

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
Lanche	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
Almoço	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
Lanche	Suco de fruta Fruta	Leite aquecido Bisnaguinha	Salada de frutas	Vitamina de frutas	Suco de frutas Bisnaguinha
Jantar	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
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	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
Lanche	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
Almoço	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)
Lanche Tarde	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
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	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
Lanche	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
Almoço	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)
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	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
Jantar	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.