



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

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

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	18/11/24	19/11/24	20/11/24	21/11/24	22/11/24
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	FERIADO	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	FERIADO	Salada de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão preto Proteína Farofa de verdura
Lanche	Suco de frutas Torta de legumes	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	FERIADO	Salada de frutas c/ aveia	Suco de frutas Bolo de fruta simples
Jantar	Arroz c/ feijão Carne moída Legume refogado	Sopa de legumes (legume, legume vit. A, feculento e proteína) Fruta	FERIADO	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Sopa de legumes (legume, legume vit. A, feculento e proteína) Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	854,32 kcal	132,01g	40,57g	18,22g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	18/11/24	19/11/24	20/11/24	21/11/24	22/11/24
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta	FERIADO	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Biscoito
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	FERIADO	Salada de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão preto Proteína Farofa de verdura
Lanche	Suco de frutas Biscoito	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	FERIADO	Salada de frutas c/ aveia	Suco de frutas Torta de legumes
Jantar	Arroz c/ feijão Carne moída Legume refogado	Sopa de legumes (legume, legume vit. A, feculento e proteína) Fruta	FERIADO	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Sopa de legumes (legume, legume vit. A, feculento e proteína) Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	942,35 kcal	148,79g	42,72g	19,59g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	18/11/24	19/11/24	20/11/24	21/11/24	22/11/24
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	FERIADO	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor		FERIADO	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Biscoito
ALMOÇO	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	FERIADO	Salada de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão preto Proteína Farofa de verdura
LANCHE (BII e MI)	Suco de frutas Torta de legumes	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	FERIADO	Salada de frutas c/ aveia	Suco de frutas Bolo de fruta simples
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Suco de frutas Biscoito		FERIADO		
JANTAR	Arroz c/ feijão Carne moída Legume refogado	Sopa de legumes (legume, legume vit. A, feculento e proteína) Fruta	FERIADO	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Sopa de legumes (legume, legume vit. A, feculento e proteína) Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	854,32 kcal	132,01g	40,57g	18,22g	CRECHES 1 a 3 anos
	942,35 kcal	148,79g	42,72g	19,59g	EME/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	18/11/24	19/11/24	20/11/24	21/11/24	22/11/24
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta	FERIADO	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Biscoito
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	FERIADO	Sal. de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão preto Proteína Farofa de verdura
Lanche	Suco de fruta Biscoito	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	FERIADO	Suco de frutas Torta de legumes	Salada de frutas c/ aveia
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1140,01 kcal	174,52g	46,47g	28,45g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1425,01 kcal	218,16g	58,09g	35,56g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	18/11/24	19/11/24	20/11/24	21/11/24	22/11/24
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta	FERIADO	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Biscoito
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	FERIADO	Sal. de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão preto Proteína Farofa de verdura
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	918,47 kcal	144,32g	42,39g	19,07g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	18/11/24	19/11/24	20/11/24	21/11/24	22/11/24
Jantar	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	FERIADO	Sal. de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão preto Proteína Farofa de verdura
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	669,11 kcal	112,23g	34,49g	9,14g	

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