

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPITÃO LEONIDAS MARQUES
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO/DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PROPOSTA de CARDÁPIO SETEMBRO 2021 - ESCOLAS DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO
EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL- ZONA URBANA E RURAL/ PERÍODO PARCIAL

S	T	Q	Q	S
		01	02	03
		Arroz, estrogonofe de carne, salada colorida (acelga com tomate). Maça	Canjica com amendoim. Banana	Mandioca cozida, molho de carne moída com cenoura e brócolis refogado e salada verde
06	07	08	09	10
Feijoada de legumes. Laranja	Feriado	Farofa marroquina. Banana	Bolo e suco de uva. Maça	Arroz a Moda Primavera e salada de repolho
13	14	15	16	17
Arroz integral, feijão, beterraba ralada e salada verde	Cereal com iogurte. Salada de frutas (mamão, maçã, banana e laranja)	Polenta ao molho de frango. Legumes refogados e salada verde. Maça	Macarronada ao molho de carne e salada diversa. Banana	Sanduíche natural (pão integral, queijo, carne moída, alface e tomate) e suco.
20	21	22	23	24
Sopa de feijão com legumes e batata. Maça	Canjiquinha, chuchu refogado e salada verde. Banana	Risoto e salada.	Cuca com requeijão caseiro. Suco	Batata doce ao molho de carne. Salada verde. Laranja
27	28	29	30	01
Farofa de legumes com ovos. Banana	Bolacha caseira e vitamina de frutas.	Mandiocada e salada Mamão picado	Arroz integral, feijão e salada. Maça	Macarronada ao molho de frango, legumes cozidos e salada verde

OBS: O cardápio da semana só poderá ser alterado se comunicado com antecedência e autorizado pela Divisão de Alimentação Escolar, através do Registro de Alteração de cardápio. As frutas da época poderão acrescentadas em qualquer dia do cardápio. Os tipos de frutas podem sofrer alterações, assim como as saladas e legumes.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPITÃO LEONIDAS MARQUES
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO/DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PROPOSTA de CARDÁPIO SETEMBRO 2021 - ESCOLAS DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO

Composição nutricional (Média semana 01)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	328,77	52,11g	12,23g	8,6g
		65%	15%	21%
Composição nutricional (Média semana 02)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	325,64	52 g	13,24 g	8,4 g
		64 %	15 %	23 %
Composição nutricional (Média semana 03)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	320,18	49g	13g	9g
		62%	16%	25%
Composição nutricional (Média semana 04)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	320,80	47g	12g	10g
		60%	16%	26%
Composição nutricional (Média semana 05)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	319,05	51g	11g	8g
		65%	14%	21%

Élister Lílian Brum Balestrin Fanin
 CRN 3650
 Nutricionista