



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 18 a 22 de março de 2024

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	18/03/24	19/03/24	20/03/24	21/03/24	22/03/24
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Frapê de cacau Fruta	Vitamina de frutas 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 preto Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Macarrão Proteína Fruta	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 Bolo de fruta c/ aveia	Salada de frutas c/ aveia	Mousse de chocolate (cacau em pó e frutas)	Suco de fruta Bolo de fubá	Suco de fruta Pão de queijo de forma
Jantar	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Sopa de legumes (feculento, leg. Vit. A, legume e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	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	
	840,84 kcal	126,45g	38,22g	20,24g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	18/03/24	19/03/24	20/03/24	21/03/24	22/03/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Frapê de cacau Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas 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 Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Macarrão Proteína Fruta	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	Mousse de chocolate (cacau em pó e frutas)	Suco de fruta Pão c/ proteína	Suco de fruta Pão de queijo de forma
Jantar	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Sopa de legumes (feculento, leg. Vit. A, legume e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	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	
	838,92 kcal	124,48g	37,55g	21,20g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	18/03/24	19/03/24	20/03/24	21/03/24	22/03/24
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Frapê de cacau Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito	Frapê de cacau Pão c/ enriquecedor		Vitamina de frutas 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 Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Macarrão Proteína Fruta	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 Bolo simples	Suco de fruta Pão de queijo de forma
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia			Suco de fruta Pão c/ proteína	
JANTAR	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Sopa de legumes (feculento, leg. Vit. A, legume e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	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	
	840,84 kcal	126,45g	38,22g	20,24g	CRECHES 1 a 3 anos
	838,92 kcal	124,48g	37,55g	21,20g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	18/03/24	19/03/24	20/03/24	21/03/24	22/03/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Fruta	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Ovos mexidos c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Macarrão 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 frutas	Vitamina de fruta Biscoito	Suco de fruta Pão c/ proteína	Suco de fruta Pão c/ proteína	Salada de frutas (mamão, laranja, maçã)
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1102,26 kcal	168,71g	45,43g	27,30g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1322,71 kcal	202,45g	54,51g	32,76g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	18/03/24	19/03/24	20/03/24	21/03/24	22/03/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Fruta	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Ovos mexidos c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Macarrão 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	
	860,90kcal	130,94g	39,42g	19,94g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	18/03/24	19/03/24	20/03/24	21/03/24	22/03/24
Jantar	Salada de verdura Arroz c/ feijão Ovos mexidos c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Macarrão 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	
	662,90 kcal	114,61g	27,76g	10,38g	

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