



**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 03 a 07 de outubro 2022**

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	03/10/22	04/10/22	05/10/22	06/10/22	07/10/22
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Fruta	Vitamina de fruta Pão de leite em pó	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e feculento Fruta	Salada de legume Arroz Proteína c/ legume vit. A Verdura refogada Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Proteína c/ molho de tomate Fruta	Salada de legume c/ tempero Arroz c/ legume Proteína c/ feculento cozido Fruta	Salada de legume vit. A Risoto de proteína com legume vit. A e legume Fruta
<b>Lanche</b>	Leite aquecido Doce de fruta	Suco de frutas Bolinho de feculento c/ legume vit. A	Salada de frutas com leite em pó	Vitamina de frutas Bolo de leite em pó	Suco de manga Torta colorida de legumes
<b>Jantar</b>	Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Canja (arroz, legume vit. A, feculento e proteína) Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz Proteína c/ molho de tomate Purê de feculento Fruta	Arroz à grega Proteína c/ tomate Verdura refogada Fruta

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	03/10/22	04/10/22	05/10/22	06/10/22	07/10/22
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Fruta	Vitamina de fruta Pão de leite em pó	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito
<b>Almoço</b>	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e feculento Fruta	Salada de legume Arroz Proteína c/ legume vit. A Verdura refogada Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Proteína c/ molho de tomate Fruta	Salada de legume c/ tempero Arroz c/ legume Proteína c/ feculento cozido Fruta	Salada de legume vit. A Risoto de proteína com legume vit. A e legume Fruta
<b>Lanche</b>	Leite aquecido Doce de fruta	Suco de frutas Pão com enriquecedor	Salada de frutas com leite em pó	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Torta colorida de legumes
<b>Jantar</b>	Arroz com feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, <i>verdura</i> ) e proteína Fruta	Canja (arroz, legume vit. A, feculento e proteína) Fruta	Salada de legume vit. A c/ tomate Arroz Proteína c/ molho de tomate Purê de feculento Fruta	Arroz à grega Proteína c/ tomate Verdura refogada Fruta
PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	03/10/22	04/10/22	05/10/22	06/10/22	07/10/22
<b>Lanche</b>	Suco de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
<b>Almoço</b>	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e feculento Fruta	Salada de legume Arroz Proteína c/ legume vit. A Verdura refogada Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Proteína c/ molho de tomate Fruta	Salada de legume c/ tempero Arroz c/ legume Proteína c/ feculento cozido	Salada de legume vit. A Risoto de proteína com legume vit. A e legume Fruta
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta Bolinho individual	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Torta colorida de legumes	Suco de fruta Pão c/ patê de proteína

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	03/10/22	04/10/22	05/10/22	06/10/22	07/10/22
<b>Lanche</b>	Suco de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
<b>Almoço</b>	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e feculento Fruta	Salada de legume Arroz Proteína c/ legume vit. A Verdura refogada Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Proteína c/ molho de tomate Fruta	Salada de legume c/ tempero Arroz c/ legume Proteína c/ feculento cozido	Salada de legume vit. A Risoto de proteína com legume vit. A e legume Fruta
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	03/10/22	04/10/22	05/10/22	06/10/22	07/10/22
<b>Jantar</b>	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e feculento Fruta	Salada de legume Arroz Proteína c/ legume vit. A Verdura refogada Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Proteína c/ molho de tomate Fruta	Salada de legume c/ tempero Arroz c/ legume Proteína c/ feculento cozido	Salada de legume vit. A Risoto de proteína com legume vit. A e legume 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.