



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 16 a 20 de setembro de 2024

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	16/09/24	17/09/24	18/09/24	19/09/24	20/09/24
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Almoço	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Sal. de legume vit. A c/ ervilha Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Lanche	Suco de fruta Bolo de frutas	Vitamina de fruta Torta de legumes	Salada de frutas c/ aveia	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, legume) e proteína Fruta	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	875,25 kcal	131,72g	40,27g	20,81g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	16/09/24	17/09/24	18/09/24	19/09/24	20/09/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Biscoito	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Almoço	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Sal. de legume vit. A c/ ervilha Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Biscoito	Salada de frutas c/ aveia	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, legume) e proteína Fruta	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	932,90 kcal	145,46g	43,11g	19,85g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	16/09/24	17/09/24	18/09/24	19/09/24	20/09/24
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito		
ALMOÇO	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Sal. de legume vit. A c/ ervilha Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
LANCHE (BII e MI)	Suco de fruta Bolo de frutas	Vitamina de fruta Torta de legumes	Salada de frutas c/ aveia	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Biscoito			
JANTAR	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, legume) e proteína Fruta	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	875,25 kcal	131,72g	40,27g	20,81g	CRECHES 1 a 3 anos
	932,90 kcal	145,46g	43,11g	19,85g	EME/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	16/09/24	17/09/24	18/09/24	19/09/24	20/09/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Biscoito	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Almoço	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Sal. de legume vit. A c/ ervilha Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Biscoito	Salada de frutas c/ aveia	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1132,92 kcal	170,47g	49,13g	28,28g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1416,15 kcal	213,09g	61,41g	35,35g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	16/09/24	17/09/24	18/09/24	19/09/24	20/09/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Biscoito	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Almoço	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Sal. de legume vit. A c/ ervilha Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	935,99 kcal	141,48g	43,40g	21,83g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	16/09/24	17/09/24	18/09/24	19/09/24	20/09/24
Jantar	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Sal. de legume vit. A c/ ervilha Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	661,04 kcal	109,49g	34,62g	9,40g	

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