



## CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 21 a 25 de outubro de 2024**

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	21/10/24	22/10/24	23/10/24	24/10/24	25/10/24
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Omelete de forno	Vitamina de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de verdura	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento e legume vit. A
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Fruta	Suco de frutas Cookie de fruta c/ aveia	Leite batido c/ fruta Bolo de frutas	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia
<b>Jantar</b>	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogada	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes (legume, feculento e verdura) e carne moída Fruta	Sopa de legumes c/ macarrão (legume, legume vit A) c/ 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>	
	888,11 kcal	136,15g	42,28g	19,37g	

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

	<b>21/10/24</b>	<b>22/10/24</b>	<b>23/10/24</b>	<b>24/10/24</b>	<b>25/10/24</b>
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de verdura	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento e legume vit. A
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Pão c/ proteína	Leite batido c/ fruta Bolo de frutas	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Jantar</b>	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogada	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes (legume, feculento e verdura) e carne moída Fruta	Sopa de legumes c/ macarrão (legume, legume vit A) c/ 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>	
	955,05 kcal	152,60g	44,79g	18,39g	

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

	<b>21/10/24</b>	<b>22/10/24</b>	<b>23/10/24</b>	<b>24/10/24</b>	<b>25/10/24</b>
<b>Lanche A (BII e MI)</b>	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Omelete de forno	Vitamina de fruta Fruta
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Biscoito		Suco de fruta Biscoito	
<b>ALMOÇO</b>	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de verdura	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento e legume vit. A
<b>LANCHE (BII e MI)</b>	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Fruta	Suco de frutas Cookie de fruta c/ aveia	Leite batido c/ fruta Bolo de frutas	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>		Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Pão c/ proteína		Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>JANTAR</b>	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogada	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes (legume, feculento e verdura) e carne moída Fruta	Sopa de legumes c/ macarrão (legume, legume vit A) c/ 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>	
	888,11 kcal	136,15g	42,28g	19,37g	<b>CRECHES 1 a 3 anos</b>
	955,05 kcal	152,60g	44,79g	18,39g	<b>EMEI/PI a partir de 3 anos</b>

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	21/10/24	22/10/24	23/10/24	24/10/24	25/10/24
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de verdura	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento e legume vit. A
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Pão c/ proteína	Leite batido c/ fruta Bolo de frutas	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	1175,26 kcal	181,24g	49,16g	28,19g	<b>EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos</b>
	1469,07 kcal	226,54g	61,45g	35,23g	<b>EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos</b>

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	21/10/24	22/10/24	23/10/24	24/10/24	25/10/24
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de verdura	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento e legume vit. A
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	905,64 kcal	144,99g	42,27g	17,40g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	21/10/24	22/10/24	23/10/24	24/10/24	25/10/24
<b>Jantar</b>	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de verdura	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento e legume vit. A
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	677,91 kcal	110,04g	36,24g	10,31g	

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