

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 - APLV E GLÚTEN

| S 04 | T 05 | Q 06 | Q 07 | S 08 |
|---|--|---|---|--|
| Carreiro e salada verde. Maça | Polenta cremosa, carne suína, salada de folhas verdes e beterraba cozida. Abacaxi picado | Bolo caseiro SEM LATICÍNIOS E SEM GLÚTEN e suco de abacaxi. Caqui | Arroz, lentilha, frango com cenoura e salada de tomate com vagem. | Escondidinho de batata doce SEM LATICÍNIOS, 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 | MASSA DE ARROZ ao molho de carne, salada colorida (couve manteiga com beterraba) | Arroz colorido, bife picadinho, salada de repolho com manga. Banana | COOKIES SEM LEITE E SEM GLÚTEN 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 LEITE DE COCO. 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) SEM LATICÍNIOS E GLÚTEN e suco natural de laranja. Pêssego | Pão ESPECIAL SEM LEITE E SEM GLÚTEN, 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 |