

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

S	T	Q	Q	S
05	06	07	08	09
Arroz, feijão, carne com cenoura, salada de tomate com alface. Banana	Bolo caseiro SEM LEITE E SEM GLÚTEN e suco de fruta natural.	MASSA DE ARROZ ao molho de picadinho de carne (paleta), salada colorida (couve manteiga com beterraba) Maça	Mini tortas salgadas integrais de carne com legumes SEM LATICÍNIOS E SEM GLÚTEN e suco natural de abacaxi	Canjiquinha de carne suína e cenoura, salada de almeirão com couve flor. Morango
12	13	14	15	16
<u>Recesso</u>	<u>Feriado</u>	Arroz, feijão, omelete de legumes SEM LATICÍNIOS, salada de alface com tomate. Suco de limão. Banana	Polenta com carne suína, beterraba e vagem cozida e salada de folhas verde. Pêssego	Farofa marroquina SEM GLÚTEN e salada verde. Suco natural Morango
19	20	21	22	23
Arroz integral, feijão, picadinho de carne, abóbora refogada, salada de tomate com acelga. Mamão picado	Purê de batata SEM LATICÍNIOS, molho de carne moída, cenoura e couve-flor cozidos e salada de rúcula. Maça	TAPIOCA e suco de uva natural. Banana	Risoto e brócolis e salada colorida.	Mandioca cozida, carne suína e acelga com beterraba e salada de rúcula. Melancia
26	27	28	29	01
Arroz, feijão, estrogonofe de carne SEM LATICÍNIOS, beterraba e chuchu cozido, salada de alface. Melão picado	Delicia nóbis SEM LATICÍNIOS, salada de almeirão com tomate.	Pão de queijo SEM LATICÍNIOS, vitamina de frutas COM LEITE DE ARROZ. Banana	Arroz, frango assado, legumes refogados e couve flor e cenoura ralada.	MASSA DE ARROZ ao molho de frango, legumes crus ralados e salada verde com tomate. Maça

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	272,1	10,4	44,0	15	5,4	48,6	17	46,9	185,1	68	269,8
	6 a 10 anos	328,5	13,1	52,4	16	7,1	64,2	19	54,5	218	65	319,8

Élister Lílian Brum Balestrin Fanin
CRN 3650
Nutricionista