



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 08 a 12 de abril de 2024

| PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos) | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|
| | 08/04/24 | 09/04/24 | 10/04/24 | 11/04/24 | 12/04/24 |
| Lanche | Vitamina de frutas Fruta | Frapê de fruta Fruta | Vitamina de frutas Fruta | Vitamina de frutas Fruta | Vitamina de fruta Fruta |
| Almoço | Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta | Salada de legume vit. A Arroz com feijão preto Proteína | Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A | Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta | Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta |
| Lanche | Suco de fruta Bolo de fruta | Suco de fruta Torta de legumes | Vitamina de frutas Cookie de fruta c/ aveia | Suco de frutas Omelete de forno | Leite batido c/ fruta Bolo de fruta c/ aveia |
| Jantar | Salada de legume c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta | Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína | Arroz c/ feijão Proteína coz. c/ molho vermelho Purê de feculento Fruta | Sopa de feijão c/ legumes (feculento, legume vit. A, verdura) e proteína Fruta | Arroz c/ feijão Proteína c/ molho tomate Feculento cozido |
| Informação Nutricional (média semanal) | VALOR CALÓRICO 851,78kcal | CARBOIDRATO 132,02g | PROTEÍNAS 39,48g | LIPÍDEOS 18,42g | |

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

| | 08/04/24 | 09/04/24 | 10/04/24 | 11/04/24 | 12/04/24 |
|---|---|--|---|---|---|
| Lanche | Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor | Frapê de fruta Biscoito | Vitamina de frutas Fruta | Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor | Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor |
| Almoço | Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta | Salada de legume vit. A Arroz com feijão preto Proteína | Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A | Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta | Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta |
| Lanche | Suco de fruta Biscoito | Suco de fruta Pão c/ enriquecedor | Salada de frutas | Suco de fruta Omelete de forno | Leite batido c/ fruta Bolo de fruta c/ aveia |
| Jantar | Salada de legume c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta | Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína | Arroz c/ feijão Proteína coz. c/ molho vermelho Purê de feculento Fruta | Sopa de feijão c/ legumes (feculento, legume vit. A, verdura) e proteína Fruta | Arroz c/ feijão Proteína c/ molho tomate Feculento cozido |
| Informação Nutricional (média semanal) | VALOR CALÓRICO | CARBOIDRATO | PROTEÍNAS | LIPÍDEOS | |
| | 907,93 kcal | 142,94g | 40,19g | 19,49g | |

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

| | 08/04/24 | 09/04/24 | 10/04/24 | 11/04/24 | 12/04/24 |
|---|---|--|---|---|---|
| Lanche A (BII e MI) | Vitamina de frutas Fruta | Frapê de fruta Fruta | Vitamina de frutas Fruta | Vitamina de frutas Fruta | Vitamina de frutas Fruta |
| LANCHE (MII, JD, PRÉ) | Vitamina de maçã c/ pêra Pão c/ enriquecedor | Frapê de fruta Biscoito | | Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor | Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor |
| ALMOÇO | Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta | Salada de legume vit. A Arroz com feijão preto Proteína | Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A | Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta | Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta |
| LANCHE (BII e MI) | Suco de fruta Bolo de fruta | Suco de melancia Torta de legumes (liquid.) | Salada de frutas | Suco frutas Omelete de forno | Leite batido c/ fruta Bolo de fruta c/ aveia |
| LANCHE (MII, JD, PRÉ) | Suco de fruta Biscoito | Suco de fruta Pão c/ enriquecedor | | | |
| JANTAR | Salada de legume c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta | Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína | Arroz c/ feijão Proteína coz. c/ molho vermelho Purê de feculento Fruta | Sopa de feijão c/ legumes (feculento, legume vit. A, verdura) e proteína Fruta | Arroz c/ feijão Proteína c/ molho tomate Feculento cozido |
| Informação Nutricional (média semanal) | VALOR CALÓRICO | CARBOIDRATO | PROTEÍNAS | LIPÍDEOS | |
| | 851,78 kcal | 132,02g | 39,48g | 18,42g | CRECHES 1 a 3 anos |
| | 907,93 kcal | 142,94g | 40,19g | 19,49g | EMEI/PI a partir de 3 anos |

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

| | 08/04/24 | 09/04/24 | 10/04/24 | 11/04/24 | 12/04/24 |
|---|---|---|---|---|--|
| Lanche | Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor | Leite c/ chocolate Biscoito | Vitamina de frutas Fruta | Leite batido c/ fruta Fruta | Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor |
| Almoço | Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta | Salada de legume vit. A Arroz com feijão preto Proteína | Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A | Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido | Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta |
| Lanche | Suco de fruta Torta de legumes | Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor | Suco de fruta Pão c/ enriquecedor | Suco de fruta Biscoito | Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor |
| Informação Nutricional (média semanal) | VALOR CALÓRICO | CARBOIDRATO | PROTEÍNAS | LIPÍDEOS | |
| | 1181,24 kcal | 175,96g | 47,80g | 31,80g | EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos |
| | 1476,43 kcal | 219,95g | 59,75g | 39,75g | EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos |

| PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|
| | 08/04/24 | 09/04/24 | 10/04/24 | 11/04/24 | 12/04/24 |
| Lanche | Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor | Leite c/ chocolate Biscoito | Vitamina de frutas Fruta | Leite batido c/ fruta Fruta | Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor |
| Almoço | Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta | Salada de legume vit. A Arroz com feijão preto Proteína | Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A | Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido | Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta |
| Informação Nutricional (média semanal) | VALOR CALÓRICO | CARBOIDRATO | PROTEÍNAS | LIPÍDEOS | |
| | 905,26 kcal | 139,46g | 41,90g | 19,98g | |
| PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS | | | | | |
| | 08/04/24 | 09/04/24 | 10/04/24 | 11/04/24 | 12/04/24 |
| Jantar | Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta | Salada de legume vit. A Arroz com feijão preto Proteína | Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A | Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido | Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta |
| Informação Nutricional (média semanal) | VALOR CALÓRICO | CARBOIDRATO | PROTEÍNAS | LIPÍDEOS | |
| | 671,93 kcal | 110,95g | 33,97g | 10,25g | |

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