



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 15 a 19 de abril de 2024

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	15/04/24	16/04/24	17/04/24	18/04/24	19/04/24
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Frapê de fruta 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 preto Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína
Lanche	Leite batido c/ fruta Cookie de fruta c/ aveia	Salada de frutas c/ aveia	Mousse de chocolate (cacau em pó, fruta)	Suco de fruta Biscoito de polvilho	Suco de fruta Pão de queijo de forma
Jantar	Salada de legume vit. A cozida Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, legume e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Sopa de feijão c/ legumes (feculento, legume vit. A e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Feculento cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	834,17 kcal	130,04g	37,80g	18,09g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	15/04/24	16/04/24	17/04/24	18/04/24	19/04/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão preto Proteína Feculoento cozido	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína
Lanche	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Salada de frutas c/ aveia (manga, mamão, laranja)	Mousse de chocolate (cacau em pó, frutas)	Suco de fruta Pão c/ proteína	Leite batido c/ fruta Pão de queijo de forma
Jantar	Salada de legume vit. A cozida Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, legume e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Sopa de feijão c/ legumes (feculento, legume vit. A e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Feculento cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	890,24 kcal	136,19g	40,11g	20,56g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	15/04/24	16/04/24	17/04/24	18/04/24	19/04/24
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Frapê de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor		Frapê de 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 preto Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína
LANCHE (BII e MI)	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta c/ aveia	Salada de frutas c/ aveia	Mousse de chocolate (cacau em pó, c/ frutas)	Suco de fruta Biscoito de polvilho	Suco de fruta Pão de queijo de forma
LANCHE (MII, JD, PRÉ)				Suco de fruta Pão c/ proteína	
JANTAR	Salada de legume vit. A cozida Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, legume e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Sopa de feijão c/ legumes (feculento, legume vit. A e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Feculento cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	834,17 kcal	130,04g	37,80g	18,09g	CRECHES 1 a 3 anos
	890,24 kcal	136,19g	40,11g	20,56g	EME/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	15/04/24	16/04/24	17/04/24	18/04/24	19/04/24
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 preto Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína
Lanche	Suco de fruta Bolo de fruta	Leite batido c/ fruta Biscoito	Suco de fruta Pão c/ proteína	Suco de fruta Pão c/ proteína	Suco de fruta Bolo de fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1148,65 kcal	180,06g	47,41g	26,53g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1435,76 kcal	225,07g	59,26g	33,16g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	15/04/24	16/04/24	17/04/24	18/04/24	19/04/24
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 preto Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	879,05 kcal	138,80g	40,44g	18,01g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	15/04/24	16/04/24	17/04/24	18/04/24	19/04/24
Jantar	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	628,93 kcal	104,77g	33,72g	8,33g	

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