

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

S 05	T 06	Q 07	Q 08	S 09
Arroz, feijão, omelete, legumes crus ralados e salada verde com tomate. Laranja	Pão enriquecido com legumes, requeijão caseiro e suco/chá natural de fruta	Inhame ao molho de carne (músculo), vagem cozida com cenoura e salada verde. Maça	Macarrão ao molho de frango, beterraba e salada de acelga com abacaxi. Vergamota	Arroz, quibe nutritivo, brócolis cozido e salada de folhas verdes com cenoura crua. Banana
12	13	14	15	16
Risoto com ervilha, chuchu refogado e salada de folhas verdes com tomate. Abacate picado	Lasanha especial, salada de repolho com cenoura ralada.	Polenta, carne suína, abobrinha refogada e salada de repolho com beterraba. Vergamota	Pão de queijo com chia e suco integral de uva. Melão	Sopa de feijão com batata e legumes e carne. Laranja
19	20	21	22	23
Macarrão ao molho de carne moída com legumes, salada de acelga e tomate. Banana	Canjiquinha com carne suína, vagem cozida e salada colorida. Mexerica	Cuca, melado e vitamina de frutas (abacate e maçã)	Arroz, lentilha, filé de tilápia, couve flor e beterraba cozida e salada de folhas verdes. Laranja	Delícia Nóbis e salada de folhas verdes. Caqui
26	27	28	29	30
Arroz, feijão, picadinho de carne com chuchu e beterraba e salada de acelga.	Torta salgada de legumes com frango, Melão	Arroz, estrogonofe de carne, salada de chicória com tomate e cenoura ralada. Manga picada	Batata divertida (inglesa ou doce), cubos de carne, quiabo e cenoura cozida e salada de almeirão. Melancia	Polenta, carne moída ao molho vermelho, salada de almeirão picada. Pêra

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	271,15	11	42,34	16	6	52,17	16	46	183,08	70	228,81
	6 a 10 anos	330,04	14	54,99	17	6	55,69	15	57	226,83	71	274,29

Élister Lílian Brum Balestrin Fanin
CRN 3650
Nutricionista