

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPITÃO LEONIDAS MARQUES
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA OS CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL
Modalidade de ensino: educação infantil - PARCIAL e INTEGRAL
Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO 2024
Faixa etária 1 a 5 anos - INTOLERANTE A LACTOSE E AO GLÚTEN

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



Obs: O cardápio só poderá ser alterado, se comunicado com antecedência e autorizado pela Divisão de Alimentação Escolar.

Os cálculos nutricionais se encontram nas últimas folhas deste arquivo.

Elaborado por:
Élister Lílian Brum Balestrin Fanin
Nutricionista - 3650

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA OS CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL
Modalidade de ensino: educação infantil - PARCIAL e INTEGRAL
Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO 2024
Faixa etária 1 a 5 anos - INTOLERANTE A LACTOSE E AO GLÚTEN

SEMANA 1 (primeira semana do mês)

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 1 07:40 - 07:55	Melancia	Maça	Banana	Bolo sem açúcar de batata doce com abacaxi SEM LACTOSE E SEM GLÚTEN e suco natural de uva. Melão	Laranja
LANCHE 2 09:40 - 10:00	Carreteiro com ervilha e salada de repolho com beterraba	Sanduche SEM LACTOSE E SEM GLÚTEN (pão caseiro especial, carne moída, cenoura, tomate e alface). Suco de laranja	Macarronada (MASSA DE ARROZ ao molho de frango) e salada de rúcula	Escondidinho de mandioca, carne e aveia SEM LACTOSE e SEM GLÚTEN e salada de acelga com cenoura	Muffin de abobrinha com ora-pro-nóbis SEM LACTOSE E SEM GLÚTEN e suco natural de frutas
ALMOÇO 11:45	Purê de batata SEM LACTOSE, frango ao molho, couve flor e salada de alface	Arroz, feijão, ovos mexidos com legumes e salada de folhas verde com tomate	Arroz, feijão, picadinho de carne, vagem e beterraba cozidas e salada de almeirão	Arroz integral, feijão, bife, quiabo e salada de tomate com alface picada	Arroz integral, feijão, carne suína, couve flor e salada de pepino com tomate
LANCHE 1 13:15 - 13:30	Melão	Banana	Maça	Melancia	Morango
LANCHE 2 15:15 - 15:40	Torta de legumes (chuchu, cenoura, espinafre) com frango SEM LACTOSE E SEM GLÚTEN e suco natural de laranja	Arroz, feijão, bife e salada de chicória, vagem e cenoura	Esfiha assada SEM LACTOSE E SEM GLÚTEN e suco natural de uva	Farofa nutritiva (úmida) * SEM GLÚTEN de cenoura, abobrinha, milho verde e carne. Salada de alface	Polenta, carne ao molho, chuchu e abobrinha refogados e salada de almeirão
ATENÇÃO: Os vegetais e as frutas podem sofrer alterações, observando sua disponibilidade. Poderá ser feito chás de frutas quentes ou gelados conforme a temperatura do dia. TODAS AS PREPARAÇÕES SÃO ISENTAS DE AÇÚCAR (sucos, chá, pão, biscoitos e bolos)					

Elaborado por:
Élister Lílian Brum Balestrin Fanin
Nutricionista - 3650

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA OS CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL

Modalidade de ensino: educação infantil - PARCIAL e INTEGRAL

Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO 2024

Faixa etária 1 a 5 anos - INTOLERANTE A LACTOSE E AO GLÚTEN

SEMANA 2 (segunda semana do mês)

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 1 07:40 - 07:55	Uva	Maça	Cookies de banana e aveia sem açúcar E SEM LACTOSE E SEM GLÚTEN, leite SEM LACTOSE com cacau e melão	Banana	Morango
LANCHE 2 09:40 - 10:00	Canjiquinha e salada de acelga com tomate	Pastel de carne com legumes SEM LACTOSE E SEM GLÚTEN e suco natural de laranja	Arroz, feijão, estrogonofe de carne SEM LACTOSE, abobora refogada e salada de pepino	Torta de legumes com frango SEM LACTOSE E SEM GLÚTEN e salada de alface	Panqueca de carne com legumes SEM LACTOSE E SEM GLÚTEN, brócolis cozido e salada de tomate
ALMOÇO 11:45	Arroz, feijão, carne de panela, couve flor, abobora e salada de alface	Arroz, feijão com beterraba, frango com creme de milho e salada de rúcula	Mandiocada e salada de alface, vagem e tomate	Polenta ao molho de frango, brócolis e chuchu e salada de chicória	Arroz, feijão, picadinho de carne com legumes e salada de repolho com cenoura
LANCHE 1 13:15 - 13:30	Manga	Melancia	Melão	Mamão	Banana
LANCHE 2 15:15 - 15:40	MASSA DE ARROZ com carne e legumes e salada de chicória e beterraba	Carreteiro e salada de couve manteiga com tomate e couve flor	Sanduíche SEM LACTOSE E SEM GLÚTEN de pão ESPECIAL (com carne, milho, ervilha, cenoura, tomate e alface) e suco de laranja	Arroz integral, feijão, cubinhos de frango, beterraba e vagem e salada de almeirão	Bolo de batata doce com abacaxi sem açúcar SEM LACTOSE E SEM GLÚTEN e suco de uva
ATENÇÃO: Os vegetais e as frutas podem sofrer alterações, observando sua disponibilidade. Poderá ser feito chás de frutas quentes ou gelados conforme a temperatura do dia. TODAS AS PREPARAÇÕES SÃO ISENTAS DE AÇÚCAR (sucos, chá, pão, biscoitos e bolos)					

