



## CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 13 a 17 de setembro de 2021

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL					
	13/09/21	14/09/21	15/09/21	16/09/21	17/09/21
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Pão com patê de legume	Opção: fruta Mingau de aveia com fruta	Vitamina de fruta Fruta	Leite aquecido Pão com enriquecedor	Vitamina c/ fruta e legume Bisnaguinha
<b>Almoço</b>	Salada de tomate Arroz com feijão Proteína com legume vit. A Fruta vit. C	Sal. de verdura c/ vinagrete Arroz com feijão Proteína em iscas Fruta	Arroz com feijão Proteína com legume vit. A e vegetais Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta vit. C	Arroz com legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento Fruta
<b>Lanche</b>	Suco de frutas vit. C Bisnaguinha	Suco de frutas Bisnaguinha	Suco de fruta vit. C Fruta com aveia	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Salada de frutas
<b>Jantar</b>	Arroz com feijão Proteína em iscas Feculento sauté Fruta	Salada de legume Arroz com feijão Proteína com legumes Fruta vit. C	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A) e proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína Legume refogado Fruta	Sopa de feijão com legumes (feculento, legume vit. A) e proteína Fruta

INFORMAÇÃO  
NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

**VALOR CALÓRICO**  
902,38 kcal

**CARBOIDRATO**  
148,07g

**PROTEÍNAS**  
36,44g

**LIPÍDEOS**  
18,26g

<b>PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL</b>					
	<b>13/09/21</b>	<b>14/09/21</b>	<b>15/09/21</b>	<b>16/09/21</b>	<b>17/09/21</b>
<b>Lanche</b>	Chá mate Pão com patê de legume	Fruta Leite com aveia	Vitamina de fruta e aveia Fruta	Leite aquecido Pão com enriquecedor	Leite batido com fruta Pão com enriquecedor
<b>Almoço</b>	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta vit. C	Salada de verdura c/ vinagrete Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e legumes Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta vit. C	Arroz c/ legume e leguminosa Strogonoff de proteína Feculento Fruta
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Pão com enriquecedor	Vitamina de leite c/ fruta Pão com enriquecedor	Suco de fruta Pão com proteína	Chá mate Cuscuz de legumes	Suco de fruta vit. C Pão com pate de proteína

INFORMAÇÃO  
NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

**VALOR CALÓRICO**

1289,81 kcal

**CARBOIDRATO**

213,67g

**PROTEÍNAS**

42,59g

**LIPÍDEOS**

29,42g

<b>PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL</b>					
	<b>13/09/21</b>	<b>14/09/21</b>	<b>15/09/21</b>	<b>16/09/21</b>	<b>17/09/21</b>
<b>Lanche</b>	Chá mate Pão com patê de legume	Fruta Leite com aveia	Vitamina de fruta e aveia Fruta	Leite aquecido Pão com enriquecedor	Leite batido com fruta Pão com enriquecedor
<b>Almoço</b>	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta vit. C	Salada de verdura c/ vinagrete Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e legumes Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta vit. C	Arroz c/ legume e leguminosa Strogonoff de proteína Feculento Fruta

INFORMAÇÃO  
NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

**VALOR CALÓRICO**

1000,78 kcal

**CARBOIDRATO**

164,48g

**PROTEÍNAS**

34,42g

**LIPÍDEOS**

22,79g

**PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS**

	13/09/21	14/09/21	15/09/21	16/09/21	17/09/21
<b>Jantar</b>	Salada de legume Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta vit. C	Salada de verdura c/ vinagrete Arroz com feijão Proteína Fruta	Arroz com feijão Proteína c/ legume vit. A e legumes Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz com feijão Proteína Fruta vit. C	Arroz c/ legume e leguminosa Strogonoff de proteína Feculento 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.