



**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 29 de julho a 02 de agosto de 2024**

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	29/07/24	30/07/24	31/07/24	01/08/24	02/08/24
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Omelete de forno	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína c/ tomate Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sautéé Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de frutas Cookie de fruta c/ aveia	Salada de frutas	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Pão de feculento
<b>Jantar</b>	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado e ervilha Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume cozido	Sopa de feijão c/ legumes (legume, legume vit. A) macarrão e proteína Fruta
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	881,5 kcal	136,66g	39,86g	19,49g	

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

	<b>29/07/24</b>	<b>30/07/24</b>	<b>31/07/24</b>	<b>01/08/24</b>	<b>02/08/24</b>
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Bolinho individual	Leite batido c/ fruta Fruta	Frapê de fruta Biscoito
<b>Almoço</b>	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína c/ tomate Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite batido c/ fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Jantar</b>	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado e ervilha Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume cozido	Sopa de feijão c/ legumes (legume, legume vit. A) macarrão e proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	972,18 kcal	156,46g	42,8g	19,46g	

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

	<b>29/07/24</b>	<b>30/07/24</b>	<b>31/07/24</b>	<b>01/08/24</b>	<b>02/08/24</b>
<b>Lanche A (BII e MI)</b>	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Omelete de forno	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de abacaxi (polpa) Bolinho individual		Vitamina de fruta Biscoito
<b>ALMOÇO</b>	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína c/ tomate Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína
<b>LANCHE (BII e MI)</b>	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de frutas Cookie de fruta c/ aveia	Salada de frutas	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Pão de feculento
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>		Suco de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>JANTAR</b>	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado e ervilha Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume cozido	Sopa de feijão c/ legumes (legume, legume vit. A) macarrão e proteína Fruta
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	881,5 kcal	136,66g	39,86g	19,49g	<b>CRECHES 1 a 3 anos</b>
	972,18 kcal	156,46g	42,8g	19,46g	<b>EMEI/PI a partir de 3 anos</b>

**PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL**

	<b>29/07/24</b>	<b>30/07/24</b>	<b>31/07/24</b>	<b>01/08/24</b>	<b>02/08/24</b>
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Bolinho individual	Leite batido c/ fruta Fruta	Frapê de fruta Biscoito
<b>Almoço</b>	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína c/ tomate Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	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>	
	1182,76 kcal	184,51g	46,11g	28,92g	<b>EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos</b>
	1478,43 kcal	230,64g	57,63g	36,15g	<b>EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos</b>

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

	<b>29/07/24</b>	<b>30/07/24</b>	<b>31/07/24</b>	<b>01/08/24</b>	<b>02/08/24</b>
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Bolinho individual	Leite batido c/ fruta Fruta	Frapê de fruta Biscoito
<b>Almoço</b>	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína c/ tomate Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	902,96 kcal	145,07g	40,44g	17,88g	

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

	<b>29/07/24</b>	<b>30/07/24</b>	<b>31/07/24</b>	<b>01/08/24</b>	<b>02/08/24</b>
<b>Jantar</b>	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína c/ tomate Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	652,29 kcal	108,55g	32,99g	9,57g	

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