



**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 19 a 23 de agosto de 2024**

| PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos) |   |  |  |  |  |
|---|---|--|--|--|--|
|   | 19/08/24  | 20/08/24   | 21/08/24   | 22/08/24   | 23/08/24   |
| <b>Lanche</b>                                     | Vitamina de frutas<br>Fruta   | Suco de fruta<br>Fruta   | Vitamina de fruta c/ aveia<br>Fruta                                    | Vitamina de frutas<br>Fruta  | Vitamina de frutas<br>Fruta  |
| <b>Almoço</b>                                     | Salada de legume c/ salsa<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína c/ tomate<br>Fruta | Arroz c/ feijão preto<br>Proteína<br>Feculento cozido                    | Salada de verdura c/ tomate<br>Macarrão c/ molho de tomate<br>Proteína | Salada de legume vit. A<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Fruta                      | Salada de legume<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Farofa de legume vit. A |
| <b>Lanche</b>                                     | Suco de frutas<br>Pão de polvilho de forma                                  | Vitamina de fruta<br>Pão de feculento                                    | Suco de fruta<br>Torta de legumes                                      | Salada de frutas c/ aveia  | Suco de fruta<br>Bolo de frutas  |
| <b>Jantar</b>                                     | Salada de legume vit. A<br>Macarrão c/ molho de tomate<br>Proteína          | Sopa de legumes<br>(legume, legume vit. A feculento e proteína)<br>Fruta | Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Farofa de legume vit. A<br>Fruta        | Sopa de feijão c/ legumes<br>(legume vit. A, legume)<br>macarrão e proteína<br>Fruta | Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Feculento cozido<br>Fruta                   |
| <b>Informação Nutricional (média semanal)</b>     | <b>VALOR CALÓRICO</b>   | <b>CARBOIDRATO</b>   | <b>PROTEÍNAS</b>   | <b>LIPÍDEOS</b>  |  |
|   | 900,26 kcal   | 140,26g  | 39,16g   | 20,29g   |  |

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

|   | 19/08/24  | 20/08/24  | 21/08/24   | 22/08/24   | 23/08/24   |
|---|---|---|--|--|--|
| <b>Lanche</b>                                 | Vitamina de frutas<br>Biscoito  | Suco de fruta<br>Pão c/ enriquecedor  | Leite batido c/ chocolate<br>Fruta                                     | Leite batido c/ fruta<br>Pão c/ enriquecedor   | Vitamina de frutas<br>Fruta  |
| <b>Almoço</b>                                 | Salada de legume c/ salsa<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína c/ tomate<br>Fruta | Arroz c/ feijão preto<br>Proteína<br>Feculento cozido                       | Salada de verdura c/ tomate<br>Macarrão c/ molho de tomate<br>Proteína | Salada de legume vit. A<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Fruta                      | Salada de legume<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Farofa de legume vit. A |
| <b>Lanche</b>                                 | Suco de fruta<br>Pão c/ enriquecedor  | Frapê de fruta<br>Biscoito  | Suco de fruta<br>Pão c/ enriquecedor                                   | Salada de frutas c/ aveia  | Suco de fruta<br>Bolo de chocolate   |
| <b>Jantar</b>                                 | Salada de legume vit. A<br>Macarrão c/ molho de tomate<br>Proteína          | Sopa de legumes<br>(legume, legume vit. A feculento<br>e proteína)<br>Fruta | Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Farofa de legume vit. A<br>Fruta        | Sopa de feijão c/ legumes<br>(legume vit. A, legume)<br>macarrão e proteína<br>Fruta | Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Feculento cozido<br>Fruta                   |
| <b>Informação Nutricional (média semanal)</b> | <b>VALOR CALÓRICO</b>   | <b>CARBOIDRATO</b>  | <b>PROTEÍNAS</b>   | <b>LIPÍDEOS</b>  |  |
|   | 957,38 kcal   | 154,39g   | 41,71g   | 19,22g   |  |

