



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 07 a 11 de outubro de 2024

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	07/10/24	08/10/24	09/10/24	10/10/24	11/10/24
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Lanche	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Bolo de frutas	Suco de fruta Omelete de forno	Vitamina de frutas Cookie de fruta c/ aveia
Jantar	Salada de legume c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume, feculento, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento sauté Fruta	Sopa de legumes c/ macarrão (legume, legume vit. A) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	888,22 kcal	133,39g	42,87g	20,35g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	07/10/24	08/10/24	09/10/24	10/10/24	11/10/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Frapê de fruta Bolinho individual	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Lanche	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Bolo de frutas	Leite batido c/ fruta Pão c/ proteína	Vitamina de frutas Biscoito
Jantar	Salada de legume c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume, feculento, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento sauté Fruta	Sopa de legumes c/ macarrão (legume, legume vit. A) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	958,91 kcal	149,07g	45,24g	20,18g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	07/10/24	08/10/24	09/10/24	10/10/24	11/10/24
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito		Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito	Vitamina de frutas Bolinho individual	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
ALMOÇO	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta
LANCHE (BII e MI)	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Bolo de frutas	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta simples	Vitamina de frutas Cookie de fruta c/ aveia
LANCHE (MII, JD, PRÉ)		Suco de fruta Pão c/ enriquecedor		Leite batido c/ fruta Pão c/ proteína	Vitamina de frutas Biscoito
JANTAR	Salada de legume c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume, feculento, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento sauté Fruta	Sopa de legumes c/ macarrão (legume, legume vit. A) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	888,22 kcal	133,39g	42,87g	20,35g	CRECHES 1 a 3 anos
	958,91 kcal	149,07g	45,24g	20,18g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	07/10/24	08/10/24	09/10/24	10/10/24	11/10/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Frapê de fruta Bolinho individual	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Lanche	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Bolo de frutas	Leite batido c/ fruta Pão c/ proteína	Vitamina de frutas Biscoito
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1203,27 kcal	180,63g	51,16g	30,68g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1504,08 kcal	225,78g	63,95g	38,35g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	07/10/24	08/10/24	09/10/24	10/10/24	11/10/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Frapê de fruta Bolinho individual	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	948,27 kcal	143,8g	43,43g	22,15g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	07/10/24	08/10/24	09/10/24	10/10/24	11/10/24
Jantar	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	692,81 kcal	110,7g	37,24g	11,23g	

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