

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

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO DO BOM JESUS
Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL
Mês ref: SETEMBRO a DEZEMBRO/2024
Faixa etária 4 a 10 anos

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



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

Elaborado por:
Élister Lílían Brum Balestrín Fanin
Nutricionista - 3650

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

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO DO BOM JESUS
Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL
Mês ref: SETEMBRO a DEZEMBRO/2024
Faixa etária 4 a 10 anos

SEMANA 1 (primeira semana do mês)

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 1 09:05	Sanduíche (pão caseiro, carne moída, cenoura, tomate e alface). Suco de frutas sem açúcar	Risoto com ervilha, vagem e cenoura com salada de acelga. Banana	Bolacha caseira e iogurte. Manga picada	Torta de legumes com frango e suco natural de uva sem açúcar.	-
ALMOÇO 12:00	Mandioca cozida, carne suína, beterraba e couve flor com salada de alface	Arroz, feijão, ovos mexidos com legumes e salada de folhas verdes diversas	Arroz integral, feijão, bife, quiabo e salada de tomate com alface picada	Arroz, feijão, picadinho de carne, vagem e beterraba cozidas e salada de almeirão	-
LANCHE 2 15:00	Arroz, feijão, carne, abobrinha refogada e salada de rúcula com beterraba ralada	Cupcake sem açúcar com suco natural sem açúcar. Maça	Polenta, paleta ao molho, vagem cozida salada de folhas verdes. Laranja	Macarronada caseira. Salada de repolho com tomate. Abacaxi	Canjiquinha com carne suína, abobrinha refogada, cenoura ralada com almeirão. Maça

ATENÇÃO:

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

Os sucos sempre SEM AÇÚCAR. Poderá ser feito chás de frutas quentes ou gelados conforme a temperatura do dia.

Elaborado por:
Élister Lílían Brum Balestrin Fanin
Nutricionista - 3650

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

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO DO BOM JESUS
Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL
Mês ref: SETEMBRO a DEZEMBRO/2024
Faixa etária 4 a 10 anos

SEMANA 2 (segunda semana do mês)

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 1 09:05	Carreteiro e salada de couve manteiga com tomate e couve flor. Mamão	Omelete nutritivo com salada de folhas verdes. Laranja	Cuca com doce ou melado e leite com cacau.	Polenta ao molho de frango, brócolis e chuchu e salada de chicória com tomate	-
ALMOÇO 12:00	Macarronada ao molho de carne e salada de alface, vagem e tomate	Arroz, feijão com beterraba, frango com creme de milho e salada de rúcula	Arroz, lentilha, bife acebolado, refogado de legumes e salada de rúcula com tomate	Arroz, feijão, carne de panela, couve flor, abobora e salada de alface	-
LANCHE 2 15:00	Delicia nós e salada verde com manga	Torta de legumes com carne e suco natural sem açúcar. Melão	Canjiquinha com carne suína, abobrinha refogada, cenoura ralada com almeirão. Maça	Pão de queijo, suco natural. Salada de frutas	Arroz, panqueca colorida de carne, feijão, abobora refogada e salada de pepino. Banana

ATENÇÃO:

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

Os sucos sempre SEM AÇÚCAR. Poderá sem feito chás de frutas quentes ou gelados conforme a temperatura do dia.

Elaborado por:
Élister Lílían Brum Balestrin Fanin
Nutricionista - 3650

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

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO DO BOM JESUS
Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL
Mês ref: SETEMBRO a DEZEMBRO/2024
Faixa etária 4 a 10 anos

SEMANA 3 (terceira semana do mês)

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 1 09:05	Muffin de folhas verdes com queijo. Suco natural sem açúcar. Pera	Arroz, estrogonofe de carne, abobora refogada e salada de alface	Bolo caseiro e vitamina de frutas. Melancia	Mandiocada e salada de repolho com tomate.	-
ALMOÇO 12:00	Macarronada de frango ao molho de legumes e salada de repolho com cenoura	Arroz, feijão, bife acebolado, quiabo refogado e salada colorida	Arroz, feijão, omelete de legumes e salada de repolho com abacaxi	Arroz, feijão, picadinho de carne, chuchu, cenoura e vagem refogados e salada de alface -	-
LANCHE 2 15:00	Arroz integral, feijão, frango ao molho de legumes e salada de almeirão.	Sanduíche (pão integral, queijo, carne moída, cenoura e tomate. Suco natural sem açúcar. Melão	Frango cremoso da Ju, arroz, abobrinha refogada e salada de acelga com cenoura. Mamão	Farofa nutritiva com carne e legumes. Salada de rúcula. Banana	Pastel assado com legumes e carne e suco natural sem açúcar. Maça
ATENÇÃO: Os vegetais e as frutas podem sofrer alterações, observando sua disponibilidade. Os sucos sempre SEM AÇÚCAR. Poderá sem feito chás de frutas quentes ou gelados conforme a temperatura do dia.					

