

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

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO DO BANDEIRANTES  
Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL  
Mês ref: FEVEREIRO A AGOSTO/2024  
Faixa etária 4 a 10 anos

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



Obs: O cardápio só poderá ser alterado, se comunicado com antecedência e autorizado pela Divisão de Alimentação Escolar.

*Elaborado por:*  
*Élister Lílian Brum Balestrin Fanin*  
*Nutricionista - 3650*

**PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO DO BANDEIRANTES**  
**Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL**  
**Mês ref: FEVEREIRO A AGOSTO/2024**  
**Faixa etária 4 a 10 anos**

**SEMANA 1 (primeira semana do mês)**

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 2 09:40	Arroz, feijão, carne, abobrinha refogada e salada de rúcula com beterraba ralada	Escondidinho de tilápia ou frango, cenoura cozida e salada de acelga com tomate. Maça	Polenta, paleta ao molho, vagem cozida salada de folhas verdes. Laranja	Cupcake sem açúcar e suco de frutas sem açúcar. Banana	Risoto. Salada de repolho com tomate. Abacaxi picado
ALMOÇO 11:45	Polenta, carne suína, chuchu e beterraba cozido e salada de repolho	Arroz, feijão, ovos mexidos com legumes e salada de folhas verdes diversas	Arroz, feijão, picadinho de carne, vagem e beterraba cozidas e salada de almeirão	-	Arroz integral, feijão, bife, quiabo e salada de tomate com alface picada
LANCHE 2 15:15	Torta de legumes (chuchu, cenoura, espinafre) com frango e suco natural de uva. Morango	Canjiquinha com carne suína, abobrinha refogada, cenoura ralada com almeirão. Maça	Cereal, iogurte Manga picada	Arroz, feijão, frango assado, vagem com cenoura e salada de acelga. Banana	Sanduíche (pão caseiro, carne moída, cenoura, tomate e alface). Suco de laranja

**ATENÇÃO:**

Os vegetais e as frutas podem sofrer alterações, observando sua disponibilidade.

Os sucos sempre SEM AÇÚCAR. Poderá sem feito chás de frutas quentes ou gelados conforme a temperatura do dia.

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

**PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO DO BANDEIRANTES**  
**Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL**  
**Mês ref: FEVEREIRO A AGOSTO/2024**  
**Faixa etária 4 a 10 anos**

**SEMANA 2 (segunda semana do mês)**

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 2 09:40 - 10:00	Sopa de feijão com carne, legumes e mandioca. Laranja	Torta de legumes com carne e suco natural. Melão	Arroz, estrogonofe de carne, abobora refogada e salada de pepino.	Canjiquinha com carne suína, abobrinha refogada, cenoura ralada com almeirão. Maça	Pão de queijo, suco natural. Salada de frutas
ALMOÇO 11:45	Macarronada ao molho de carne e salada de alface, vagem e tomate	Arroz, feijão com beterraba, frango com creme de milho e salada de rúcula	Arroz, lentilha, bife acebolado, refogado de legumes e salada de rúcula com tomate	-	Arroz, feijão, carne de panela, couve flor, abobora e salada de alface
LANCHE 2 15:15 - 15:40	Carreteiro e salada de couve manteiga com tomate e couve flor. Mamão	Polenta ao molho de frango, brócolis e chuchu e salada de chicória com tomate	Cuca com doce ou melado e leite com cacau. Banana	Arroz integral, feijão, cubinhos de frango, beterraba e vagem e salada de almeirão.	Delicia nóbis e salada verde. Manga

**ATENÇÃO:**

Os vegetais e as frutas podem sofrer alterações, observando sua disponibilidade.

Os sucos sempre SEM AÇÚCAR. Poderá sem feito chás de frutas quentes ou gelados conforme a temperatura do dia.

