

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

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| S 01 | T 02 | Q 03 | Q 04 | S 05 |
| Macarronada ao molho de carne moída com legumes, repolho com abacaxi. Laranja | Arroz, estrogonofe de carne, cenoura cozida e salada de folhas verdes. Maça | Canjica com amendoim SEM AÇÚCAR. Banana | Arroz, feijão, omelete nutritivo, legumes crus ralados e salada verde com tomate. Vergamota | Mandioca ao molho de carne. Vagem cozida. Salada de beterraba e cenoura ralada. Melão |
| 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| Carreteiro com milho, legumes coloridos e salada de verde picada com tomate | Escondidinho de batata doce ou inglesa com carne, cenoura e couve flor cozidas e alface. Tangerina | Arroz integral, feijão, cubos de frango, beterraba ralada, brócolis cozido e salada verde. Maça | Sagu com leite SEM AÇÚCAR e banana | Polenta, carne ao molho, abobrinha refogada e couve flor cozida e salada de tomate. Abacaxi picado |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Arroz, feijão, picadinho de carne com legumes e salada. Vergamota | Canjiquinha com carne suína, brócolis cozidos, tomate e folhas verdes. Laranja | Macarrão cozido ao molho vermelho, frango assado, vagem e chuchu cozido e salada | COOKIES SEM AÇÚCAR e IOGURTE DIET. Salada de frutas | Sopa de legumes com carne e mandioca. Manga |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| Farofa marroquina e salada de alface. Banana | Polenta ao molho de frango, chuchu e cenoura cozidos. Salada divertida. Vergamota | Arroz com lentilha, bife acebolado picadinho, beterraba cozida e salada de almeirão com tomate. | Pizza da vitória e salada colorida. Maça | Risoto. Salada de repolho com tomate. Laranja |
| 29 | 30 | 01 | 02 | 03 |
| Arroz integral, quibe caseiro, abóbora refogada e salada de almeirão. Banana | Sanduche natural de pão integral com patê de frango. Suco natural SEM AÇÚCAR. Manga | Feriado | Arroz, feijão, carne bovina em cubos, legumes refogados, salada de repolho. Laranja | Muffin de folhas verdes com frango e legumes e suco natural SEM AÇÚCAR. Vergamota |

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 | 265,73 | 9,55 | 38,22 | 14,5 | 6,76 | 60,84 | 22 | 42,78 | 171,12 | 64 | 362,6 |
| | 6 a 10 anos | 326,34 | 11,17 | 44,71 | 14 | 8,58 | 77,21 | 23 | 52 | 208,17 | 64 | 427,9 |

Élister Lílian Brum Balestrin Fanin
CRN 3650
Nutricionista