

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

S	T	Q	Q	S
03	04	05	06	07
Arroz, lentilha, omelete de legumes e salada verde Laranja	Macarrão caseiro ao molho, picadinho de carne, couve flor e cenoura cozidas. Salada de folhas verdes. Maça	Polenta, carne moída em molho, brócolis e cenoura cozidos, salada de repolho. Mexerica	Arroz, feijão, estrogonofe de carne, beterraba e chuchu cozido, salada de alface. Melão	Canja de frango com legumes, milho e batata. Banana
10	11	12	13	14
Arroz, carne moída refogada, batata doce assada, cenoura e abobrinha cozidas e salada de almeirão. Vergamota	Sanduche natural (pão enriquecido, frango desfiado e tomate picado) e suco integral de uva	Mandioca cozida, carne suína, vagem cozida e quiabo refogado. Melancia	Canjica com leite e coco. Laranja	Arroz, feijão com chuchu e beterraba, milho verde refogado, frango assado, salada verde com tomate. Manga
17	18	19	20	21
Sopa de feijão com legumes e carne. Milho cozido. Vergamota	Polenta, picadinho de frango, chuchu e cenoura cozidos. Salada de repolho com tomate. Maça	Cupcake sem açúcar. Suco integral de laranja. Pera	Carreteiro, abobrinha refogada e salada de tomate com vagem. Laranja	Macarrão enriquecido com orapronóbis ao molho de frango, brócolis cozido, salada de acelga.
24	25	26	27	28
Arroz, lentilha, frango xadrez, salada de acelga com tomate. Tangerina	Canjiquinha com carne suína, beterraba e chuchu cozidos, salada de alface. Laranja	Purê de batata, milho de carne moída, cenoura e couve flor cozidos e salada de almeirão.	Pizza da vitória, salada verde e suco natural de laranja. Banana	Sopa de músculo com mandioca e legumes. Milho cozido. Vergamota

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. Os sucos podem variar para chá.

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	269,26	9,87	41,89	16%	5,97	53,71	20%	44,13	174,13	64%	303,37
	6 a 10 anos	328,89	12,60	50,40	15%	7,90	71,10	22%	51,76	207,05	63%	402,81

Élister Lílian Brum Balestrin Fanin
 CRN 3650
 Nutricionista