Elaborado por:  
Élister Lílian Brum Balestrin Fanin  
Nutricionista - 3650

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

**PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO DO BANDEIRANTES**  
**Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL**  
**Mês ref: FEVEREIRO A AGOSTO/2024**  
**Faixa etária 4 a 10 anos**

**SEMANA 3 (terceira semana do mês)**

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 2 09:40 - 10:00	Arroz integral, feijão, frango ao molho de legumes e salada de almeirão	Sanduíche (pão integral, queijo, carne moída, cenoura e tomate. Suco natural	Frango cremoso da Ju, arroz, abobrinha refogada e salada de acelga com cenoura. Maça	Farofa nutritiva com carne e legumes. Salada de rúcula. Banana	Mandioca ao molho de carne moída com milho e cenoura e salada de brócolis e alface. Abacaxi
ALMOÇO 11:45	Macarronada de frango ao molho de legumes e salada de repolho com cenoura	Arroz, feijão, bife acebolado, quiabo refogado e salada colorida	Arroz, feijão, omelete de legumes e salada de repolho com abacaxi	-	Arroz, feijão, picadinho de carne, chuchu, cenoura e vagem refogados e salada de alface
LANCHE 2 15:15 - 15:40	Polenta ao molho de carne, chuchu refogado com brócolis, salada de couve em folha. Melão	Arroz, feijão, estrogonofe de carne, abobora refogada e salada de alface	Macarronada (massa caseira ao molho de frango) e salada de folhas verdes. Mamão	Panqueca com legumes, arroz e salada de folhas verdes	Bolo caseiro e vitamina de frutas. Melancia

**ATENÇÃO:**

Os vegetais e as frutas podem sofrer alterações, observando sua disponibilidade.

Os sucos sempre SEM AÇÚCAR. Poderá sem feito chás de frutas quentes ou gelados conforme a temperatura do dia.

Elaborado por:  
Élister Lílian Brum Balestrin Fanin  
Nutricionista - 3650

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

**PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO DO BANDEIRANTES**  
**Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL**  
**Mês ref: FEVEREIRO A AGOSTO/2024**  
**Faixa etária 4 a 10 anos**

**SEMANA 4 (quarta semana do mês)**

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 2 09:40 - 10:00	Arroz integral, feijão, picadinho de frango, cenoura, vagem e beterraba cozida e salada de tomate. Mamão	Polenta ao molho de frango, legumes refogados e salada. Laranja	Delicia nóbis, salada de folhas verdes. Maça	Pão integral com requeijão caseiro e vitamina de frutas	Macarronada e brócolis com beterraba ralada. Salada de folhas verdes. Banana
ALMOÇO 11:45	Mandioca cozida, carne suína, beterraba e couve flor com salada de alface	Arroz integral, feijão, carne ao molho, couve flor e salada de almeirão com tomate	Arroz, lentilha, frango assado, abobora e salada de acelga com rúcula	-	Arroz, feijão, bife, quiabo e salada de cenoura com beterraba e vagem
LANCHE 2 15:15 - 15:40	Pão de queijo, suco natural. Salada de frutas	Lasanha especial e salada de chicória com tomate	Frango cremoso da Ju, arroz, feijão e salada de couve flor com cenoura. Melão	Canjiquinha, abobrinha refogada, tomate em rodela e alface. Pêssego	Farofa nutritiva com carne e legumes. Salada de folhas verde. Banana

**ATENÇÃO:**

Os vegetais e as frutas podem sofrer alterações, observando sua disponibilidade.

Os sucos sempre SEM AÇÚCAR. Poderá sem feito chás de frutas quentes ou gelados conforme a temperatura do dia.

Elaborado por:  
Élister Lílian Brum Balestrin Fanin  
Nutricionista - 3650

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

**PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO DO BANDEIRANTES**  
**Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL**  
**Mês ref: FEVEREIRO A AGOSTO/2024**  
**Faixa etária 4 a 10 anos**

**SEMANA 5 (quinta semana do mês)**

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 2 09:40 - 10:00	Arroz, feijão, legumes coloridos, ovos mexidos, salada de repolho com abacaxi. Laranja	Purê de batata, picadinho de carne com legumes e salada colorida. Mamão	Panqueca colorida, arroz, e salada de brócolis com alface e beterraba	Bolacha caseira e leite com cacau. Maça	Polenta ao molho de carne, abobrinha refogada e salda de repolho com tomate.
ALMOÇO 11:45	Canjiquinha, brócolis, cenoura e salada de almeirão	Arroz, feijão, frango com legumes e salada de folhas verdes diversas	Arroz, feijão, frango assado, legumes refogados e salada diversa	-	Arroz, feijão, bife, chuchu, cenoura e vagem refogadas e salada de alface
LANCHE 2 15:15 - 15:40	Macarronada ao molho de carne, couve flor, cenoura, vagem, tomate e alface. Banana	Muffin de folhas verdes, suco sem açúcar e melancia	Arroz de forno a moda Primavera e salada de folhas verdes. Morango	Escondidinho de mandioca, legumes e salada colorida	Arroz, feijão, picadinho de carne com brócolis e cenoura, salada de alface. Maça

**ATENÇÃO:**

Os vegetais e as frutas podem sofrer alterações, observando sua disponibilidade.

