



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 23 a 27 de setembro de 2024

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	23/09/24	24/09/24	25/09/24	26/09/24	27/09/24
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Omelete de forno	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta
Almoço	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sautee Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Legumes cozidos
Lanche	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Bolo de fubá	Vitamina de fruta Fruta	Suco de frutas Cookie de fruta c/ aveia	Suco de frutas Bolo de fruta c/ aveia
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A e ervilha Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Sopa de legumes c/ macarrão (legume, legume vit. A) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	896,16 kcal	141,46g	39,88g	18,98g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	23/09/24	24/09/24	25/09/24	26/09/24	27/09/24
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Bolinho individual	Leite batido c/ fruta 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 sauté Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura	Arroz com feijão Proteína c/ molho de tomate Legume vit. A cozido Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína
Lanche	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Biscoito	Leite batido c/ fruta Pipoca e Fruta
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A e ervilha 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 Legume vit. A cozido	Canja (arroz, feculento, legume vit. A) c/ proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	980,49 kcal	157,68g	45,64g	18,58g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	23/09/24	24/09/24	25/09/24	26/09/24	27/09/24
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Omelete de forno	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Bolinho individual		Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito
ALMOÇO	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sautee Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Legumes cozidos
LANCHE (BII e MI)	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Bolo de fubá	Vitamina de frutas Fruta	Suco de frutas Cookie de fruta c/ aveia	Suco de frutas Bolo de fruta c/ aveia
LANCHE (MII, JD, PRÉ)			Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Biscoito	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor
JANTAR	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A e ervilha Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Sopa de legumes c/ macarrão (legume, legume vit. A) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	896,16 kcal	141,46g	39,88g	18,98g	CRECHES 1 a 3 anos
	978,88 kcal	156,97g	43,38g	19,72g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	23/09/24	24/09/24	25/09/24	26/09/24	27/09/24
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Leite caramelizado Bolinho individual	Vitamina de frutas Fruta	Frapê de fruta Biscoito
Almoço	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sautee Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Legumes cozidos
Lanche	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Bolo de fubá	Frapê de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Biscoito	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1181,55 kcal	176,52g	47,34g	31,79g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1476,93 kcal	220,65g	59,17g	39,73g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

	23/09/24	24/09/24	25/09/24	26/09/24	27/09/24
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Leite caramelizado Bolinho individual	Vitamina de frutas Fruta	Frapê de fruta Biscoito
Almoço	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sautee Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Legumes cozidos
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	929,85 kcal	142,85g	41,96g	21,18g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

	23/09/24	24/09/24	25/09/24	26/09/24	27/09/24
Jantar	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sautee Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Legumes cozidos
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	667,86 kcal	108,25g	33,47g	11,22g	

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