

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

S 05	T 06	Q 07	Q 08	S 09
Arroz, feijão, carne moída com cenoura e salada de tomate com folhas verdes. Laranja	Polenta ao molho de frango ou peixe, salada de acelga, beterraba cozida. Murcott	Pão SEM GLÚTEN com melado e LEITE DE ARROZ com cacau. Melão	Farofa nutritiva SEM GLÚTEN com carne e ovos e salada de folhas verdes (chicória, almeirão e rúcula). Banana	MASSA DE ARROZ ao molho de frango, legumes ralados, e salada de almeirão. Maça
12	13	14	15	16
Sopa de legumes (couve flor, cenoura, chuchu e abobrinha com músculo e batata). Maçã	Arroz, feijão, carne bovina em cubos, legumes refogados e salada de folhas verdes. Murcott	Carreteiro com ervilha, alface, beterraba e brócolis. Banana	Torta salgada de frango com legumes e ervilha SEM GLÚTEN E SEM LATICÍNIOS, salada de alface e chá de camomila, erva doce e limão. Ponkan	Canjica COM LEITE DE ARROZ com amendoim. Laranja
19	20	21	22	23
Arroz, lentilha, picadinho de frango, abóbora refogada, salada de tomate com acelga. Laranja	Batatas gratinadas SEM LATICÍNIOS ao molho de iscas carne, salada de cenoura cozida e almeirão. Tangerina	Lasanha especial SEM GLÚTEN E SEM LATICÍNIOS, salada de folhas verde com tomate. Manga	Cupcake SEM GLÚTEN E SEM LATICÍNIOS e suco de uva natural. Mamão	MASSA DE ARROZ ao molho de tomate, picadinho de carne, salada colorida (couve manteiga com beterraba). Ponkan
26	27	28	29	30
Arroz, feijão, omelete de espinafre SEM LATICÍNIOS e salada verde diversa com cenoura. Laranja	Escondidinho de mandioca com carne SEM LATICÍNIOS. Salada colorida (chicória com beterraba e vagem). Banana	Canjiquinha de carne suína e cenoura, salada de alface com couve flor. Poncã	Panqueca de carne SEM GLÚTEN E SEM LATICÍNIOS, arroz, repolho com abacaxi e tomate em rodela. Maça	Pão de queijo SEM GLÚTEN E SEM LATICÍNIOS e suco natural de limão. Morango

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	270	8,24	32,96	13	7,24	65,16	24	42,97	171,88	63	162,96
	6 a 10 anos	335,29	11,69	46,76	14	10,65	95,85	28,5	48,17	192,68	57,5	254,27

Élister Lílian Brum Balestrin Fanin
 CRN 3650
 Nutricionista