

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

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 e salada de folhas verdes. Banana	Polenta com carne suína, couve flor cozida, tomate com repolho. Maça	Cuca com melado e vitamina de frutas.	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	Macarronada caseira ao molho de carne, cenoura com beterraba cozidas e salada de folhas verdes. Laranja	Pão caseiro com requeijão caseiro e frango desfiado, alface e tomate. Suco natural de laranja. Salada de frutas	Canjica com leite e coco. Melão picado	Torta salgada de legumes com carne 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, batata doce assada em palitos, cenoura ralada e salada de alface.	Canjiquinha, abobrinha refogada, salada de tomate com repolho. Pera	Bolacha caseira e vitamina de frutas Laranja	Delicia nós 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