Elaborado por:
Élister Lílian Brum Balestrin Fanin
Nutricionista - 3650

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA OS CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL
Modalidade de ensino: educação infantil - PARCIAL e INTEGRAL
Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO 2024
Faixa etária 1 a 5 anos - INTOLERANTE A LACTOSE E AO GLÚTEN

SEMANA 3 (terceira semana do mês)

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 1 07:40 - 07:55	Banana	Melancia	Abacaxi	Pera e cupcake sem açúcar, SEM LACTOSE E SEM GLÚTEN	Uva
LANCHE 2 09:40 - 10:00	Arroz integral, feijão, frango ao molho e salada de alface com tomate	Delicia nóbis SEM LACTOSE e salada de pepino com rúcula e beterraba crua	Pizza caseira de carne ou frango com milho e ervilha SEM LACTOSE E SEM GLÚTEN e suco de tangerina	Farofa SEM GLÚTEN de cenoura, folhas de beterraba, couve manteiga, brócolis com ovos (úmida) e salada de chicória	Frango cremoso da Ju SEM LACTOSE, arroz, abobrinha refogada e salada de acelga com cenoura
ALMOÇO 11:45	Canjiquinha, couve flor e salada de pepino com tomate	Arroz, feijão, picadinho de carne, brócolis cozidos e salada de tomate com almeirão	Arroz, feijão, bife acebolado, quiabo refogado e salada colorida	Arroz, feijão, frango assado, chuchu, cenoura e vagem refogados e salada de alface	MASSA DE ARROZ com frango ao molho de legumes e salada de repolho com cenoura
LANCHE 1 13:15 - 13:30	Melão	Banana	Abacaxi	Mamão	Maça
LANCHE 2 15:15 - 15:40	Panqueca de frango com legumes SEM LACTOSE E SEM GLÚTEN, arroz e salada de folhas verdes	Polenta ao molho de carne, chuchu refogado com brócolis, salada de couve em folha	Arroz, feijão, estrogonofe de carne SEM LACTOSE, abobora refogada e salada de alface	Pastel de carne com legumes (cenoura, milho, tomate) SEM LACTOSE E SEM GLÚTEN e suco de uva	Pão sem açúcar com requeijão caseiro SEM LACTOSE E SEM GLÚTEN e leite SEM LACTOSE com cacau
ATENÇÃO: Os vegetais e as frutas podem sofrer alterações, observando sua disponibilidade. Poderá ser feito chás de frutas quentes ou gelados conforme a temperatura do dia. TODAS AS PREPARAÇÕES SÃO ISENTAS DE AÇÚCAR (sucos, chá, pão, biscoitos e bolos)					

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA OS CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL
Modalidade de ensino: educação infantil - PARCIAL e INTEGRAL
Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO 2024
Faixa etária 1 a 5 anos - INTOLERANTE A LACTOSE E AO GLÚTEN

SEMANA 4 (quarta semana do mês)

