



**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 06 a 10 de maio de 2024**

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	06/05/24	07/05/24	08/05/24	09/05/24	10/05/24
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta Fruta	Leite c/ cacau em pó Fruta	Leite batido c/ fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína Legume vit. A cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta
<b>Lanche</b>	Suco de frutas Torta de legumes	Vitamina de frutas Bolo de frutas	Suco de fruta Cookie de fruta c/ aveia	Suco de fruta Omelete de forno	Vitamina de fruta Bolo de fruta c/ aveia
<b>Jantar</b>	Salada de legume c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, verdura e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (feculento, legume vit. A, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento sautee
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	849,6 kcal	131,26g	39,20g	18,64g	

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

	<b>06/05/24</b>	<b>07/05/24</b>	<b>08/05/24</b>	<b>09/05/24</b>	<b>10/05/24</b>
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Leite batido c/ fruta Fruta	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Almoço</b>	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína Legume vit. A cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Biscoito	Suco de fruta Omelete de forno	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta c/ aveia
<b>Jantar</b>	Salada de legume c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, verdura e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (feculento, legume vit. A, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento sautee
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	918,16 kcal	144,34g	41,37g	19,48g	

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

	<b>06/05/24</b>	<b>07/05/24</b>	<b>08/05/24</b>	<b>09/05/24</b>	<b>10/05/24</b>
<b>Lanche A (BII e MI)</b>	Vitamina de fruta Fruta	Leite c/ cacau em pó Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite c/ cacau em pó Biscoito			Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>ALMOÇO</b>	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína Legume vit. A cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta
<b>LANCHE (BII e MI)</b>	Suco de frutas Torta de legumes	Vitamina de frutas Bolo de frutas	Suco de fruta Cookie de fruta c/ aveia	Suco de fruta Omelete de forno	Vitamina de fruta Bolo de fruta c/ aveia
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>		Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Biscoito		
<b>JANTAR</b>	Salada de legume c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, verdura e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (feculento, legume vit. A, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento sautee
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	849,60 kcal	131,26g	39,20g	18,64g	<b>CRECHES 1 a 3 anos</b>
	918,16 kcal	144,34g	41,37g	19,48g	<b>EMEI/PI a partir de 3 anos</b>

**PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL**

	<b>06/05/24</b>	<b>07/05/24</b>	<b>08/05/24</b>	<b>09/05/24</b>	<b>10/05/24</b>
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Leite batido c/ fruta Fruta	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Almoço</b>	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína Legume vit. A cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ proteína	Suco de fruta Biscoito	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	1172,56 kcal	176,65g	48,97g	30,01g	<b>EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos</b>
	1465,70 kcal	220,81g	61,21g	37,51g	<b>EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos</b>

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	06/05/24	07/05/24	08/05/24	09/05/24	10/05/24
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Leite batido c/ fruta Fruta	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Almoço</b>	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína Legume vit. A cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	907,58 kcal	141,78g	42,68g	18,86g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	06/05/24	07/05/24	08/05/24	09/05/24	10/05/24
<b>Jantar</b>	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína Legume vit. A cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	671,23 kcal	111,32g	35,00g	9,55g	

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