



## CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 25 a 29 de novembro de 2024**

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	25/11/24	26/11/24	27/11/24	28/11/24	29/11/24
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Omelete de forno	Vitamina de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A e feculento	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína acebolada Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Cookie de fruta c/ aveia	Suco de fruta Bolo de fruta simples	Suco de frutas Torta de legumes	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Bolo de frutas
<b>Jantar</b>	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento	Sopa de legumes c/ macarrão (legume, legume vit. A) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	865,33 kcal	135,49g	41,31g	17,57g	

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

	<b>25/11/24</b>	<b>26/11/24</b>	<b>27/11/24</b>	<b>28/11/24</b>	<b>29/11/24</b>
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A e feculento	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína acebolada Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Bolo de fruta simples	Suco de frutas Torta de legumes	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Jantar</b>	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento	Sopa de legumes c/ macarrão (legume, legume vit. A) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	951,42 kcal	152,50g	43,82g	18,46g	

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

	<b>25/11/24</b>	<b>26/11/24</b>	<b>27/11/24</b>	<b>28/11/24</b>	<b>29/11/24</b>
<b>Lanche A (BII e MI)</b>	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Omelete de forno	Vitamina de fruta Fruta
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito		Vitamina de frutas Biscoito	
<b>ALMOÇO</b>	Salada de legume à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A e feculento Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína acebolada Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido
<b>LANCHE (BII e MI)</b>	Suco de fruta Cookie de fruta c/ aveia	Suco de fruta Bolo simples de fruta	Suco de frutas Torta de legumes	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Bolo de maçã c/ cenoura
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor				Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>JANTAR</b>	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento	Sopa de legumes c/ macarrão (legume, legume vit. A) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	865,33 kcal	135,49g	41,31g	17,57g	<b>CRECHES 1 a 3 anos</b>
	951,42 kcal	152,50g	43,82g	18,46g	<b>EMEI/PI a partir de 3 anos</b>

**PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL**

	<b>25/11/24</b>	<b>26/11/24</b>	<b>27/11/24</b>	<b>28/11/24</b>	<b>29/11/24</b>
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A e feculento Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína acebolada Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A	Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Salada de frutas c/ aveia	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	1135,61 kcal	170,47g	46,36g	26,81g	<b>EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos</b>
	1419,51 kcal	213,08g	57,95g	33,51g	<b>EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos</b>

**PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL**

	<b>25/11/24</b>	<b>26/11/24</b>	<b>27/11/24</b>	<b>28/11/24</b>	<b>29/11/24</b>
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A e feculento Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína acebolada Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A	Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	877,11 kcal	142,78g	39,87g	16,28g	

**PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS**

	<b>25/11/24</b>	<b>26/11/24</b>	<b>27/11/24</b>	<b>28/11/24</b>	<b>29/11/24</b>
<b>Jantar</b>	Salada de legume à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A e feculento Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína acebolada Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A	Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	641,09 kcal	109,25g	32,91g	8,05g	

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