

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPITÃO LEONIDAS MARQUES
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO/DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PROPOSTA de CARDÁPIO MARÇO DE 2024 - ESCOLAS DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO
EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL- ZONA URBANA E RURAL/ PERÍODO PARCIAL

S	T	Q	Q	S
04	05	06	07	08
Carreteiro e salada verde. Maça	Polenta cremosa, carne suína, salada de folhas verdes e beterraba cozida. Abacaxi picado	Bolo caseiro e suco de abacaxi. Caqui	Arroz, lentilha, frango com cenoura e salada de tomate com vagem.	Escondidinho de batata doce, refogado de chuchu e salada colorida. Melão
11	12	13	14	15
Sopa de feijão com legumes (couve flor, cenoura, chuchu e abobrinha) com músculo e batata. Laranja	Macarronada ao molho de carne, salada colorida (couve manteiga com beterraba)	Arroz colorido, bife picadinho, salada de repolho com manga. Banana	Bolacha caseira e vitamina de frutas. Vergamota	Risoto e salada diversa (brócolis, cenoura e alface). Mamão
18	19	20	21	22
Arroz, feijão, picadinho de frango, abóbora refogada, salada de tomate com acelga. Vergamota	Cereal com iogurte. Maça	Mandioca cozida, molho de iscas carne, salada de cenoura cozida e almeirão. Manga picada	Polenta com frango, legumes refogados, salada de acelga com tomate.	Farofa nutritiva com Panc (peixinho) e carne e salada alface. Banana
25	26	27	28	29
Arroz, feijão, omelete de legumes e salada de folhas verdes. Laranja	Mini pizza especial (frango desfiado ou carne, brócolis, milho, ervilha e queijo) e suco natural de laranja. Pêssego	Pão de milho, queijo e suco natural. Pera	Recesso escolar	Feriado

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 ser acrescentadas em qualquer dia do cardápio. Os tipos de frutas podem sofrer alterações, assim como as saladas e legumes.

Composição nutricional	Faixa etária/ Período parcial	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
			(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
	4 a 5 anos	269,76	9,9	41,89	16%	5,97	53,74	20%	44,13	174,13	64%	272,57
	6 a 10 anos	329,98	12,69	50,76	15%	7,90	71,10	22%	51,76	207,05	63%	332,62