



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 14 a 18 de fevereiro de 2022

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL

	14/02/22	15/02/22	16/02/22	17/02/22	18/02/22
	<p>Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta</p>	<p>Arroz com feijão Proteína Farofa c/ legume Fruta</p>	<p>Salada mix de verduras Arroz com feijão preto Proteína c/ Feculento cozido Fruta</p>	<p>Sal. legume vit. A c/ tomate Arroz com feijão Proteína Legume refogado Fruta</p>	<p>Salada de legume c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume refogado Fruta</p>
	<p>Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta</p>	<p>Arroz com feijão Escondidinho de feculento com proteína Fruta</p>	<p>Arroz com Strogonoff de proteína Legume vit. A refogado Fruta</p>	<p>Sopa de feijão com legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta</p>	<p>Arroz com feijão preto Proteína Purê de feculento Fruta</p>

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	14/02/22	15/02/22	16/02/22	17/02/22	18/02/22
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta	Chá mate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta c/ aveia Pão com patê de legume vit. A
Almoço	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume Salada de legume Proteína Farofa c/ verdura Fruta	Salada mix de verduras Arroz com feijão preto Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Sal. legume vit. A c/ tomate Arroz com feijão Proteína Legume refogado Fruta	Salada de legume c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume refogado Fruta
Lanche	Suco de fruta Pão c/ geleia de fruta	Leite batido com fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão com proteína	Suco de fruta Biscoito	Leite batido com fruta Cuscuz de proteína

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO
1222,10 kcal

CARBOIDRATO
198,99g

PROTEÍNAS
47,09g

LIPÍDEOS
26,42g

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL

	14/02/22	15/02/22	16/02/22	17/02/22	18/02/22
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta	Chá mate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta c/ aveia Pão com patê de legume vit. A
Almoço	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume Salada de legume Proteína Farofa c/ verdura Fruta	Salada mix de verduras Arroz com feijão preto Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Sal. legume vit. A c/ tomate Arroz com feijão Proteína Legume refogado Fruta	Salada de legume c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume refogado Fruta

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO
939,98 kcal

CARBOIDRATO
158,44g

PROTEÍNAS
39,65g

LIPÍDEOS
19,29g

PERÍODO PARCIAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	14/02/22	15/02/22	16/02/22	17/02/22	18/02/22
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta	Chá mate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta c/ aveia Pão com patê de legume vit. A
Almoço	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume Salada de legume Proteína Farofa c/ verdura Fruta	Salada mix de verduras Arroz com feijão preto Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Sal. legume vit. A c/ tomate Arroz com feijão Proteína Legume refogado Fruta	Salada de legume c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume refogado Fruta

INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

VALOR CALÓRICO

939,98 kcal

CARBOIDRATO

158,44g

PROTEÍNAS

39,65g

LIPÍDEOS

19,29g

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

	14/02/22	15/02/22	16/02/22	17/02/22	18/02/22
Jantar	Salada de verdura Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e leguminosa Fruta	Salada de legume Salada de legume Proteína Farofa c/ verdura Fruta	Salada mix de verduras Arroz com feijão preto Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Sal. legume vit. A c/ tomate Arroz com feijão Proteína Legume refogado Fruta	Salada de legume c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume refogado Fruta

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.