

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

S	T	Q	Q	S
30	01	02	03	04
Arroz, feijão, carne, abobrinha refogada e salada de rúcula com beterraba ralada	Escondidinho de tilápia SEM LATICÍNIOS, cenoura cozida e salada de acelga com tomate. Maça	Polenta, paleta ao molho, vagem cozida salada de folhas verdes. Laranja	COOKIES SEM LEITE E SEM GLÚTEN e leite DE ARROZ com cacau. Banana	Risoto. Salada de repolho com tomate. Abacaxi picado
07	08	09	10	11
Arroz, feijão, picadinho de carne, couve flor, salada de chicória. Laranja	MASSA DE ARROZ ao molho de carne moída com legumes. Salada de folhas verdes. Uva	Muffin de folhas verdes SEM LATICÍNIOS E SEM GLÚTEN com frango e legumes e suco natural. Melão	Pão de queijo SEM GLÚTEN E SEM LATICÍNIOS e suco natural. Espetinho de frutas	Lanche especial dia das Crianças Mini pizza especial SEM GLÚTEN E SEM LATICÍNIOS (frango desfiado ou carne, brócolis, milho, ervilha) e suco natural de laranja. Morango
14	15	16	17	18
<u>Recesso Escolar</u>	Bolo caseiro SEM GLÚTEN E SEM LATICÍNIOS e suco de uva. Melão	Arroz integral, estrogonofe de carne SEM LATICÍNIOS, brócolis, cenoura e salada de acelga com tomate. Banana	Polenta ao molho de frango, couve flor, beterraba e salada de folhas verdes. Pera	MASSA DE ARROZ ao molho de carne e legumes. Salada de repolho com abacaxi.
21	22	23	24	25
Arroz com lentilha, picadinhos de carne, abobrinha, cenoura e chuchu. Salada colorida. Laranja	Sanduíche (pão SEM GLÚTEN E SEM LATICÍNIOS, ovo mexido, alface e tomate). Suco de melão	Delícia nóbis SEM LATICÍNIOS e salada de repolho com tomate. Manga picada	Carreteiro e salada de almeirão com cenoura. Morango	Canjica COM LEITE DE ARROZ. Melancia
28	29	30	31	01
FERIADO	Macarronada caseira ao molho de frango. Salada de folhas verdes. Laranja	Canjiquinha com carne suína, abobrinha refogada, cenoura ralada com almeirão. Maça	Feijoada de legumes e carne, farofa nutritiva com Panc SEM GLÚTEN e salada de alface. Morango	Batatas gratinadas SEM LATICÍNIOS ao molho de iscas de carne, salada de cenoura cozida e almeirão. Melancia

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.

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

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	271	9,4	37,71	13,8	6,8	67,7	22,8	44	176,15	59	329,09
6 a 10 anos	325	11,6	46,58	14,6	8,2	85,11	22,2	53	211,07	64,6	414,15	

Éliester Lílian Brum Balestrin Fanin
 CRN 3650
 Nutricionista