

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPITÃO LEONIDAS MARQUES
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO/DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PROPOSTA de CARDÁPIO DEZEMBRO 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
02	03	04	05	06
Arroz integral, picadinho de carne, abobrinha refogada e salada de almeirão. Uva	Pão (sem leite e derivados e sem glúten) e suco natural. Pêssego	Arroz, tilápia ao molho de leite de coco, salada de grão de bico e de cenoura. Melancia	Macarronada (com massa de arroz, sem leite e derivados), beterraba ralada e salada de acelga com manga.	Tapioca de carne com legumes (sem leite e derivados). Suco natural. Maça
09	10	11	12	13
Arroz, lentilha, carne moída refogada com milho e cenoura. Salada de folhas verdes. Melão	Mandioca cozida, carne suína, vagem cozida, salada de rúcula com tomate Uva	Pão (sem glúten, sem leite e derivados) com melado e suco e morango	Farofa marroquina (sem glúten) e alface. Banana	Pão (sem glúten, sem leite e derivados) com frango e suco natural. Melancia
16	17	18	19	20
<u>Férias</u>	<u>Férias</u>	<u>Férias</u>	<u>Férias</u>	<u>Férias</u>

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	268,48	8,66	36,05	13,66	7,00	65,09	24,33	43	172,71	64,00	333,77
	6 a 10 anos	327,54	11,33	45,47	14,00	8,66	80,50	24,34	52	208,06	63,66	424,19