



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 14 a 18 de outubro de 2024

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	14/10/24	15/10/24	16/10/24	17/10/24	18/10/24
Lanche	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Sal. de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legumes Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho
Lanche	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Vitamina de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de frutas Torta de legumes	Salada de frutas c/ aveia	Suco de frutas Bolo de fruta simples
Jantar	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Sopa de legumes (legumes e feculento) e proteína Fruta	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legumes e feculento) e proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	878,64 kcal	131,99g	42,23g	20,20g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	14/10/24	15/10/24	16/10/24	17/10/24	18/10/24
Lanche	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito
Almoço	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Sal. de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legumes Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho
Lanche	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Vitamina de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de frutas Torta de legumes	Salada de frutas c/ aveia	Suco de frutas Pipoca e fruta
Jantar	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Sopa de legumes (legumes e feculento) e proteína Fruta	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legumes e feculento) e proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	990,07 kcal	150,68g	45,96g	22,61g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	14/10/24	15/10/24	16/10/24	17/10/24	18/10/24
Lanche A (BII e MI)	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Vitamina de fruta Biscoito		Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito
ALMOÇO	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Sal. de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legumes Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho
LANCHE (BII e MI)	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Vitamina de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de frutas Torta de legumes	Salada de frutas c/ aveia	Suco de frutas Bolo de fruta simples
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES				Suco de frutas Pipoca e fruta
JANTAR	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Sopa de legumes (legumes e feculento) e proteína Fruta	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legumes e feculento) e proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	878,64 kcal	131,99g	42,23g	20,20g	CRECHES 1 a 3 anos
	990,07 kcal	150,68g	45,96g	22,61g	EME/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	14/10/24	15/10/24	16/10/24	17/10/24	18/10/24
Lanche	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito
Almoço	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Sal. de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legumes Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho
Lanche	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Vitamina de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de frutas Torta de legumes	Salada de frutas c/ aveia	Suco de frutas Pipoca e fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1195,42 kcal	175,85g	49,79g	32,54g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1494,27 kcal	219,82g	62,24g	40,67g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	14/10/24	15/10/24	16/10/24	17/10/24	18/10/24
Lanche	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito
Almoço	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Sal. de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legumes Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	926,17 kcal	139,94g	44,64g	20,87g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	14/10/24	15/10/24	16/10/24	17/10/24	18/10/24
Jantar	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Sal. de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legumes Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	682,44 kcal	108,21g	36,59g	11,47g	

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