

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

S 04	T 05	Q 06	Q 07	S 08
Carreteiro com ervilha, brócolis cozido e acelga com tomate. Maçã	Canjica com amendoim e laranja	Purê de Mandioca ou mandioca cozida, molho de carne moída, cenoura e couve flor cozida e salada de rúcula. Morango	Polenta, filé de tilápia, beterraba crua e abobrinha cozida. Salada de tomate.	Macarrão caseiro ao molho vermelho, frango assado, vagem e salada colorida. Melancia
11	12	13	14	15
Arroz integral, feijoada de carne com legumes, cenoura ralada e salada de couve folha. Banana	Muffin de folhas verdes com frango e legumes e suco natural	Canjiquinha com carne suína, chuchu refogado, salada de beterraba cozida e salada de alface. Melão	Pão enriquecido com legumes, requeijão caseiro e suco de frutas. Mamão	Feriado
18	19	20	21	22
Arroz, lentilha, ovos mexidos com legumes e salada de alface com tomate. Laranja	Bolacha caseira, vitamina de frutas e manga picada	Feriado	Macarrão enriquecido ao molho de carne moída, vagem e salada de rúcula com tomate. Melão	Polenta ao molho de frango, abobrinha refogada. Salada de tomate. Banana
25	26	27	28	29
Arroz integral, feijão com carne, farofa de legumes e salada verde. Pêssego	Canjiquinha com carne suína, brócolis cozido e salada de almeirão com abacaxi picado	Mandiocada, brócolis e salada de repolho com tomate. Uva	Bolo de aveia e suco natural. Morango	Quibe caseiro, abóbora refogada e salada de almeirão. Melão

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			Lípidos			Carboidratos			Sódio (mg)
			(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
	4 a 5 anos	272,1	10,4	44,0	15	5,4	48,6	17	46,9	185,1	68	269,8
6 a 10 anos	328,5	13,1	52,4	16	7,1	64,2	19	54,5	218	65	319,8	

Élister Lílian Brum Balestrin Fanin
CRN 3650
Nutricionista