



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 24 a 28 de junho de 2024

| PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos) | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|
| | 24/06/24 | 25/06/24 | 26/06/24 | 27/06/24 | 28/06/24 |
| Lanche | Vitamina de frutas Fruta | Vitamina de frutas Fruta | Suco de fruta Fruta | Vitamina de frutas Fruta | Frapê de fruta Fruta |
| 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 Cookie de fruta c/ aveia | Vitamina de frutas Fruta | Leite c/ cacau em pó Bolo de fruta | Suco de frutas Biscoito de polvilho |
| 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 | |
| | 878,45 kcal | 141,20g | 38,88g | 17,57g | |

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

| | 24/06/24 | 25/06/24 | 26/06/24 | 27/06/24 | 28/06/24 |
|--|--|--|---|--|--|
| 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)

| | 24/06/24 | 25/06/24 | 26/06/24 | 27/06/24 | 28/06/24 |
|---|--|--|---|--|--|
| Lanche A (BII e MI) | Vitamina de frutas Fruta | Vitamina de frutas Fruta | Suco de fruta Fruta | Vitamina de frutas Fruta | Frapê de fruta Fruta |
| LANCHE (MII, JD, PRÉ) | Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor | Vitamina de frutas Biscoito | Suco de fruta Bolinho individual | Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor | 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 (BII e MI) | Suco de fruta Torta de legumes | Suco de fruta Cookie de fruta c/ aveia | Vitamina de frutas Fruta | Leite c/ cacau em pó Bolo de fruta | Suco de frutas Biscoito de polvilho |
| LANCHE (MII, JD, PRÉ) | | Suco de fruta Pão c/ enriquecedor | Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor | | Suco de frutas Biscoito |
| 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 | |
| | 878,45 kcal | 141,20g | 38,88g | 17,57g | CRECHES 1 a 3 anos |
| | 980,49 kcal | 157,68g | 45,64g | 18,58g | EMEI/PI a partir de 3 anos |

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

| | 24/06/24 | 25/06/24 | 26/06/24 | 27/06/24 | 28/06/24 |
|---|--|--|---|--|---|
| 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 |
| Informação Nutricional (média semanal) | VALOR CALÓRICO | CARBOIDRATO | PROTEÍNAS | LIPÍDEOS | |
| | 1210,99 kcal | 184,37g | 46,85g | 31,79g | EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos |
| | 1513,73 kcal | 230,46g | 58,56g | 39,73g | EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos |

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

| | 24/06/24 | 25/06/24 | 26/06/24 | 27/06/24 | 28/06/24 |
|---|--|--|---|--|---|
| 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 |
| Informação Nutricional (média semanal) | VALOR CALÓRICO | CARBOIDRATO | PROTEÍNAS | LIPÍDEOS | |
| | 902,18 kcal | 147,25g | 39,82g | 17,10g | |

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

| | 24/06/24 | 25/06/24 | 26/06/24 | 27/06/24 | 28/06/24 |
|---|--|--|---|--|---|
| Jantar | 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 |
| Informação Nutricional (média semanal) | VALOR CALÓRICO | CARBOIDRATO | PROTEÍNAS | LIPÍDEOS | |
| | 651,18 kcal | 110,64g | 32,4g | 8,78g | |

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