



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 13 a 17 de maio de 2024

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	13/05/24	14/05/24	15/05/24	16/05/24	17/05/24
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Suco de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína
Lanche	Suco de frutas Bolo de frutas	Mousse de chocolate (cacau em pó e frutas)	Suco de fruta Biscoito de polvilho	Suco de frutas Pão de queijo de forma	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta
Jantar	Salada de legume vit. A cozido Macarrão c/ molho de tomate Bolinha de carne	Sopa de legumes (legumes c/ legume vit. A) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (feculento, legume vit. A e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	857,44 kcal	134,08g	37,17g	19,16g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	13/05/24	14/05/24	15/05/24	16/05/24	17/05/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína
Lanche	Suco de fruta Bolo de frutas	Leite batido c/ fruta Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão de queijo de forma	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta
Jantar	Salada de legume vit. A cozido Macarrão c/ molho de tomate Bolinha de carne	Sopa de legumes (legumes c/ legume vit. A) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (feculento, legume vit. A e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	930,79 kcal	149,55g	40,6g	18,91g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	13/05/24	14/05/24	15/05/24	16/05/24	17/05/24
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Suco de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor		Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	
ALMOÇO	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína
LANCHE (BII e MI)	Suco de frutas Bolo de frutas	Mousse de chocolate (cacau em pó e frutas)	Suco de fruta Biscoito de polvilho	Suco de frutas Pão de queijo de forma	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)		Leite batido c/ fruta Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor		
JANTAR	Salada de legume vit. A cozido Macarrão c/ molho de tomate Bolinha de carne	Sopa de legumes (legumes c/ legume vit. A) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A Fruta	Sopa de feijão c/ legumes (feculento, legume vit. A e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	857,44 kcal	134,08g	37,17g	19,16g	CRECHES 1 a 3 anos
	930,79 kcal	149,55g	40,6g	18,91g	EME/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	13/05/24	14/05/24	15/05/24	16/05/24	17/05/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína
Lanche	Suco de fruta Bolo de frutas	Leite batido c/ fruta Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão de queijo de forma	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1168,08 kcal	177,68g	46,75g	30,04g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1460,10 kcal	222,10g	58,43g	37,55g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	13/05/24	14/05/24	15/05/24	16/05/24	17/05/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	879,56 kcal	136,06g	40,09g	19,44g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	13/05/24	14/05/24	15/05/24	16/05/24	17/05/24
Jantar	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	636,09 kcal	102,83g	33,31g	10,17g	

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