



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 05 a 09 de agosto de 2024

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	05/08/24	06/08/24	07/08/24	08/08/24	09/08/24
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de frutas Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão preto Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de legume Macarrão c/ molho de tomate Proteína
Lanche	Vitamina de frutas Bolo de fruta simples	Vitamina de frutas Pão de polvilho de forma	Vitamina de frutas Torta de legumes	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Biscoito de polvilho
Jantar	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Polenta	Sopa de legumes (feculento, legume, legume vit. A e proteína) Fruta	Salada de tomate Arroz c/ feijão Omelete de legumes 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	
	881,94 kcal	135,23g	39,40g	20,38g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	05/08/24	06/08/24	07/08/24	08/08/24	09/08/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão preto Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de legume Macarrão c/ molho de tomate Proteína
Lanche	Vitamina de frutas Bolo de fruta simples	Vitamina de frutas Pão de polvilho de forma	Vitamina de frutas Torta de legumes	Leite batido c/ fruta Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Jantar	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Polenta	Sopa de legumes (feculento, legume, legume vit. A e proteína) Fruta	Salada de tomate Arroz c/ feijão Omelete de legumes 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	
	950,55 kcal	147,84g	42,48g	21,03g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	05/08/24	06/08/24	07/08/24	08/08/24	09/08/24
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor		Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	
ALMOÇO	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão preto Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de legume Macarrão c/ molho de tomate Proteína
LANCHE (BII e MI)	Vitamina de frutas Bolo de fruta simples	Vitamina de frutas Pão de polvilho de forma	Vitamina de frutas Torta de legumes	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Biscoito de polvilho
LANCHE (MII, JD, PRÉ)				Leite batido c/ fruta Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
JANTAR	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Polenta	Sopa de legumes (feculento, legume, legume vit. A e proteína) Fruta	Salada de tomate Arroz c/ feijão Omelete de legumes 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	
	881,94 kcal	135,23g	39,40g	20,38g	CRECHES 1 a 3 anos
	950,55 kcal	147,84g	42,48g	21,03g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	05/08/24	06/08/24	07/08/24	08/08/24	09/08/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão preto Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de legume Macarrão c/ molho de tomate Proteína
Lanche	Vitamina de frutas Bolo de fruta simples	Vitamina de frutas Pão de polvilho de forma	Vitamina de frutas Torta de legumes	Leite batido c/ fruta Biscoito	Suco de fruta Pão c/ fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1173,75 kcal	167,46g	49,58g	33,95g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1467,18 kcal	209,33g	61,98g	42,44g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	05/08/24	06/08/24	07/08/24	08/08/24	09/08/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão preto Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de legume Macarrão c/ molho de tomate Proteína
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	887,54 kcal	136,13g	41,61g	19,62g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	05/08/24	06/08/24	07/08/24	08/08/24	09/08/24
Jantar	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão preto Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de legume Macarrão c/ molho de tomate Proteína
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	638,04 kcal	102,71g	34,57g	9,88g	

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