

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPITÃO LEONIDAS MARQUES
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO/DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
**PROPOSTA de CARDÁPIO NOVEMBRO 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
Risoto com ervilha, brócolis cozido e repolho com tomate. Maça	Bolo caseiro e suco de frutas	Arroz, feijão, picadinho de carne, cenoura e salada de rúcula. Morango	Polenta, ao molho de frango, beterraba crua e abobrinha cozida. Salada de tomate.	Macarrão caseiro ao molho de carne moída, vagem e salada colorida. Pêssego
10	11	12	13	14
Arroz, feijoada de carne com legumes, cenoura ralada e salada de couve folha. Banana	Canjiquinha com carne suína, chuchu refogado, salada de beterraba cozida e salada de alface. Melão	Pão integral com omelete de legumes e suco de frutas.	Mandioca cozida, paleta assada, abóbora, tomate e salada folhas verdes	Biscoito de polvilho e iogurte. Morango
17	18	19	20	21
Arroz integral, feijão com carne, farofa de legumes e salada verde. Pêssego	Pão de milho com doce, queijo e suco de fruta	Macarrão enriquecido ao molho de carne moída, vagem e salada de rúcula com tomate. Melão	Feriado	Polenta e carne suína. Quiabo refogado, Salada de tomate com repolho. Banana
24	25	26	27	28
Arroz, feijão, carne com legumes e salada de alface com tomate. Melão	Canjiquinha com carne suína, brócolis cozido e salada de almeirão	Mandiocada, brócolis e salada de repolho com tomate. Morango	Cuca e vitamina de frutas.	Quibe caseiro, abóbora refogada e salada de almeirão. Uva

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	272,1	10,4	44,0	15	5,4	48,6	17	46,9	185,1	68	269,8
	6 a 10 anos	328,5	13,1	52,4	16	7,1	64,2	19	54,5	218	65	319,8

Élister Lílian Brum Balestrin Fanin
CRN 3650
Nutricionista