



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 30 de setembro a 04 de outubro de 2024

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	30/09/24	01/10/24	02/10/24	03/10/24	04/10/24
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta
Almoço	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido
Lanche	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta simples	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Bolo de fubá	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Bolo de frutas
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento	Sopa de legumes (legumes e feculento) e proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Sopa de legumes (legumes e feculento) c/ proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	897,28 kcal	135,27g	42,38g	20,75g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	30/09/24	01/10/24	02/10/24	03/10/24	04/10/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Fruta
Almoço	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido
Lanche	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta simples	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Bolo de fubá	Suco de fruta Bolo de fruta simples	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento	Sopa de legumes (legumes e feculento) e proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Sopa de legumes (legumes e feculento) c/ proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	948,43 kcal	148,35g	44,43g	19,70g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	30/09/24	01/10/24	02/10/24	03/10/24	04/10/24
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito doce	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor		Vitamina de frutas Biscoito	
ALMOÇO	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido
LANCHE (BII e MI)	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta simples	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Bolo de fubá	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Bolo de frutas
LANCHE (MII, JD, PRÉ)				Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
JANTAR	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento	Sopa de legumes (legumes e feculento) e proteína Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento Fruta	Sopa de legumes (legumes e feculento) c/ proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	897,28 kcal	135,27g	42,38g	20,75g	CRECHES 1 a 3 anos
	948,43 kcal	148,35g	44,43g	19,70g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	30/09/24	01/10/24	02/10/24	03/10/24	04/10/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Fruta
Almoço	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido
Lanche	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta simples	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Bolo de fubá	Suco de fruta Bolo de fruta simples	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1136,42 kcal	165,37g	49,67g	30,70g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1420,52 kcal	206,71g	62,09g	38,37g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	30/09/24	01/10/24	02/10/24	03/10/24	04/10/24
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Fruta
Almoço	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	893,25 kcal	136,94g	42,73g	19,40g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	30/09/24	01/10/24	02/10/24	03/10/24	04/10/24
Jantar	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	650,43 kcal	105,46g	34,81g	9,93g	

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