



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 09 a 13 de setembro de 2024

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	09/09/24	10/09/24	11/09/24	12/09/24	13/09/24
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta 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 Farofa de legume vit. A	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho Fruta
Lanche	Suco de fruta Torta de legumes	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Bolo de fruta simples	Suco de fruta Omelete de forno	Vitamina de fruta Cookie 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 Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes c/ macarrão (legume, legume vit. A) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LÍPÍDEOS	
	900,4 kcal	136,55g	41,68g	20,83g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	09/09/24	10/09/24	11/09/24	12/09/24	13/09/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Frapê de fruta Biscoito	Leite batido c/ fruta Fruta	Vitamina de fruta 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 Farofa de legume vit. A	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho Fruta
Lanche	Suco de fruta Torta de legumes	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Bolo de fruta simples	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Biscoito
Jantar	Salada de legume c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes c/ macarrão (legume, legume vit. A) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	985,30 kcal	153,74g	44,21g	21,50g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	09/09/24	10/09/24	11/09/24	12/09/24	13/09/24
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 fruta Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito		Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito		Vitamina de fruta 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 Farofa de legume vit. A	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho Fruta
LANCHE (BII e MI)	Suco de fruta Torta de legumes	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Bolo de fruta simples	Suco de fruta Omelete de forno	Vitamina de fruta Cookie de fruta c/ aveia
LANCHE (MII, JD, PRÉ)				Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Biscoito
JANTAR	Salada de legume c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes c/ macarrão (legume, legume vit. A) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	900,40 kcal	136,55g	41,68g	20,83g	CRECHES 1 a 3 anos
	985,30 kcal	153,74g	44,21g	21,50g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	09/09/24	10/09/24	11/09/24	12/09/24	13/09/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Frapê de fruta Biscoito	Leite batido c/ fruta Fruta	Vitamina de fruta 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 Farofa de legume vit. A	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho Fruta
Lanche	Suco de fruta Torta de legumes	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Bolo de fruta simples	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Biscoito
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1194,11 kcal	172,56g	50,57g	33,51g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1492,63 kcal	215,69g	63,21g	41,89g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	09/09/24	10/09/24	11/09/24	12/09/24	13/09/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Frapê de fruta Biscoito	Leite batido c/ fruta Fruta	Vitamina de fruta 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 Farofa de legume vit. A	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho 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					
	09/09/24	10/09/24	11/09/24	12/09/24	13/09/24
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 Farofa de legume vit. A	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	688,52	110,31g	35,54g	11,68g	

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