

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

S	T	Q	Q	S
01	02	03	04	05
Arroz, feijão, picadinho de carne com cenoura e brócolis. Salada de almeirão. Poncã	Farofa marroquina SEM GLÚTEN e salada de folhas verdes. Banana	Polenta com carne suína, couve flor cozida, tomate com repolho. Maça	TAPIOCA com melado e vitamina de frutas COM LEITE DE ARROZ.	Arroz, peixe ao molho, beterraba ralada, vagem picada e salada de chicória. Vergamota
08	09	10	11	12
<u>Férias</u>	<u>Férias</u>	<u>Férias</u>	<u>Férias</u>	<u>Férias</u>
15	16	17	18	19
<u>Férias</u>	<u>Férias</u>	<u>Férias</u>	<u>Formação</u>	<u>Formação</u>
22	23	24	25	26
Arroz, lentilha, quadrados de frango, espinafre refogado, salada de tomate com vagem. Maça	MASSA DE ARROZ ao molho de carne, cenoura com beterraba cozidas e salada de folhas verdes. Laranja	Pão caseiro ESPECIAL SEM GLÚTEN com frango desfiado, alface e tomate. Suco natural de laranja. Salada de frutas	Canjica com leite DE ARROZ e coco. Melão picado	Torta salgada de legumes com carne SEM GLÚTEN E SEM LATICÍNIOS e salada rúcula com tomate. Poncã
29	30	31	01	02
Sopa de feijão com carne e chuchu, batata, milho, cenoura, brócolis. Tangerina	Arroz integral, estrogonofe de carne com ervilha SEM LATICÍNIOS, batata doce assada em palitos, cenoura ralada e salada de alface.	Canjiquinha, abobrinha refogada, salada de tomate com repolho. Pera	COOKIES SEM GLÚTEN E SEM LATICÍNIOS e vitamina de frutas COM LEITE DE ARROZ Laranja	Delicia nóbis SEM LATICÍNIOS e salada de almeirão. Manga picada

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 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	279,75	10,68	42,72	15	5,75	51,75	19	46,31	185,28	66	337,30
	6 a 10 anos	329,42	13,40	53,60	16	6,64	59,82	18	54,00	216,00	66	359,20