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 1 07:40 - 07:55	Banana	Pão com requeijão caseiro SEM LACTOSE. Maça	Poncã	Melancia	Maça
LANCHE 2 09:40 - 10:00	Risoto, cenoura, vagem e beterraba cozidos e salada de tomate	Arroz, feijão com legumes, bife e salada	Bolo de pão de queijo SEM LACTOSE E SEM GLÚTEN e suco de uva	Polenta ao molho de carne com legumes. Vagem cozida com beterraba. Salada folhas verdes	Esfiha assada de carne com legumes SEM LACTOSE E SEM GLÚTEN e suco de laranja
ALMOÇO 11:45	Polenta, carne suína, chuchu e beterraba cozido e salada de repolho	MASSA DE ARROZ ao molho de carne, couve flor e salada de almeirão com tomate	Arroz, feijão, frango assado, abobora e salada de acelga com rúcula	Arroz, feijão, bife, quiabo e salada de cenoura com beterraba	Arroz, feijão, ovos mexidos e salada diversa de folhas verdes com tomate
LANCHE 1 13:15 - 13:30	Mamão	Melão	Maça	Laranja	Banana
LANCHE 2 15:15 - 15:40	Quibe nutritivo SEM GLÚTEN, salada de pepino e tomate. Suco de uva	Frango cremoso da Ju SEM LACTOSE, arroz, feijão e salada de couve flor com cenoura	Canjiquinha, abobrinha refogada, tomate em rodela e alface	Pizza caseira de carne com legumes SEM LACTOSE E SEM GLÚTEN e suco de laranja	Purê de batata SEM LACTOSE, molho de carne moída com milho e cenoura e salada de brócolis e alface

ATENÇÃO:

Os vegetais e as frutas podem sofrer alterações, observando sua disponibilidade.
Poderá ser feito chás de frutas quentes ou gelados conforme a temperatura do dia.
TODAS AS PREPARAÇÕES SÃO ISENTAS DE AÇÚCAR (sucos, chá, pão, biscoitos e bolos)

Elaborado por:
Élister Lílian Brum Balestrin Fanin
Nutricionista - 3650

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA OS CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL
Modalidade de ensino: educação infantil - PARCIAL e INTEGRAL
Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO 2024
Faixa etária 1 a 5 anos - INTOLERANTE A LACTOSE E AO GLÚTEN

SEMANA 5 (quinta semana do mês)

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 1 07:40 - 07:55	Melão	Banana e cookies caseiro sem açúcar E SEM LACTOSE E SEM GLÚTEN	Abacaxi	Laranja	Maçã
LANCHE 2 09:40 - 10:00	Escondidinho de peixe com batata doce SEM LACTOSE e salada chicória com cenoura crua	Panqueca colorida SEM LACTOSE, arroz, e salada de brócolis com alface e beterraba	Quibe nutritivo SEM GLÚTEN, salada de pepino e tomate. Suco de uva	Arroz, bife picadinho, brócolis, beterraba e salada verde	Mini bolo salgado com legumes SEM LACTOSE E SEM GLÚTEN. Suco natural de abacaxi sem açúcar
ALMOÇO 11:45	MASSA DE ARROZ ao molho de carne, couve flor, cenoura, vagem, tomate e alface	Arroz, feijão, frango com legumes e salada de folhas verdes diversas	Arroz, feijão, frango assado, legumes refogados e salada diversa	Arroz, feijão, bife, chuchu, cenoura e vagem refogados e salada de alface	Arroz, feijão, carne suína, abobrinha e cenoura refogada e salada de rúcula
LANCHE 1 13:15 - 13:30	Pera	Laranja	Maça	Melancia	Banana
LANCHE 2 15:15 - 15:40	Arroz, feijão, picadinho de carne com brócolis e cenoura, salada de alface	Bolo pão de queijo SEM LACTOSE E SEM GLÚTEN e suco de uva	Arroz de forno a moda Primavera e salada de folhas verdes	Polenta, peixe ao molho e salada de repolho com tomate e vagem	Escondidinho de mandioca SEM LACTOSE, salada de acelga com beterraba crua ralada

ATENÇÃO:

Os vegetais e as frutas podem sofrer alterações, observando sua disponibilidade.

Poderá ser feito chás de frutas quentes ou gelados conforme a temperatura do dia.

TODAS AS PREPARAÇÕES SÃO ISENTAS DE AÇÚCAR (sucos, chá, pão, biscoitos e bolos)

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPITÃO LEONIDAS MARQUES
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA OS CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL
Modalidade de ensino: educação infantil - PARCIAL e INTEGRAL
Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO 2024
Faixa etária 1 a 5 anos - INTOLERANTE A LACTOSE E AO GLÚTEN

Composição nutricional (médias semanais) - FAIXA ETÁRIA 1 a 3 anos

Faixa etária 1 a 3 anos - período parcial - manhã

	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET				
Semana 1	305,6	10,9	43,5	14%	5,4	48,4	16%	55,0	219,9	72%	102,9	1,3	105,6	40,4
Semana 2	303,0	11,3	45,2	15%	9,2	83,0	26%	44,6	178,5	59%	94,7	1,7	54,9	63,9
Semana 3	301,1	10,7	42,7	15%	8,1	72,7	24%	48,2	192,7	64%	101,5	25,6	52,2	44,3
Semana 4	306,1	11,1	44,2	15%	6,6	59,0	19%	52,7	210,9	69%	111,4	1,9	151,4	49,5
Semana 5	303,8	11,2	44,8	15%	7,0	62,9	20%	50,4	201,7	67%	97,9	1,5	695,9	52,6