Os sucos sempre SEM AÇÚCAR. Poderá sem feito chás de frutas quentes ou gelados conforme a temperatura do dia.

Elaborado por:  
Élister Lílian Brum Balestrin Fanin  
Nutricionista - 3650

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

**PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO DO BANDEIRANTES**  
**Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL**  
**Mês ref: FEVEREIRO A AGOSTO/2024**  
**Faixa etária 4 a 10 anos**

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**

Faixa Etária - 6 a 10 anos / período parcial manhã

	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)
SEMANA 1	326,9	11,75	46,86	15%	8	73,68	23%	53	211,74	64%	280,15
SEMANA 2	329,3	12,6	50,5	13%	11,0	98,6	24%	47,0	187,8	63%	335,9
SEMANA 3	330,6	15,7	62,6	17%	8,0	72,3	20%	52,8	211,1	63%	540,6
SEMANA 4	328,7	12,6	50,4	15%	7,9	71,1	22%	51,76	207,05	63%	332,62
SEMANA 5	330,6	13,0	52,0	15%	6,7	60,0	18%	56,0	224,1	67%	242,9
Média mensal	329,2	13,0	52,5	15%	8,32	75,1	21%	52,1	208,4	64%	346,4

Faixa Etária - 6 a 10 anos/ período integral

	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)
SEMANA 1	1155,9	45,1	180,4	15%	26,4	237,6	20%	190,5	761,8	65%	1358,9
SEMANA 2	1147,9	50,2	200,8	16%	25,3	227,8	19%	187,0	747,9	65%	1428,5
SEMANA 3	1141,2	44,9	179,4	15%	27,0	242,9	21%	184,3	737,1	64%	1388,1
SEMANA 4	1140,3	44,5	178,1	15%	24,5	220,4	19%	191,7	766,7	66%	1260,1
SEMANA 5	1168,1	47,5	190,2	16%	23,5	211,8	18%	195,6	782,3	66%	1203,7
Média mensal	1150,7	46,45	185,8	15%	25,3	228,1	19%	189,8	759,1	65%	1327,9

Faixa Etária - 6 a 10 anos / período parcial tarde

	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)
SEMANA 1	329,4	11,4	45,5	14%	5,7	51,1	15%	60,2	240,9	71%	399,9
SEMANA 2	328,0	11,6	46,3	15%	6,8	60,8	18%	56,1	224,5	67%	208,4
SEMANA 3	326,9	11,75	46,86	15%	8	73,68	23%	53	211,74	64%	280,15
SEMANA 4	330,6	13,0	52,0	15%	6,7	60,0	18%	56,0	224,1	67%	242,9
SEMANA 5	327,9	13,4	53,8	16%	7,6	68,6	20%	52,9	211,4	64%	186,2
Média mensal	328,6	12,2	48,9	15%	6,9	62,8	18%	55,6	222,5	66%	263,5

Elaborado por:  
Élister Lílian Brum Balestrin Fanin  
Nutricionista - 3650

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

**PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO DO BANDEIRANTES**  
**Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL**  
**Mês ref: FEVEREIRO A AGOSTO/2024**  
**Faixa etária 4 a 10 anos**

Faixa Etária - 4 a 5 anos / período parcial tarde

	Energia	Proteína			Lípidos			Carboidratos			Sódio
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)
SEMANA 1	269,3	9,9	41,9	16%	5,9	53,71	20%	44,1	174,1	64%	272,6
SEMANA 2	270,4	11,3	45,2	16%	6,5	58,2	20%	43,1	172,3	64%	161,5
SEMANA 3	277,2	9,8	39,0	14%	4,6	41,6	14%	51,1	204,4	72%	342,1
SEMANA 4	271,3	9,6	38,4	15%	5,4	48,9	18%	46,6	186,5	67%	184,1
SEMANA 5	280,7	10,7	42,8	15%	4,8	43,3	15%	50,2	200,6	69%	345,0
Média mensal	273,8	10,3	41,46	15%	5,44	49,1	17%	47	187,6	67%	261,1

*Elaborado por:*  
*Élister Lílian Brum Balestrin Fanin*  
*Nutricionista - 3650*