

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPITÃO LEONIDAS MARQUES  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO/DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**PROPOSTA de CARDÁPIO AGOSTO DE 2025 - ESCOLAS DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO**  
**EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL- ZONA URBANA E RURAL/ PERÍODO PARCIAL - DIABETES MELLITUS**

| S<br>04                                                                                               | T<br>05                                                                                                                    | Q<br>06                                                                                     | Q<br>07                                                                                 | S<br>08                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Arroz, lentilha, carne moída com cenoura e salada de tomate com folhas verdes.<br>Laranja             | Torta salgada de carne com legumes e ervilha, salada de alface e chá de camomila, erva doce sem açúcar. Ponkan             | Canjica (com adoçante) com amendoim.<br>Banana prata                                        | Polenta ao molho de frango, salada de acelga, beterraba cozida. Morango                 | Macarrão enriquecido ao molho de frango, couve flor e salada de almeirão. Maça                            |
| 11                                                                                                    | 12                                                                                                                         | 13                                                                                          | 14                                                                                      | 15                                                                                                        |
| Sopa de legumes com músculo (brócolis, cenoura, chuchu e abobrinha e batata salsa).<br>Pêra           | Pão integral (sem açúcar) com patê de frango com queijo cottage e suco de fruta ou chá integral (sem açúcar).<br>Vergamota | Arroz, feijão, carne suína, abobrinha refogada e salada de folhas verdes.<br>Laranja        | Mandiocada, tomate e pepino em quadradinhos e salada de folhas verdes.<br>Uva           | Panqueca de espinafre com carne, arroz, chicória e tomate em rodela.<br>Banana caturra                    |
| 18                                                                                                    | 19                                                                                                                         | 20                                                                                          | 21                                                                                      | 22                                                                                                        |
| Arroz integral, lentilha, picadinho de frango, abóbora refogada, salada de tomate com acelga. Laranja | Pão de queijo e suco natural de limão (sem açúcar).<br>Melancia                                                            | Purê de batata ao molho de iscas carne, salada de cenoura cozida e almeirão.<br>Tangerina   | Arroz, quibe, chuchu cozido e beterraba crua ralada. Salada de folhas verdes com manga. | Macarronada ao molho de tomate, picadinho de carne, salada colorida (couve manteiga com beterraba). Melão |
| 25                                                                                                    | 26                                                                                                                         | 27                                                                                          | 28                                                                                      | 29                                                                                                        |
| Feijoada de legumes com carne suína, farofa nutritiva e salada de rúcula. Laranja                     | Pão de milho integral (sem açúcar) com doce de frutas diet e iogurte diet.<br>Abacaxi picado                               | Canjiquinha de carne suína, cenoura cozida em rodela, couve flor e salada de alface. Banana | Risoto de frango com alho poró e tomate seco. Salada de repolho. Mamão                  | Escondidinho de mandioca com carne. Salada colorida (chicória com beterraba e vagem).<br>Maça             |

**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/<br>Período parcial | Energia<br>(kcal) | Proteína |       |       | Lipídeos |       |       | Carboidratos |        |       | Sódio<br>(mg) |
|------------------------|----------------------------------|-------------------|----------|-------|-------|----------|-------|-------|--------------|--------|-------|---------------|
|                        |                                  |                   | (g)      | Kcal  | % VET | (g)      | Kcal  | % VET | (g)          | Kcal   | % VET |               |
|                        |                                  |                   |          |       |       |          |       |       |              |        |       |               |
|                        | 4 a 5 anos                       | 270               | 8,24     | 32,96 | 13    | 7,24     | 65,16 | 24    | 42,97        | 171,88 | 63    | 162,96        |
|                        | 6 a 10 anos                      | 335,29            | 11,69    | 46,76 | 14    | 10,65    | 95,85 | 28,5  | 48,17        | 192,68 | 57,5  | 254,27        |

Élister Lílian Brum Balestrin Fanin  
CRN 3650  
Nutricionista