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

|   | <b>19/08/24</b>   | <b>20/08/24</b>   | <b>21/08/24</b>  | <b>22/08/24</b>  | <b>23/08/24</b>  |
|---|---|---|--|--|--|
| <b>Lanche A<br/>(BII e MI)</b>                            | Vitamina de frutas<br>Fruta   | Suco de fruta<br>Fruta  | Vitamina de fruta c/ aveia<br>Fruta                                    | Vitamina de frutas<br>Fruta  | Vitamina de frutas<br>Fruta  |
| <b>LANCHE<br/>(MII, JD,<br/>PRÉ)</b>                      | Vitamina de frutas<br>Biscoito  | Suco de fruta<br>Pão c/ enriquecedor  |  | Vitamina de frutas<br>Pão c/ enriquecedor  |  |
| <b>ALMOÇO</b>   | Salada de legume c/ salsa<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína c/ tomate<br>Fruta | Arroz c/ feijão preto<br>Proteína<br>Feculento cozido                       | Salada de verdura c/ tomate<br>Macarrão c/ molho de tomate<br>Proteína | Salada de legume vit. A<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Fruta                      | Salada de legume<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Farofa de legume vit. A |
| <b>LANCHE<br/>(BII e MI)</b>                              | Suco de frutas<br>Pão de polvilho de forma                                  | Vitamina de fruta<br>Pão de feculento                                       | Suco de fruta<br>Torta de legumes                                      | Salada de frutas c/ aveia  | Suco de fruta<br>Bolo de frutas  |
| <b>LANCHE<br/>(MII, JD,<br/>PRÉ)</b>                      | Suco de frutas<br>Pão c/ enriquecedor                                       | Vitamina de fruta<br>Biscoito   | Suco de fruta<br>Pão c/ enriquecedor                                   |  |  |
| <b>JANTAR</b>   | Salada de legume vit. A<br>Macarrão c/ molho de tomate<br>Proteína          | Sopa de legumes<br>(legume, legume vit. A feculento<br>e proteína)<br>Fruta | Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Farofa de legume vit. A<br>Fruta        | Sopa de feijão c/ legumes<br>(legume vit. A, legume)<br>macarrão e proteína<br>Fruta | Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Feculento cozido<br>Fruta                   |
| <b>Informação<br/>Nutricional<br/>(média<br/>semanal)</b> | <b>VALOR CALÓRICO</b>   | <b>CARBOIDRATO</b>  | <b>PROTEÍNAS</b>   | <b>LIPÍDEOS</b>  |  |
|   | 900,26 kcal   | 140,26g   | 39,16g   | 20,29g   | <b>CRECHES 1 a 3 anos</b>  |
|   | 957,38 kcal   | 154,39g   | 41,71g   | 19,22g   | <b>EME/PI a partir de 3 anos</b>   |

| PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL         |   |   |  |   |  |
|---|---|---|--|---|--|
|   | 19/08/24  | 20/08/24  | 21/08/24   | 22/08/24  | 23/08/24   |
| <b>Lanche</b>                                 | Vitamina de frutas<br>Biscoito  | Suco de fruta<br>Pão c/ enriquecedor                  | Leite batido c/ chocolate<br>Fruta                                     | Leite batido c/ fruta<br>Pão c/ enriquecedor                    | Vitamina de frutas<br>Fruta  |
| <b>Almoço</b>                                 | Salada de legume c/ salsa<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína c/ tomate<br>Fruta | Arroz c/ feijão preto<br>Proteína<br>Feculento cozido | Salada de verdura c/ tomate<br>Macarrão c/ molho de tomate<br>Proteína | Salada de legume vit. A<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Fruta | Salada de legume<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Farofa de legume vit. A |
| <b>Lanche</b>                                 | Suco de fruta<br>Pão c/ enriquecedor  | Frapê de fruta<br>Biscoito                            | Suco de fruta<br>Pão c/ enriquecedor                                   | Salada de frutas c/ aveia                                       | Suco de fruta<br>Bolo de chocolate   |
| <b>Informação Nutricional (média semanal)</b> | <b>VALOR CALÓRICO</b>   | <b>CARBOIDRATO</b>                                    | <b>PROTEÍNAS</b>   | <b>LIPÍDEOS</b>   |  |
|   | 1162,66 kcal  | 181,96g   | 46,57g   | 27,62g  | <b>EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos</b>   |
|   | 1453,33 kcal  | 227,45g   | 58,21g   | 34,52g  | <b>EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos</b>  |

| PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL |   |   |  |   |  |
|--|---|---|--|---|--|
|  | 19/08/24  | 20/08/24  | 21/08/24   | 22/08/24  | 23/08/24   |
| <b>Lanche</b>  | Vitamina de frutas<br>Biscoito  | Suco de fruta<br>Pão c/ enriquecedor                  | Leite batido c/ chocolate<br>Fruta                                     | Leite batido c/ fruta<br>Pão c/ enriquecedor                    | Vitamina de frutas<br>Fruta  |
| <b>Almoço</b>  | Salada de legume c/ salsa<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína c/ tomate<br>Fruta | Arroz c/ feijão preto<br>Proteína<br>Feculento cozido | Salada de verdura c/ tomate<br>Macarrão c/ molho de tomate<br>Proteína | Salada de legume vit. A<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Fruta | Salada de legume<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Farofa de legume vit. A |
| <b>Informação Nutricional (média semanal)</b>            | <b>VALOR CALÓRICO</b>   | <b>CARBOIDRATO</b>                                    | <b>PROTEÍNAS</b>   | <b>LIPÍDEOS</b>   |  |
|  | 920,66 kcal   | 143,12g   | 41,68g   | 20,16g  |  |
| PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS           |   |   |  |   |  |
|  | 19/08/24  | 20/08/24  | 21/08/24   | 22/08/24  | 23/08/24   |
| <b>Jantar</b>  | Salada de legume c/ salsa<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína c/ tomate<br>Fruta | Arroz c/ feijão preto<br>Proteína<br>Feculento cozido | Salada de verdura c/ tomate<br>Macarrão c/ molho de tomate<br>Proteína | Salada de legume vit. A<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Fruta | Salada de legume<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Farofa de legume vit. A |
| <b>Informação Nutricional (média semanal)</b>            | <b>VALOR CALÓRICO</b>   | <b>CARBOIDRATO</b>                                    | <b>PROTEÍNAS</b>   | <b>LIPÍDEOS</b>   |  |
|  | 666,47 kcal   | 108,42g   | 34,64g   | 10,47g  |  |

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