

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

S	T	Q	Q	S
06	07	08	09	10
Arroz integral, feijão, omelete, legumes crus ralados e salada verde com tomate. Laranja	Sanduíche (pão caseiro SEM AÇÚCAR, requeijão caseiro e frango desfiado) e suco/chá natural de fruta	Mandioca ao molho de carne (músculo), vagem cozida com cenoura e salada verde. Maça	Macarrão ao molho de frango, beterraba e salada de acelga com abacaxi. Vergamota	Arroz, quibe nutritivo, brócolis cozido e salada de folhas verdes com cenoura crua. Banana
13	14	15	16	17
Risoto com ervilha, chuchu refogado e salada de folhas verdes com tomate. Abacate picado	Batata divertida (inglesa ou doce), cubos de carne, quiabo e cenoura cozida e salada de almeirão. Melancia	Polenta, carne suína, abobrinha refogada e salada de repolho com beterraba. Vergamota	Pão de queijo e suco integral de uva. Melão	Sopa de feijão com batata e legumes e carne. Laranja
20	21	22	23	24
Macarrão ao molho de carne moída com legumes, salada de acelga e tomate. Banana	Canjiquinha com carne suína, vagem cozida e salada colorida. Mexerica	COOKIES SEM AÇÚCAR e vitamina de frutas SEM AÇÚCAR (abacate e maçã)	Arroz, lentilha, bife picadinho, couve flor e beterraba cozida e salada de folhas verdes. Laranja	Delícia Nóbis e salada de folhas verdes. Pera
27	28	29	30	31
Arroz integral, feijão, picadinho de carne com chuchu e beterraba e salada de acelga.	Torta salgada de legumes com frango, Melão	Arroz, estrogonofe de carne, salada de chicória com tomate e cenoura ralada. Manga picada	Feriado	Recesso Escolar

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. Os sucos podem variar para chá.

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	268,9	10,6	42,4	15,7	6,1	54,9	20,4	42,9	171,6	63,9	132,24
	6 a 10 anos	337,7	13	52	15,4	7,3	65,7	19,5	55	220	65,1	195,39