

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 - INTOLERANTE A LACTOSE

S 04	T 05	Q 06	Q 07	S 08
Arroz, lentilha, carne moída com cenoura e salada de tomate com folhas verdes. Laranja	Torta salgada de carne SEM LACTOSE com legumes e ervilha, salada de alface e chá de camomila, erva doce. Ponkan	Canjica (com leite sem lactose) com amendoim. 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). Pêra	Pão (sem lactose) com patê de frango com queijo cottage sem lactose e suco de fruta ou chá integral. Vergamota	Arroz, feijão, carne suína, abobrinha refogada e salada de folhas verdes. Laranja	Mandiocada, tomate e pepino em quadradinhos e salada de folhas verdes. Uva	Panqueca de espinafre sem lactose com carne, arroz, chicória e tomate em rodela. Banana caturra
18	19	20	21	22
Arroz integral, lentilha, picadinho de frango, abóbora refogada, salada de tomate com acelga. Laranja	Pão de queijo SEM LACTOSE e suco natural de limão. Melancia	BATATA AMASSADA ao molho de iscas carne, salada de cenoura cozida e almeirão. 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 (sem lactose) com doce de frutas e iogurte sem lactose. 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 SEM LACTOSE de mandioca com carne. Salada colorida (chicória com beterraba e vagem). 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/ Período parcial	Energia (Kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (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