

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPITÃO LEONIDAS MARQUES  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO/DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROPOSTA de CARDÁPIO FEVEREIRO 2020 - ESCOLAS DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO  
EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL (4 a 5 anos/6 a 10 anos)

S 03		T 04		Q 05		Q 06		S 07	
Planejamento		Planejamento		Planejamento		Sanduiche de pão integral, suco natural de uva e fruta		Mandiocada e salada colorida	
Composição nutricional (média semana1) - Energia (Kcal): 262,27/291,63									
Cho (g)	Ptn (g)	Lip (g)	Fibras (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mcg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
42,62/49,31	6,98/7,32	8,03/8,17	4,45/4,62	46,71/44,11	15,02/21,38	128,37/132,56	2,11/2,17	26,63/41,26	1,40/1,53
10		11		12		13		14	
Arroz integral, feijão com legumes e salada variada		Bolacha caseira e vitamina de frutas		Macarronada caseira e salada		Mingua de chocolate e fruta		Polenta ao molho de frango e salada diversa	
Composição nutricional (média semana 2) - Energia (Kcal): 264,30/309,48									
Cho (g)	Ptn (g)	Lip (g)	Fibras (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mcg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
42,69/52,46	9,83/10,76	5,62/6,71	4,38/5,93	150,05/197,50	8,24/8,64	147,69/179,62	1,57/2,40	42,51/46,70	1,13/1,42
17		18		19		20		21	
Risoto e salada		Canjica e fruta		Purê de batata ao molho de carne moída e salada		Cereal, iogurte e fruta		Feijoada de legumes, farofa e salada colorida	
Composição nutricional (média semana 3) - Energia (Kcal): 286,54/292,33									
Cho (g)	Ptn (g)	Lip (g)	Fibras (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mcg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
46,83/49,83	8,90/10,14	6,58/7,15	3,98/5,44	77,76/70,02	2,39/4,97	142,23/173,36	1,42/2,09	20,70/22,71	2,24/2,33
24		25		26		27		28	
Recesso		Carnaval		Recesso		Sagu e fruta		Canjiquinha e salada	
Composição nutricional (média semana 4) - Energia (Kcal): 269,72/300,28									
Cho (g)	Ptn (g)	Lip (g)	Fibras (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mcg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
43,86/50,52	8,57/9,26	6,67/6,80	11,69/13,89	36,24/36,54	9,65/11,81	220,47/222,77	3,14/3,64	21,35/24,05	0,52/0,53

**OBS:** O cardápio da semana só poderá ser alterado se comunicado com antecedência e autorizado pela Divisão de Alimentação Escolar.

Élister Lílian Brum Balestrin Fanin  
CRN 3650  
Nutricionista