



## CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 20 a 24 de maio de 2024**

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	20/05/24	21/05/24	22/05/24	23/05/24	24/05/24
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Frapê de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína c/ tomate Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sautee Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura	Sal. Legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Cookie de fruta c/ aveia	Vitamina de fruta Bolo de fubá	Leite c/ cacau em pó Pão de feculento	Suco de frutas Biscoito de polvilho
<b>Jantar</b>	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta	Canja (arroz, legume vit. A, feculento e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	897,25 kcal	142,97g	37,85g	19,33g	

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

	<b>20/05/24</b>	<b>21/05/24</b>	<b>22/05/24</b>	<b>23/05/24</b>	<b>24/05/24</b>
<b>Lanche</b>	Leite batido c/ fruta Bolinho individual	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Frapê de fruta Biscoito
<b>Almoço</b>	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína c/ tomate Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sautee Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura	Sal. Legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Bolo de fubá	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pipoca e Fruta
<b>Jantar</b>	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta	Canja (arroz, legume vit. A, feculento e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	1005,5 kcal	163,71g	40,91g	20,78g	

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

	<b>20/05/24</b>	<b>21/05/24</b>	<b>22/05/24</b>	<b>23/05/24</b>	<b>24/05/24</b>
<b>Lanche A (BII e MI)</b>	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Frapê de fruta Fruta
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>	Vitamina de frutas Bolinho individual	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Biscoito		Frapê de fruta Biscoito
<b>ALMOÇO</b>	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína c/ tomate Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sautee Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura	Sal. Legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína
<b>LANCHE (BII e MI)</b>	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Cookie de fruta c/ aveia	Vitamina de fruta Bolo de fubá	Leite c/ cacau em pó Pão de feculento	Suco de frutas Biscoito de polvilho
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>		Suco de fruta Pão c/ enriquecedor		Leite c/ cacau em pó Pão c/ enriquecedor	
<b>JANTAR</b>	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta	Canja (arroz, legume vit. A, feculento e proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	897,25 kcal	142,97g	37,85g	19,33g	<b>CRECHES 1 a 3 anos</b>
	1005,5 kcal	163,71g	40,91g	20,78g	<b>EMEI/PI a partir de 3 anos</b>

**PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL**

	<b>20/05/24</b>	<b>21/05/24</b>	<b>22/05/24</b>	<b>23/05/24</b>	<b>24/05/24</b>
<b>Lanche</b>	Leite batido c/ fruta Bolinho individual	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Frapê de fruta Biscoito
<b>Almoço</b>	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína c/ tomate Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sautee Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura	Sal. legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Bolo simples	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pipoca e Fruta
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	1228,67 kcal	198,40g	42,82g	29,31g	<b>EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos</b>
	1535,83 kcal	248,00g	53,52g	36,63g	<b>EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos</b>

**PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL**

	<b>20/05/24</b>	<b>21/05/24</b>	<b>22/05/24</b>	<b>23/05/24</b>	<b>24/05/24</b>
<b>Lanche</b>	Leite batido c/ fruta Bolinho individual	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Frapê de fruta Biscoito
<b>Almoço</b>	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína c/ tomate Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sautee Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura	Sal. legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	957,46 kcal	162,20g	37,52g	17,62g	

**PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS**

	<b>20/05/24</b>	<b>21/05/24</b>	<b>22/05/24</b>	<b>23/05/24</b>	<b>24/05/24</b>
<b>Jantar</b>	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína c/ tomate Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sautee Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura	Sal. legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	698,15 kcal	125,92g	30,28g	8,15g	

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