



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

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	09/12/24	10/12/24	11/12/24	12/12/24	13/12/24
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Sal. legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A	Arroz c/ feijão preto Proteína Farofa de legume vit. A	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína
Lanche	Suco de fruta Torta de legumes	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ aveia	Leite batido c/ fruta Cookie de fruta c/ aveia
Jantar	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit.A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento assado Fruta	Sopa de legumes c/ macarrão (legume, legume vit. A feculento) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LÍPÍDEOS	
	851,43 kcal	130,65g	39,93g	18,79g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	09/12/24	10/12/24	11/12/24	12/12/24	13/12/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito
Almoço	Sal. legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A	Arroz c/ feijão preto Proteína Farofa de legume vit. A	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína
Lanche	Suco de fruta Torta de legumes	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ aveia	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito
Jantar	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit.A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento assado Fruta	Sopa de legumes c/ macarrão (legume, legume vit. A feculento) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	890,26 kcal	138,63g	41,41g	18,90g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	09/12/24	10/12/24	11/12/24	12/12/24	13/12/24
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito		Vitamina de fruta Biscoito		Vitamina de frutas Fruta
ALMOÇO	Sal. legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A	Arroz c/ feijão preto Proteína Farofa de legume vit. A	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína
LANCHE (BII e MI)	Suco de fruta Torta de legumes	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ aveia	Vitamina de fruta Cookie de fruta c/ aveia
LANCHE (MII, JD, PRÉ)					Vitamina de fruta Biscoito
JANTAR	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit.A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento assado Fruta	Sopa de legumes c/ macarrão (legume, legume vit. A feculento) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	851,43 kcal	130,65g	39,93g	18,79g	CRECHES 1 a 3 anos
	890,26 kcal	138,63g	41,41g	18,90g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	09/12/24	10/12/24	11/12/24	12/12/24	13/12/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito
Almoço	Sal. legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A	Arroz c/ feijão preto Proteína Farofa de legume vit. A	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína
Lanche	Suco de fruta Torta de legumes	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ aveia	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1162,64 kcal	169,51g	49,15g	32,00g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1453,30 kcal	211,88g	61,43g	40,02g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	09/12/24	10/12/24	11/12/24	12/12/24	13/12/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito
Almoço	Sal. legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A	Arroz c/ feijão preto Proteína Farofa de legume vit. A	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	894,98 kcal	138,20g	43,20g	18,82g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	09/12/24	10/12/24	11/12/24	12/12/24	13/12/24
Jantar	Sal. legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A	Arroz c/ feijão preto Proteína Farofa de legume vit. A	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	641,75 kcal	104,29g	35,38g	9,23g	

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