

# CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS - 9 a 13 de agosto de 2021

## PERÍODO INTEGRAL - EDUCAÇÃO INFANTIL

	09/08/21	10/08/21	11/08/21	12/08/21	13/08/21
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas com aveia	Leite com aveia e fruta	Leite aquecido c/ canela Fruta	Suco de fruta Pão com proteína	Leite com fruta e aveia Pão com enriquecedor
<b>Almoço</b>	Sal.de legumes vit. A Arroz com feijão Proteína Fruta vit. C	Arroz com feijão Proteína Farofa com verdura	Arroz com feijão Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ tomate Macarrão c/ molho Proteína Fruta	Salada de verdura Risoto (com proteína, legume, legume vit. A e temperos) Fruta
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Fruta	Leite aquecido Bisnaguinha	Salada de frutas	Vitamina de frutas	Suco de frutas Bisnaguinha
<b>Jantar</b>	Arroz com feijão Proteína em iscas Feculento cozido Fruta	Salada de legume vit. A Macarrão com molho Proteína em iscas Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A) e proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína c/ legumes Fruta vit. C	Sopa de feijão com legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	966,88 kcal	152,37g	43,41g	20,38g	

## PERÍODO INTEGRAL - ENSINO FUNDAMENTAL

	09/08/21	10/08/21	11/08/21	12/08/21	13/08/21
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas com aveia	Biscoito Mingau	Leite aquecido c/ canela Fruta	Suco de fruta Pão com proteína	Leite com fruta e aveia Pão com enriquecedor
<b>Almoço</b>	Salade de legumes vit. A Arroz com feijão Proteína Fruta vit. C	Arroz com feijão Proteína Farofa com verdura Fruta	Arroz com feijão Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ tomate Macarrão c/ molho Proteína Fruta	Salada de verdura Risoto (com proteína, legume, legume vit. A e temperos)
<b>Lanche Tarde</b>	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Chá mate Pão com enriquecedor	Leite batido com fruta Pão com enriquecedor	Leite caramelizado Bisnaguinha	Fruta Leite com aveia
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	1243,53 kcal	188,44g	44,37g	34,81g	

## PERÍODO PARCIAL - EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

	09/08/21	10/08/21	11/08/21	12/08/21	13/08/21
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas com aveia	Biscoito Mingau	Leite aquecido c/ canela Fruta	Suco de fruta Pão com proteína	Leite com fruta e aveia Pão com enriquecedor
<b>Almoço</b>	Salade de legumes vit. A Arroz com feijão Proteína Fruta vit. C	Arroz com feijão Proteína Farofa com verdura Fruta	Arroz com feijão Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ tomate Macarrão c/ molho Proteína Fruta	Salada de verdura Risoto (com proteína, legume, legume vit. A e temperos)
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	978,76 kcal	148,98g	35,85g	26,55g	

## PERÍODO PARCIAL - EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

	09/08/21	10/08/21	11/08/21	12/08/21	13/08/21
<b>Jantar</b>	Salade de legumes vit. A Arroz com feijão Proteína Fruta vit. C	Arroz com feijão Proteína Farofa com verdura Fruta	Arroz com feijão Proteína acebolada Quibebe de legume vit. A Fruta	Salada de legume c/ tomate Macarrão c/ molho Proteína Fruta	Salada de verdura Risoto (com proteína, legume, legume vit. A e temperos)

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.