



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 29 de abril a 03 de maio de 2024

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	29/04/24	30/04/24	01/05/24	02/05/24	03/05/24
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	FERIADO	Suco de frutas Fruta	Frapê de fruta Fruta
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ feculento Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado	FERIADO	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Salada de legume vit. A cozido Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
Lanche	Suco de frutas Torta de legumes	Mousse de chocolate (cacau em pó e frutas)	FERIADO	Salada de frutas	Suco de frutas Bolo de fruta
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho Feculento cozido	Sopa de legumes (legume, feculento, legume vit. A e proteína) Fruta	FERIADO	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legumes Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	847,78 kcal	137,37g	36,19g	17,06g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	29/04/24	30/04/24	01/05/24	02/05/24	03/05/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Biscoito	FERIADO	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ feculento Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado	FERIADO	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Salada de legume vit. A cozido Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
Lanche	Suco de frutas Torta de legumes	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	FERIADO	Salada de frutas	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho Feculento cozido	Sopa de legumes (legume, feculento, legume vit. A e proteína) Fruta	FERIADO	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legumes Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	946,74 kcal	157,44g	39,96g	17,46g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	29/04/24	30/04/24	01/05/24	02/05/24	03/05/24
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	FERIADO	Suco de frutas fruta	Frapê de fruta Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Biscoito		Suco de frutas Pão c/ enriquecedor	
ALMOÇO	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ feculento Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado	FERIADO	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Salada de legume vit. A cozido Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
LANCHE (BII e MI)	Suco de frutas Torta de legumes	Mousse de chocolate (cacau em pó e frutas)	FERIADO	Salada de frutas	Suco de frutas Bolo de fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)					
JANTAR	Arroz c/ feijão Proteína c/ molho Feculento cozido	Sopa de legumes (legume, feculento, legume vit. A e proteína) Fruta	FERIADO	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legumes Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	847,78 kcal	137,37g	36,19g	17,06g	CRECHES 1 a 3 anos
	946,74 kcal	157,44g	39,96g	17,46g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	29/04/24	30/04/24	01/05/24	02/05/24	03/05/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	FERIADO	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ feculento Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado	FERIADO	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Bolo de fruta	FERIADO	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1116,40 kcal	172,33g	45,12g	27,40g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1395,50 kcal	215,41g	56,40g	34,25g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	29/04/24	30/04/24	01/05/24	02/05/24	03/05/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor	FERIADO	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ feculento Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado	FERIADO	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	875,59 kcal	135,98g	39,47g	19,31g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	29/04/24	30/04/24	01/05/24	02/05/24	03/05/24
Jantar	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ feculento Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado	FERIADO	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	625,23 kcal	100,73g	32,56g	10,23g	

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