Elaborado por:
Élister Lílían Brum Balestrín Fanin
Nutricionista - 3650

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

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO DO BOM JESUS
Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL
Mês ref: SETEMBRO a DEZEMBRO/2024
Faixa etária 4 a 10 anos

SEMANA 4 (quarta semana do mês)

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 1 09:05	Pão de queijo, suco natural. Salada de frutas	Pão e vitamina de frutas sem açúcar	Bolacha caseira e leite com cacau. Banana	Farofa nutritiva com carne e legumes. Salada de folhas verde. Maçã	-
ALMOÇO 12:00	Polenta, carne suína, chuchu e beterraba cozido e salada de repolho	Arroz integral, feijão, carne ao molho, couve flor e salada de almeirão com tomate	Arroz, lentilha, frango assado, abobora e salada de acelga com rúcula	Arroz, feijão, bife, quiabo e salada de cenoura com beterraba e vagem	-
LANCHE 2 15:00	Arroz integral, feijão, picadinho de frango, cenoura, vagem e beterraba cozida e salada de tomate.	Pão de milho com requeijão caseiro e suco natural sem açúcar. Mamão	Carreteiro, vagem e beterraba cozida e salada de folhas verdes.	Macarronada e brócolis com beterraba ralada. Salada de folhas verdes. Melão	Bolo salgado de beterraba com frango e suco de natural sem açúcar. Melancia

ATENÇÃO:

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

Os sucos sempre SEM AÇÚCAR. Poderá sem feito chás de frutas quentes ou gelados conforme a temperatura do dia.

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 ESCOLA DO CAMPO DO BOM JESUS
Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL
Mês ref: SETEMBRO a DEZEMBRO/2024
Faixa etária 4 a 10 anos

SEMANA 5 (quinta semana do mês)

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 1 09:05	Macarronada ao molho de carne, couve flor, cenoura, vagem, tomate e alface.	Escondidinho de mandioca, legumes e salada colorida. Maça	Pão integral com requeijão caseiro. Leite com cacau	Arroz de forno a moda Primavera e salada de folhas verdes. Mamão	-
ALMOÇO 12:00	Canjiquinha, brócolis, cenoura e salada de almeirão	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	-
LANCHE 2 15:00	Arroz, feijão, legumes coloridos, ovos mexidos, salada de repolho com abacaxi. Laranja	Bolo caseiro e vitamina de frutas.	Arroz, estrogonofe de carne, feijão, abóbora refogada e salada de pepino. Banana	Purê de batata, picadinho de carne com legumes e salada colorida.	Mini pizza caseira com carne ou frango, milho e ervilha. Suco natural sem açúcar. Morango

ATENÇÃO:

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

Os sucos sempre SEM AÇÚCAR. Poderá ser feito chás de frutas quentes ou gelados conforme a temperatura do dia.

Elaborado por:
Élister Lílían Brum Balestrin Fanin
Nutricionista - 3650

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

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO DO BOM JESUS
Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL
Mês ref: SETEMBRO a DEZEMBRO/2024
Faixa etária 4 a 10 anos

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

Faixa Etária - 4 a 5 anos / período parcial tarde

	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)
SEMANA 1	269,3	9,9	41,9	16%	5,9	53,71	20%	44,1	174,1	64%	272,6
SEMANA 2	270,4	11,3	45,2	16%	6,5	58,2	20%	43,1	172,3	64%	161,5
SEMANA 3	277,2	9,8	39,0	14%	4,6	41,6	14%	51,1	204,4	72%	342,1
SEMANA 4	271,3	9,6	38,4	15%	5,4	48,9	18%	46,6	186,5	67%	184,1
SEMANA 5	280,7	10,7	42,8	15%	4,8	43,3	15%	50,2	200,6	69%	345,0
Média mensal	273,8	10,3	41,46	15%	5,44	49,1	17%	47	187,6	67%	261,1

Faixa Etária - 6 a 10 anos / período parcial tarde

	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)
SEMANA 1	326,9	11,75	46,86	15%	8	73,68	23%	53	211,74	64%	280,15
SEMANA 2	329,3	12,6	50,5	13%	11,0	98,6	24%	47,0	187,8	63%	335,9
SEMANA 3	330,6	15,7	62,6	17%	8,0	72,3	20%	52,8	211,1	63%	540,6
SEMANA 4	328,7	12,6	50,4	15%	7,9	71,1	22%	51,76	207,05	63%	332,62
SEMANA 5	330,6	13,0	52,0	15%	6,7	60,0	18%	56,0	224,1	67%	242,9
Média mensal	329,2	13,0	52,5	15%	8,32	75,1	21%	52,1	208,4	64%	346,4

Faixa Etária - 6 a 10 anos/ período integral

	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)
SEMANA 1	1155,9	45,1	180,4	15%	26,4	237,6	20%	190,5	761,8	65%	1358,9
SEMANA 2	1147,9	50,2	200,8	16%	25,3	227,8	19%	187,0	747,9	65%	1428,5
SEMANA 3	1141,2	44,9	179,4	15%	27,0	242,9	21%	184,3	737,1	64%	1388,1
SEMANA 4	1140,3	44,5	178,1	15%	24,5	220,4	19%	191,7	766,7	66%	1260,1
SEMANA 5	1168,1	47,5	190,2	16%	23,5	211,8	18%	195,6	782,3	66%	1203,7
Média mensal	1150,7	46,45	185,8	15%	25,3	228,1	19%	189,8	759,1	65%	1327,9

Elaborado por:
Élister Lílían Brum Balestrin Fanin
Nutricionista - 3650