



## CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 10 a 14 de junho de 2024**

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	10/06/24	11/06/24	12/06/24	13/06/24	14/06/24
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Fruta	Leite c/ cacau em pó Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão 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
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Cookie de fruta c/ aveia	Salada de frutas	Suco de frutas 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, feculento, verdura) e proteína	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta	Canja (arroz, feculento, legume vit. A) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	890,55 kcal	137,09g	42,01g	19,35g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	10/06/24	11/06/24	12/06/24	13/06/24	14/06/24
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Leite batido c/ fruta Biscoito	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Almoço</b>	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão 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
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Salada de frutas	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	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, feculento, verdura) e proteína	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta	Canja (arroz, feculento, legume vit. A) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	983,00 kcal	156,89g	43,14g	20,32g	

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

	<b>10/06/24</b>	<b>11/06/24</b>	<b>12/06/24</b>	<b>13/06/24</b>	<b>14/06/24</b>
<b>Lanche A (BII e MI)</b>	Vitamina de frutas 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 frutas Pão c/ enriquecedor	Leite c/ cacau em pó Biscoito		Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>ALMOÇO</b>	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão 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
<b>LANCHE (BII e MI)</b>	Suco de frutas Torta de legumes	Suco de fruta Cookie de fruta c/ aveia	Salada de frutas	Suco de frutas Omelete de forno	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta c/ aveia
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>		Suco de fruta Pão c/ enriquecedor		Suco de frutas Pão c/ enriquecedor	
<b>JANTAR</b>	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 Purê de feculento Fruta	Canja (arroz, feculento, legume vit. A) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	890,55 kcal	137,09g	42,01g	19,35g	<b>CRECHES 1 a 3 anos</b>
	983,00 kcal	156,89g	43,14g	20,32g	<b>EMEI/PI a partir de 3 anos</b>

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	10/06/24	11/06/24	12/06/24	13/06/24	14/06/24
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Leite batido c/ fruta Biscoito	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Almoço</b>	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão 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
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Bolo de fubá	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	1217,78 kcal	182,96g	49,80g	31,86g	<b>EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos</b>
	1522,22 kcal	228,70g	62,25g	39,82g	<b>EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos</b>

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	10/06/24	11/06/24	12/06/24	13/06/24	14/06/24
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta 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	Salada de legume vit. A Arroz com feijão 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
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	947,45 kcal	147,69g	43,52g	20,29g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	10/06/24	11/06/24	12/06/24	13/06/24	14/06/24
<b>Jantar</b>	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão 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
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	698,04 kcal	115,02g	35,55g	10,64g	

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