

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 - INTOLERANTE A LACTOSE

<b>S</b> <b>05</b>	<b>T</b> <b>06</b>	<b>Q</b> <b>07</b>	<b>Q</b> <b>08</b>	<b>S</b> <b>09</b>
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 LATICÍNIOS com melado e leite DE ARROZ com cacau. Melão	Farofa nutritiva com carne e ovos e salada de folhas verdes (chicória, almeirão e rúcula). Banana	Macarrão enriquecido ao molho de frango, legumes ralados, e salada de almeirão. Maça
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
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 LACTOSE, salada de alface e chá de camomila, erva doce e limão. Ponkan	Canjica SEM LACTOSE com amendoim. Laranja
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
Arroz, lentilha, picadinho de frango, abóbora refogada, salada de tomate com acelga. Laranja	Batatas gratinadas SEM LACTOSE ao molho de iscas carne, salada de cenoura cozida e almeirão. Tangerina	Lasanha especial SEM LACTOSE, salada de folhas verde com tomate. Manga	Cupcake SEM LACTOSE e suco de uva natural. Mamão	Macarronada ao molho de tomate, picadinho de carne, salada colorida (couve manteiga com beterraba). Ponkan
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
Arroz, feijão, omelete de espinafre SEM LACTOSE e salada verde diversa com cenoura. Laranja	Escondidinho de mandioca com carne SEM LACTOSE. 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 LACTOSE, arroz, repolho com abacaxi e tomate em rodela. Maça	Pão de queijo SEM LACTOSE 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			Lípidos			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