Faixa etária 1 a 3 anos - período parcial - tarde

	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET				
Semana 1	303,7	11,4	45,8	15%	8,0	71,8	23%	48,7	194,7	64%	88,8	2,2	45,8	49,7
Semana 2	304,0	10,7	42,8	14%	4,7	42,2	14%	55,8	223,2	74%	134,2	1,6	31,7	25,2
Semana 3	304,2	10,8	43,3	15%	6,2	55,9	18%	52,8	211,3	69%	80,8	1,5	39,7	40,2
Semana 4	302,7	13,7	55,0	19%	8,7	78,6	26%	44,9	179,4	58%	91,5	20,9	31,8	69,4
Semana 5	304,4	10,8	43,2	16%	7,0	63,4	19%	51,4	205,5	68%	86,3	1,4	113,3	33,9

Faixa etária 1 a 3 anos - período integral

	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET				
Semana 1	708,7	30,0	120,0	17%	13,8	124,4	18%	120,0	480,0	68%	225,3	5,4	215,8	97,9
Semana 2	707,3	30,2	121,0	17%	14,3	128,9	18%	118,4	473,7	67%	149,1	4,7	111,0	88,0
Semana 3	707,6	28,8	115,2	16%	15,0	135,4	19%	117,0	468,1	66%	164,4	22,5	111,3	73,2
Semana 4	704,5	30,5	121,9	18%	16,3	146,3	21%	113,3	453,2	64%	199,9	19,1	134,3	103,7
Semana 5	705,8	28,8	115,4	16%	13,0	117,0	16%	121,7	486,8	69%	181,5	4,5	815,9	88,6

Elaborado por:
Élister Lílian Brum Balestrin Fanin
Nutricionista - 3650

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA OS CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL
Modalidade de ensino: educação infantil - PARCIAL e INTEGRAL
Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO 2024
Faixa etária 1 a 5 anos - INTOLERANTE A LACTOSE E AO GLÚTEN

Composição nutricional (médias semanais) - FAIXA ETÁRIA 4 a 5 anos

Faixa etária 4 a 5 anos - período parcial - manhã

Energia (kcal)	Proteína			Lípidos			Carboidratos			Sódio (mg)
	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
405,9	14,2	56,7	14%	9,3	83,9	20%	67,9	271,5	67%	629,8
405,4	15,8	63,2	16%	11,2	100,5	25%	61,5	245,9	61%	622,1
405,6	15,9	63,6	17%	11,4	102,9	24%	63,9	255,5	64%	492,5
400,3	14,5	57,9	15%	8,7	78,7	19%	68,5	274,1	69%	391,3
404,8	15,3	61,2	15%	8,7	77,9	19%	68,0	271,8	67%	289,7

Faixa etária 4 a 5 anos - período parcial - tarde

Energia (kcal)	Proteína			Lípidos			Carboidratos			Sódio (mg)
	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
405,2	14,7	58,7	14%	10,0	90,4	22%	67,0	268,2	66%	327,6
403,0	14,3	57,1	14%	7,2	64,5	16%	72,3	289,4	72%	521,8
408,6	14,9	59,5	15%	8,4	75,6	18%	70,4	281,6	69%	424,6
406,0	15,0	60,1	16%	9,3	83,8	21%	68,5	274,0	67%	516,4
407,0	16,8	67,1	17%	7,0	63,3	15%	71,8	287,3	70%	336,3

Faixa etária 4 a 5 anos - período parcial - integral

(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)
942,0	30,6	122,2	13%	14,4	129,6	14%	133,6	534,2	56%	1025,9
945,5	37,3	149,1	16%	20,7	186,4	19%	157,8	631,3	67%	1404,0
944,6	35,7	142,6	15%	20,2	181,5	19%	158,8	635,2	67%	1289,2
940,2	38,0	152,1	16%	21,3	191,3	20%	153,9	615,5	65%	1311,9
940,6	34,4	137,4	15%	18,0	161,9	17%	164,4	657,8	70%	960,4

Elaborado por:
Élister Lílian Brum Balestrin Fanin
Nutricionista - 3650

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPITÃO LEONIDAS MARQUES
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA OS CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL

Modalidade de ensino: educação infantil - PARCIAL e INTEGRAL

Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO 2024

Faixa etária 1 a 5 anos - INTOLERANTE A LACTOSE E AO GLÚTEN

Elaborado por:
Élister Lílian Brum Balestrin Fanin
Nutricionista - 3650