



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 17 a 21 de outubro 2022

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 3 anos)					
	17/10/22	18/10/22	19/10/22	20/10/22	21/10/22
Lanche	Salada de frutas com leite em pó	Suco de fruta Omelete de forno	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína com legume Fruta	Salada de feculento Risoto de proteína com legume vit A e leguminosa Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Proteína acebolado Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com legume Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ tempero Arroz Proteína c/ molho de tomate Quibebe de legume vit. A Fruta
Lanche	Suco de frutas Doce de fruta	Vitamina de frutas Pão de leite em pó	Suco de fruta Cuscuz de legumes	Salada de frutas	Suco de fruta Torta colorida de legumes
Jantar	Arroz c/ legume vit. A Proteína c/ Legume cozido Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ legumes Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, legume) c/ proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ legumes Fruta	Arroz à grega Proteína c/ feculento cozido Verdura refogada Fruta

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	17/10/22	18/10/22	19/10/22	20/10/22	21/10/22
Lanche	Leite batido com fruta Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína com legume Fruta	Salada de feculento Risoto de proteína com legume vit A e leguminosa Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Proteína acebolado Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com legume Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ tempero Arroz Proteína c/ molho de tomate Quibebe de legume vit. A Fruta
Lanche	Suco de frutas Doce de fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Cuscuz de legumes	Salada de frutas c/ leite em pó	Suco de fruta Torta colorida de legumes
Jantar	Arroz c/ legume vit. A Proteína c/ Legume cozido Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ legumes Fruta	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, legume) c/ proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz com feijão Proteína c/ legumes Fruta	Arroz à grega Proteína c/ feculento cozido Verdura refogada Fruta
PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	17/10/22	18/10/22	19/10/22	20/10/22	21/10/22
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Leite batido c/ fruta Fruta	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína com legume Fruta	Salada de feculento Risoto de proteína com legume vit A e leguminosa Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Proteína acebolado Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com legume Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido	Salada de legume c/ tempero Arroz Proteína c/ molho de tomate Quibebe de legume vit. A
Lanche	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Salada de frutas com leite em pó	Suco de fruta Pão c/ proteína	Suco de fruta Torta colorida de legumes

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	17/10/22	18/10/22	19/10/22	20/10/22	21/10/22
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Leite batido c/ fruta Fruta	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína com legume Fruta	Salada de feculento Risoto de proteína com legume vit A e leguminosa Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Proteína acebolado Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com legume Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido	Salada de legume c/ tempero Arroz Proteína c/ molho de tomate Quibebe de legume vit. A
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	17/10/22	18/10/22	19/10/22	20/10/22	21/10/22
Jantar	Salada de legume vit. A Arroz com feijão Proteína com legume Fruta	Salada de feculento Risoto de proteína com legume vit A e leguminosa Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ legume vit. A Proteína acebolado Fruta	Salada de legume vit. A Arroz com legume Proteína c/ molho de tomate Feculento cozido	Salada de legume c/ tempero Arroz Proteína c/ molho de tomate Quibebe de legume vit. A

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.