



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 22 a 26 de abril de 2024

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	22/04/24	23/04/24	24/04/24	25/04/24	26/04/24
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Leite c/ cacau em pó Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta
Almoço	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína c/ tomate Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sautéé Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura	Arroz com feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína
Lanche	Suco de fruta Bolo de fruta	Suco de frutas Torta de legume, c/ proteínas	Vitamina de frutas Cookie de fruta c/ aveia	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Pão de feculento
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Purê de feculento	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozida Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	861,35 kcal	136,10g	39,48g	17,67g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	22/04/24	23/04/24	24/04/24	25/04/24	26/04/24
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Bolinho individual	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito
Almoço	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína c/ tomate Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura	Arroz com feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína
Lanche	Suco de fruta Bolo de fruta	Suco de fruta Torta de legume c/ proteínas	Salada de frutas	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Purê de feculento	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozida Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	924,95 kcal	143,01g	40,73g	21,11g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	22/04/24	23/04/24	24/04/24	25/04/24	26/04/24
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Leite c/ cacau em pó Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Bolinho individual	Leite c/ cacau em pó Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito
ALMOÇO	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína c/ tomate Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura	Arroz com feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína
LANCHE (BII e MI)	Suco de fruta Bolo de fruta	Suco de frutas Torta de legume, c/ proteínas	Salada de frutas	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Pão de feculento
LANCHE (MII, JD, PRÉ)					Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
JANTAR	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Sopa de legumes (legume vit.A, feculento,verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho de tomate Purê de feculento	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozida Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	861,35 kcal	136,10g	39,48g	17,67g	CRECHES 1 a 3 anos
	924,95 kcal	143,01g	40,73g	21,11g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	22/04/24	23/04/24	24/04/24	25/04/24	26/04/24
Lanche	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Bolinho individual	Vitamina de frutas Fruta	Frapê de fruta Biscoito
Almoço	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	Arroz com feijão Proteína Legume vit. A cozido	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
Lanche	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Biscoito	Leite batido c/ fruta Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1180,48 kcal	181,91g	46,16g	29,80g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1475,57 kcal	227,38g	57,70g	37,25g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

	22/04/24	23/04/24	24/04/24	25/04/24	26/04/24
Lanche	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Bolinho individual	Vitamina de frutas Fruta	Frapê de fruta Biscoito
Almoço	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	Arroz com feijão Proteína Legume vit. A cozido	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	925,44 kcal	148,38g	39,78g	19,20g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

	22/04/24	23/04/24	24/04/24	25/04/24	26/04/24
Jantar	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	Arroz com feijão Proteína Legume vit. A cozido	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	665,08 kcal	111,84g	32,56g	9,72g	

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