



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 11 a 15 de novembro de 2024

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	11/11/24	12/11/24	13/11/24	14/11/24	15/11/24
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta	Vitamina de frutas Fruta	FERIADO
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	FERIADO
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	FERIADO
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	FERIADO
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LÍPÍDEOS	
	859,57 kcal	131,27g	40,63g	19,11g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	11/11/24	12/11/24	13/11/24	14/11/24	15/11/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	FERIADO
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	FERIADO
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Torta de legumes	Salada de frutas c/ aveia	Vitamina de frutas Biscoito	FERIADO
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	FERIADO
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	933,84 kcal	148,68g	43,47g	18,36g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	11/11/24	12/11/24	13/11/24	14/11/24	15/11/24
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta	Vitamina de frutas Fruta	FERIADO
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito		FERIADO
ALMOÇO	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	FERIADO
LANCHE (BII e MI)	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Omelete de forno	FERIADO
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor				FERIADO
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	FERIADO
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	859,57 kcal	131,27g	40,63g	19,11g	CRECHES 1 a 3 anos
	933,84 kcal	148,68g	43,47g	18,36g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	11/11/24	12/11/24	13/11/24	14/11/24	15/11/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	FERIADO
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura à vinagrete 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	FERIADO
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Biscoito	FERIADO
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1156,82 kcal	174,57g	48,26g	29,50g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1446,02 kcal	218,21g	60,33g	36,87g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	11/11/24	12/11/24	13/11/24	14/11/24	15/11/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	FERIADO
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura à vinagrete 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	FERIADO
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	931,24 kcal	145,95g	43,11g	19,44g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	11/11/24	12/11/24	13/11/24	14/11/24	15/11/24
Jantar	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura à vinagrete 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	FERIADO
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	677,11 kcal	112,99g	34,94g	9,49g	

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