



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 28 de outubro a 01 de novembro de 2024

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	28/10/24	29/10/24	30/10/24	31/10/24	01/11/24
Lanche	PONTO FACULTATIVO	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	PONTO FACULTATIVO	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
Lanche	PONTO FACULTATIVO	Suco de fruta Omelete de forno	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Bolo de fruta simples
Jantar	PONTO FACULTATIVO	Sopa de legumes (legumes e feculento) e proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Sal. de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	887,08 kcal	135,79g	42,90g	19,15g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	28/10/24	29/10/24	30/10/24	31/10/24	01/11/24
Lanche	PONTO FACULTATIVO	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito
Almoço	PONTO FACULTATIVO	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
Lanche	PONTO FACULTATIVO	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Bolo de fruta simples
Jantar	PONTO FACULTATIVO	Sopa de legumes (legumes e feculento) e proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Sal. de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	982,07 kcal	157,10g	46,17g	18,78g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	28/10/24	29/10/24	30/10/24	31/10/24	01/11/24
Lanche A (BII e MI)	PONTO FACULTATIVO	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	PONTO FACULTATIVO	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor		Vitamina de frutas Biscoito
ALMOÇO	PONTO FACULTATIVO	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
LANCHE (BII e MI)	PONTO FACULTATIVO	Suco de fruta Omelete de forno	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Bolo de fruta simples
LANCHE (MII, JD, PRÉ)		Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Torta de legumes	
JANTAR	PONTO FACULTATIVO	Sopa de legumes (legumes e feculento) e proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Sal. de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	887,08 kcal	135,79g	42,90g	19,15g	CRECHES 1 a 3 anos
	982,07 kcal	157,10g	46,17g	18,78g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	28/10/24	29/10/24	30/10/24	31/10/24	01/11/24
Lanche	PONTO FACULTATIVO	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito
Almoço	PONTO FACULTATIVO	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
Lanche	PONTO FACULTATIVO	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Bolo de fruta simples
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1179,96 kcal	176,36g	49,47g	30,74g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1474,95 kcal	220,45g	61,84g	38,42g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	28/10/24	29/10/24	30/10/24	31/10/24	01/11/24
Lanche	PONTO FACULTATIVO	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito
Almoço	PONTO FACULTATIVO	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	932,18 kcal	143,92g	43,36g	20,34g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	28/10/24	29/10/24	30/10/24	31/10/24	01/11/24
Jantar	PONTO FACULTATIVO	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	675,88 kcal	111,03g	35,06g	10,16g	

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