



## 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
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Frapê de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta
<b>Almoço</b>	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
<b>Lanche</b>	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
<b>Jantar</b>	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
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	834,17 kcal	130,04g	37,80g	18,09g	

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

	<b>15/04/24</b>	<b>16/04/24</b>	<b>17/04/24</b>	<b>18/04/24</b>	<b>19/04/24</b>
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito
<b>Almoço</b>	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
<b>Lanche</b>	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
<b>Jantar</b>	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
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	890,24 kcal	136,19g	40,11g	20,56g	

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

	<b>15/04/24</b>	<b>16/04/24</b>	<b>17/04/24</b>	<b>18/04/24</b>	<b>19/04/24</b>
<b>Lanche A (BII e MI)</b>	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Frapê de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor		Frapê de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta
<b>ALMOÇO</b>	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
<b>LANCHE (BII e MI)</b>	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
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>				Suco de fruta Pão c/ proteína	
<b>JANTAR</b>	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)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	834,17 kcal	130,04g	37,80g	18,09g	<b>CRECHES 1 a 3 anos</b>
	890,24 kcal	136,19g	40,11g	20,56g	<b>EME/PI a partir de 3 anos</b>

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	15/04/24	16/04/24	17/04/24	18/04/24	19/04/24
<b>Lanche</b>	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
<b>Almoço</b>	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
<b>Lanche</b>	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)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	1148,65 kcal	180,06g	47,41g	26,53g	<b>EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos</b>
	1435,76 kcal	225,07g	59,26g	33,16g	<b>EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos</b>

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	15/04/24	16/04/24	17/04/24	18/04/24	19/04/24
<b>Lanche</b>	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
<b>Almoço</b>	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)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	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
<b>Jantar</b>	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)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	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