | 06/11/24   | 07/11/24  | 08/11/24  |
| <b>Lanche</b>                                     | Vitamina de frutas<br>Fruta   | Vitamina de frutas<br>Fruta   | Vitamina de frutas<br>Fruta  | Vitamina de frutas<br>Fruta   | Vitamina de fruta c/ aveia<br>Fruta                                 |
| <b>Almoço</b>                                     | Salada de verdura c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Fruta | Salada de verdura c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína                    | Salada de legume vit. A<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Feculento cozido | Salada de legume c/ salsa<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Fruta             | Salada de legume<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Feculento cozido |
| <b>Lanche</b>                                     | Suco de fruta<br>Cookie de fruta c/ aveia                           | Leite batido c/ fruta<br>Bolo de fruta c/ aveia                               | Suco de fruta<br>Torta de legumes  | Salada de frutas c/ aveia   | Suco de fruta<br>Bolo de frutas                                     |
| <b>Jantar</b>                                     | Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Purê de feculento<br>Fruta           | Sopa de legumes<br>(legume vit. A, feculento, verdura)<br>e proteína<br>Fruta | Salada de tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína c/ legume                  | Sopa de legumes<br>(feculento, legume vit. A, legume)<br>c/ proteína<br>Fruta | Salada de legume vit. A<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína              |
| <b>Informação Nutricional (média semanal)</b>     | <b>VALOR CALÓRICO</b>   | <b>CARBOIDRATO</b>  | <b>PROTEÍNAS</b>   | <b>LIPÍDEOS</b>   |   |
|   | 872,15 kcal   | 133,23g   | 41,76g   | 19,13g  |   |

**PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)**

|   | <b>04/11/24</b>   | <b>05/11/24</b>   | <b>06/11/24</b>  | <b>07/11/24</b>   | <b>08/11/24</b>   |
|---|---|---|--|---|---|
| <b>Lanche</b>                                 | Vitamina de frutas<br>Biscoito                                      | Vitamina de frutas<br>Pão c/ enriquecedor                                     | Vitamina de frutas<br>Fruta  | Vitamina de frutas<br>Biscoito  | Vitamina de fruta<br>Fruta  |
| <b>Almoço</b>                                 | Salada de verdura c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Fruta | Salada de verdura c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína                    | Salada de legume vit. A<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Feculento cozido | Salada de legume c/ salsa<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Fruta             | Salada de legume<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Feculento cozido |
| <b>Lanche</b>                                 | Suco de fruta<br>Pão c/ enriquecedor                                | Leite batido c/ fruta<br>Bolo de fruta c/ aveia                               | Suco de fruta<br>Pão c/ enriquecedor                                       | Salada de frutas c/ aveia   | Suco de fruta<br>Biscoito   |
| <b>Jantar</b>                                 | Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Purê de feculento<br>Fruta           | Sopa de legumes<br>(legume vit. A, feculento, verdura)<br>e proteína<br>Fruta | Salada de tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína c/ legume                  | Sopa de legumes<br>(feculento, legume vit. A, legume)<br>c/ proteína<br>Fruta | Salada de legume vit. A<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína              |
| <b>Informação Nutricional (média semanal)</b> | <b>VALOR CALÓRICO</b>   | <b>CARBOIDRATO</b>  | <b>PROTEÍNAS</b>   | <b>LIPÍDEOS</b>   |   |
|   | 944,56 kcal   | 149,91g   | 44,65g   | 18,48g  |   |

