



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 26 a 30 de agosto de 2024

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	26/08/24	27/08/24	28/08/24	29/08/24	30/08/24
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sautéé 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 Legume e legume vit. A cozidos
Lanche	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Cookie de fruta c/ aveia	Vitamina de fruta Fruta	Suco de frutas Bolo de fruta simples	Suco de fruta Biscoito de polvilho
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína legume vit. A refogada e ervilha Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Canja (arroz, feculento, legume vit. A) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit A cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	895,52 kcal	144,80g	39,62g	17,54g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	26/08/24	27/08/24	28/08/24	29/08/24	30/08/24
Lanche	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Bolinho individual	Vitamina de frutas Fruta	Leite batido c/ fruta Biscoito
Almoço	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté 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 Legume e legume vit.A cozidos
Lanche	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Biscoito	Leite batido c/ chocolate Pipoca e fruta
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína legume vit. A refogada e ervilha Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Canja (arroz, feculento, legume vit. A) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit A cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	987,17 kcal	160,20g	44,16g	18,86g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	26/08/24	27/08/24	28/08/24	29/08/24	30/08/24
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Bolinho individual		Vitamina de frutas Fruta
ALMOÇO	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté 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 Legume e legume vit.A cozidos
LANCHE (BII e MI)	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Cookie de fruta c/ aveia	Vitamina de banana Fruta	Suco de frutas Bolo de fruta simples	Suco de fruta Biscoito de polvilho
LANCHE (MII, JD, PRÉ)		Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de banana Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Biscoito	Suco de fruta Pipoca e fruta
JANTAR	Arroz c/ feijão Proteína legume vit. A refogada e ervilha Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Canja (arroz, feculento, legume vit. A) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit A cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	895,52 kcal	144,80g	39,62g	17,54g	CRECHES 1 a 3 anos
	987,17 kcal	160,20g	44,16g	18,86g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	26/08/24	27/08/24	28/08/24	29/08/24	30/08/24
Lanche	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Bolinho individual	Vitamina de frutas Fruta	Leite batido c/ fruta Biscoito
Almoço	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté 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 Legume e legume vit.A cozidos
Lanche	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Biscoito	Leite batido c/ chocolate Pipoca e fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1203,49 kcal	178,20g	47,95g	33,21g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1504,35 kcal	222,75g	59,94g	41,51g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

	26/08/24	27/08/24	28/08/24	29/08/24	30/08/24
Lanche	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Bolinho individual	Vitamina de frutas Fruta	Leite batido c/ fruta Biscoito
Almoço	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté 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 Legume e legume vit.A cozidos
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	914,85 kcal	142,18g	41,01g	20,24g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

	26/08/24	27/08/24	28/08/24	29/08/24	30/08/24
Jantar	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté 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 Legume e legume vit.A cozidos
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	669,86 kcal	108,74g	33,48g	11,34g	

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