



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

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

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	22/07/24	23/07/24	24/07/24	25/07/24	26/07/24
Lanche	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Arroz c/ legume vit. A Proteína c/ molho tomate e feculento cozido Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho
Lanche	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Suco de fruta Torta salgada de polvilho c/ proteína ou legumes	Vitamina de frutas Biscoito de polvilho	Suco de fruta Bolo de fruta simples
Jantar	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A Fruta	Sopa de legumes (verdura, feculento, legume vit. A) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	921,54 kcal	140,98g	41,48g	21,30g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	22/07/24	23/07/24	24/07/24	25/07/24	26/07/24
Lanche	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Leite batido c/ fruta Biscoito	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Arroz c/ legume vit. A Proteína c/ molho tomate e feculento cozido Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho
Lanche	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Suco de fruta Torta salgada de polvilho c/ proteína ou legumes	Leite c/ chocolate Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Jantar	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A Fruta	Sopa de legumes (verdura, feculento, legume vit. A) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	990,14 kcal	158,48g	43,83g	20,10g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	22/07/24	23/07/24	24/07/24	25/07/24	26/07/24
Lanche A (BII e MI)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)			Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Arroz c/ legume vit. A Proteína c/ molho tomate e feculento cozido Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho
LANCHE (BII e MI)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Suco de manga Torta salgada de polvilho c/ proteína ou legumes	Vitamina de frutas Biscoito de polvilho	Suco de fruta Bolo de fruta simples
LANCHE (MII, JD, PRÉ)				Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A Fruta	Sopa de legumes (verdura, feculento, legume vit. A) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	921,54 kcal	140,98g	41,48g	21,30g	CRECHES 1 a 3 anos
	990,14 kcal	158,48g	43,83g	20,10g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	22/07/24	23/07/24	24/07/24	25/07/24	26/07/24
Lanche	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Leite batido c/ fruta Biscoito	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Arroz c/ legume vit. A Proteína c/ molho tomate e feculento cozido Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho
Lanche	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Suco de fruta Torta salgada de polvilho c/ proteína ou legumes	Leite c/ chocolate Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1149,13 kcal	178,74g	45,52g	28,01g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1436,41 kcal	223,43g	56,9g	35,01g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	22/07/24	23/07/24	24/07/24	25/07/24	26/07/24
Lanche	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Leite batido c/ fruta Biscoito	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Arroz c/ legume vit. A Proteína c/ molho tomate e feculento cozido Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	918,23 kcal	145,34g	40,05g	19,63g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	22/07/24	23/07/24	24/07/24	25/07/24	26/07/24
Jantar	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Arroz c/ legume vit. A Proteína c/ molho tomate e feculento cozido Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	635,73 kcal	109,82g	31,81g	7,69g	

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