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

|   | <b>04/11/24</b>   | <b>05/11/24</b>   | <b>06/11/24</b>  | <b>07/11/24</b>   | <b>08/11/24</b>   |
|---|---|---|--|---|---|
| <b>Lanche A<br/>(BII e MI)</b>                  | Vitamina de frutas<br>Fruta   | Vitamina de frutas<br>Fruta   | Vitamina de frutas<br>Fruta  | Vitamina de frutas<br>Fruta   | Vitamina de fruta c/ aveia<br>Fruta                                 |
| <b>LANCHE<br/>(MII, JD,<br/>PRÉ)</b>            | Vitamina de frutas<br>Biscoito                                      | Vitamina de fruta<br>Pão c/ enriquecedor                                      |  | Vitamina de frutas<br>Biscoito  |   |
| <b>ALMOÇO</b>                                   | Salada de verdura c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Fruta | Salada de verdura c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína                    | Salada de legume vit. A<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Feculento cozido | Salada de legume c/ salsa<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Fruta             | Salada de legume<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Feculento cozido |
| <b>LANCHE<br/>(BII e MI)</b>                    | Suco de fruta<br>Cookie de fruta c/ aveia                           | Leite batido c/ fruta<br>Bolo de fruta c/ aveia                               | Suco de fruta<br>Torta de legumes  | Salada de frutas c/ aveia   | Suco de fruta<br>Bolo de frutas                                     |
| <b>LANCHE<br/>(MII, JD,<br/>PRÉ)</b>            | Suco de fruta<br>Pão c/ enriquecedor                                |   | Suco de fruta<br>Pão c/ enriquecedor                                       |   | Suco de fruta<br>Biscoito   |
| <b>JANTAR</b>                                   | Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Purê de feculento<br>Fruta           | Sopa de legumes<br>(legume vit. A, feculento, verdura)<br>e proteína<br>Fruta | Salada de tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína c/ legume                  | Sopa de legumes<br>(feculento, legume vit. A, legume)<br>c/ proteína<br>Fruta | Salada de legume vit. A<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína              |
| Informação<br>Nutricional<br>(média<br>semanal) | <b>VALOR CALÓRICO</b>   | <b>CARBOIDRATO</b>  | <b>PROTEÍNAS</b>   | <b>LIPÍDEOS</b>   |   |
|   | 872,15 kcal   | 133,23g   | 41,76g   | 19,13g  | <b>CRECHES 1 a 3 anos</b>   |
|   | 944,56 kcal   | 149,91g   | 44,65g   | 18,48g  | <b>EMEI/PI a partir de 3 anos</b>                                   |

**PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL**

|   | <b>04/11/24</b>   | <b>05/11/24</b>  | <b>06/11/24</b>  | <b>07/11/24</b>   | <b>08/11/24</b>   |
|---|---|--|--|---|---|
| <b>Lanche</b>                                 | Vitamina de frutas<br>Biscoito                                      | Vitamina de frutas<br>Pão c/ enriquecedor                  | Vitamina de frutas<br>Fruta  | Vitamina de frutas<br>Biscoito                                    | Vitamina de fruta<br>Fruta  |
| <b>Almoço</b>                                 | Salada de verdura c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Fruta | Salada de verdura c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína | Salada de legume vit. A<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Feculento cozido | Salada de legume c/ salsa<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Fruta | Salada de legume<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Feculento cozido |
| <b>Lanche</b>                                 | Suco de fruta<br>Pão c/ enriquecedor                                | Leite batido c/ fruta<br>Bolo de fruta c/ aveia            | Suco de fruta<br>Pão c/ enriquecedor                                       | Salada de frutas c/ aveia   | Suco de fruta<br>Biscoito   |
| <b>Informação Nutricional (média semanal)</b> | <b>VALOR CALÓRICO</b>   | <b>CARBOIDRATO</b>   | <b>PROTEÍNAS</b>   | <b>LIPÍDEOS</b>   |   |
|   | 1109,44 kcal  | 168,53g  | 48,44g   | 26,84g  | <b>EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos</b>                                    |
|   | 1386,77 kcal  | 210,66g  | 60,55g   | 33,55g  | <b>EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos</b>                                   |

| PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL |   |  |  |   |   |
|--|---|--|--|---|---|
|  | 04/11/24  | 05/11/24   | 06/11/24   | 07/11/24  | 08/11/24  |
| <b>Lanche</b>  | Vitamina de frutas<br>Biscoito                                      | Vitamina de frutas<br>Pão c/ enriquecedor                  | Vitamina de frutas<br>Fruta  | Vitamina de frutas<br>Biscoito                                    | Vitamina de fruta<br>Fruta  |
| <b>Almoço</b>  | Salada de verdura c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Fruta | Salada de verdura c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína | Salada de legume vit. A<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Feculento cozido | Salada de legume c/ salsa<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Fruta | Salada de legume<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Feculento cozido |
| Informação Nutricional (média semanal)                   | <b>VALOR CALÓRICO</b>   | <b>CARBOIDRATO</b>   | <b>PROTEÍNAS</b>   | <b>LIPÍDEOS</b>   |   |
|  | 907,96 kcal   | 140,09g  | 43,34g   | 19,36g  |   |
| PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS           |   |  |  |   |   |
|  | 04/11/24  | 05/11/24   | 06/11/24   | 07/11/24  | 08/11/24  |
| <b>Jantar</b>  | Salada de verdura c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Fruta | Salada de verdura c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína | Salada de legume vit. A<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Feculento cozido | Salada de legume c/ salsa<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Fruta | Salada de legume<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Feculento cozido |
| Informação Nutricional (média semanal)                   | <b>VALOR CALÓRICO</b>   | <b>CARBOIDRATO</b>   | <b>PROTEÍNAS</b>   | <b>LIPÍDEOS</b>   |   |
|  | 655,42 kcal   | 107,47g  | 35,37g   | 9,34g   |   |

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