

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

S	T	Q	Q	S
30	01	02	03	04
Arroz integral, feijão, picadinho de carne com cenoura e brócolis. Salada de almeirão. Poncã	Farofa marroquina, arroz e salada de folhas verdes. Banana	Mandiocada ao molho de carne, cenoura com beterraba cozidas e salada de folhas verdes. Mexerica	Pão de milho com melado e vitamina de frutas.	Sopa de batata salsa com carne e legumes (cenoura, chuchu, vagem, brócolis). Morango
07	08	09	10	11
Arroz, lentilha, quadrados de frango, espinafre refogado e salada de tomate. Melão	Polenta com carne suína, couve flor cozida, tomate com repolho. Maça	Pão caseiro com requeijão caseiro. Suco natural de laranja. Salada de frutas	Risoto, cenoura e beterraba cozida. Abacaxi picado	Torta salgada de legumes com carne e salada de rúcula com tomate. Poncã
14	15	16	17	18
<u>Férias</u>	<u>Férias</u>	<u>Férias</u>	<u>Férias</u>	<u>Férias</u>
22	23	24	25	26
<u>Férias</u>	<u>Férias</u>	<u>Férias</u>	<u>Formação</u>	<u>Formação</u>
28	29	30	31	01
Sopa de feijão com carne e chuchu, batata, milho, cenoura, brócolis. Tangerina	Canjiquinha, abobrinha refogada, salada de tomate com repolho. Pera	Bolo caseiro e vitamina de frutas Laranja	Carreteiro com ervilha, batata doce assada em palitos, cenoura ralada e salada de alface.	Delícia nós e salada de almeirão. Manga picada

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 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	279,75	10,68	42,72	15	5,75	51,75	19	46,31	185,28	66	337,30
	6 a 10 anos	329,42	13,40	53,60	16	6,64	59,82	18	54,00	216,00	66	359,20