



## CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 12 a 16 de agosto de 2024**

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	12/08/24	13/08/24	14/08/24	15/08/24	16/08/24
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas 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 preto Proteína	Salada de alface c/ tomate Arroz c/ feijão Frango em tiras	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Cookie de fruta c/ aveia	Suco de fruta Omelete de forno	Suco de fruta Torta salgada polvilho c/ legumes	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) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Canja (arroz, feculento, legume vit. A) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	882,65 kcal	137,37g	40,25g	19,13g	

**PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)**

	<b>12/08/24</b>	<b>13/08/24</b>	<b>14/08/24</b>	<b>15/08/24</b>	<b>16/08/24</b>
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Fruta	Frapê de fruta Biscoito	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 preto Proteína	Salada de alface c/ tomate Arroz c/ feijão Frango em tiras	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Torta de legumes	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ proteína	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta simples
<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) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Canja (arroz, feculento, legume vit. A) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	973,27 kcal	154,95g	43,48g	19,95g	

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

	<b>12/08/24</b>	<b>13/08/24</b>	<b>14/08/24</b>	<b>15/08/24</b>	<b>16/08/24</b>
<b>Lanche A (BII e MI)</b>	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas 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		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 preto Proteína	Salada de alface c/ tomate Arroz c/ feijão Frango em tiras	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta
<b>LANCHE (BII e MI)</b>	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Cookie de fruta c/ aveia	Suco de fruta Omelete de forno	Suco de fruta Torta salgada de polvilho c/ legumes	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta c/ aveia
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>		Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor		Suco de fruta 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) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Canja (arroz, feculento, legume vit. A) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	882,65 kcal	137,37g	40,25g	19,13g	<b>CRECHES 1 a 3 anos</b>
	973,27 kcal	154,95g	43,48g	19,95g	<b>EMEI/PI a partir de 3 anos</b>

**PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL**

	<b>12/08/24</b>	<b>13/08/24</b>	<b>14/08/24</b>	<b>15/08/24</b>	<b>16/08/24</b>
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Fruta	Frapê de fruta Biscoito	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 preto Proteína	Salada de alface c/ tomate Arroz c/ feijão Frango em tiras	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Torta de legumes	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ proteína	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta simples
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	1184,86 kcal	174,35g	50,45g	31,74g	<b>EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos</b>
	1481,03 kcal	217,94g	63,06g	39,67g	<b>EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos</b>

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	12/08/24	13/08/24	14/08/24	15/08/24	16/08/24
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Fruta	Frapê de fruta Biscoito	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 preto Proteína	Salada de alface c/ tomate Arroz c/ feijão Frango em tiras	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	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>	
	915,98 kcal	140,99g	43,38g	19,83g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	12/08/24	13/08/24	14/08/24	15/08/24	16/08/24
<b>Jantar</b>	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão preto Proteína	Salada de alface c/ tomate Arroz c/ feijão Frango em tiras	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	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>	
	664,49 kcal	108,01g	35,32g	10,13g	

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