

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

S 03	T 04	Q 05	Q 06	S 07
Recesso escolar	Recesso escolar	Bolacha caseira e iogurte. Banana	Arroz, feijão, frango com cenoura e salada de tomate com vagem.	Purê de batata, molho de carne refogado de chuchu e salada colorida. Melão
10	11	12	13	14
Sopa de feijão com legumes (couve flor, cenoura, chuchu e abobrinha) com músculo e batata. Laranja	Macarronada ao molho de carne, salada colorida (couve manteiga com beterraba)	Mandioca, carne suína, salada de repolho com manga. Banana	Bolo caseiro e suco de abacaxi. Caqui	Risoto e salada diversa (brócolis, cenoura e alface). Mamão
17	18	19	20	21
Arroz, feijão, picadinho de frango, abóbora refogada, salada de tomate com acelga. Vergamota	Canjiquinha, carne suína, salada de folhas verdes e beterraba cozida. Abacaxi picado	Mini pizza especial (frango desfiado ou carne, brócolis, milho, ervilha e queijo) e suco natural de laranja. Maça	Farofa nutritiva com Panc (peixinho) e carne e salada alface. Banana	Pão integral, melado e vitamina de frutas
24	25	26	27	28
Arroz, feijão, carne moída legumes e salada de folhas verdes. Laranja	Mandiocada, vagem e cenoura cozida. Salada verde Pera	Pão de milho, queijo e suco natural. Banana	Carreteiro e salada verde. Maça	Torta salgada, salada verde com tomate

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	269,76	9,9	41,89	16%	5,97	53,74	20%	44,13	174,13	64%	272,57
	6 a 10 anos	329,98	12,69	50,76	15%	7,90	71,10	22%	51,76	207,05	63%	332,62