

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

| S | T | Q | Q | S |
|---|--|--|--|--|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| Sopa de legumes com carne e mandioca. Laranja | Arroz, feijão, frango assado, abobrinha refogada e salada verde com tomate. Mamão | COOKIES SEM AÇÚCAR e iogurte DIET. Salada de frutas | Carreteiro com salada de repolho e abacaxi. Banana | tata inglesa ou doce em tiras assada, estrogonofe de carne com legumes e salada de alface. |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Arroz, feijão, picadinho de carne, salada de pepino e cenoura. Banana | Macarronada ao molho de tomate, frango assado, salada de repolho com beterraba crua. Maça | Purê de mandioca, carne suína, vagem cozida e salada de almeirão. Morango | Sanduíche (pão caseiro SEM AÇÚCAR, requeijão, queijo. tomate e alface) e suco de laranja | Arroz integral, peixe ao molho de leite de coco, brócolis cozido e salada de folhas verdes. Melão |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Feijoada de legumes com carne, farofa nutritiva e couve refogada. Laranja | Bolo caseiro SEM AÇÚCAR e suco cremoso de morango SEM AÇÚCAR | Risoto com ervilha, beterraba cozida e salada de acelga com tomate. Manga | Polenta, músculo ao molho, chuchu cozido e salada de folhas verdes com cenoura crua. Maça | Torta de legumes e frango e suco natural sem açúcar. Banana |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Arroz integral, feijão, músculo ao molho, vagem cozida, cenoura ralada e salada de folhas verdes. Laranja | Macarrão enriquecido com orzo-pro-nóbis ao molho de carne, salada de acelga com manga. Pera | Canjiquinha com carne suína, brócolis e salada de colorida com folhas verdes. Melancia | Arroz, quibe caseiro, abóbora refogada e salada de almeirão. Pêssego | Pão SEM AÇÚCAR e vitamina de frutas sem açúcar |

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 | 267,77 | 9,5 | 38,27 | 14,25 | 7,0 | 65,23 | 25 | 42,75 | 170,65 | 62,5 | 243,35 |
| | 6 a 10 anos | 326,86 | 11,75 | 46,86 | 14,5 | 8,0 | 73,68 | 23 | 53 | 211,74 | 64,5 | 280,15 |

Élister Lílian Brum Balestrin Fanin
CRN 3650
Nutricionista