

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

S 02	T 03	Q 04	Q 05	S 06
Arroz, lentilha, omelete de legumes e salada verde Laranja	Massa de arroz ao molho, picadinho de carne, couve flor e cenoura cozidas. Salada de folhas verdes. Maça	Polenta, carne moída em molho, brócolis e cenoura cozidos, salada de repolho. Mexerica	Arroz, feijão, carne picadinha, beterraba e chuchu cozido, salada de alface. Melão	Cookies sem glúten, iogurte e salada de frutas
09	10	11	12	13
Arroz, carne moída refogada, batata doce assada, cenoura e abobrinha cozidas e salada de almeirão. Vergamota	Sanduíche natural (pão sem glúten, frango desfiado e tomate picado) e suco integral de uva	Mandioca cozida, carne suína, vagem cozida e quiabo refogado. Melancia	Canjica sem glúten com amendoim. Laranja	Arroz, feijão com chuchu e beterraba, milho verde refogado, frango assado, salada verde com tomate. Manga
16	17	18	19	20
Sopa de feijão com legumes e carne. Milho cozido. Vergamota	Carreteiro, abobrinha refogada e salada de tomate com vagem. Laranja	Tapioca com carne, salada verde e suco natural de laranja. Banana	<u>Feriado</u>	<u>Recesso Escolar</u>
23	24	25	26	27
Arroz, lentilha, frango xadrez, salada de acelga com tomate. Tangerina	Canjiquinha com carne suína, beterraba e chuchu cozidos, salada de alface. Laranja	Massa sem glúten ao molho de carne moída, cenoura e couve flor cozidos e salada de almeirão.	Cupcake sem glúten. Suco integral de laranja. Pera	Polenta, picadinho de frango, chuchu e cenoura cozidos. Salada de repolho com tomate. 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. Os sucos podem variar para chá.

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	269,26	9,87	41,89	16%	5,97	53,71	20%	44,13	174,13	64%	303,37
	6 a 10 anos	328,89	12,60	50,40	15%	7,90	71,10	22%	51,76	207,05	63%	402,81