

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

S	T	Q	Q	S
		01	02	03
		Mandiocada, cenoura cozida e salada de acelga com tomate. Manga	Polenta ao molho de frango, abobrinha e salada verde. Melancia	Tapioca com requeijão caseiro e vitamina de frutas sem açúcar. Melão
06	07	08	09	10
Arroz, feijão, ovos, couve flor, salada de chicória. Suco de limão sem açúcar. Banana prata	Macarrão caseiro ao molho de carne picadinha com legumes. Salada de folhas verdes. Uva	Torta da alegria e suco de melão sem açúcar Danoninho de inhamé.	Muffin de cacau sem açúcar e suco natural sem açúcar. Espetinho de frutas	Mini pizza especial (carne, milho, ervilha e queijo) e suco cremoso sem açúcar Beijinho caseiro
13	14	15	16	17
Macarronada caseira ao molho de carne moída e legumes. Salada de repolho com abacaxi.	Cookies diet, iogurte diet e maçã	<u>RECESSO</u>	Polenta ao molho de frango, couve flor, beterraba e salada de folhas verdes. Pera	Arroz, feijão, carne suína, abobrinha refogada. Salada de acelga. Banana
20	21	22	23	24
Feijoada de legumes e carne suína, farofa nutritiva com Panc e salada de alface. Morango	Sanduíche (pão caseiro sem açúcar, frango desfiado, queijo, alface e tomate). Suco natural de fruta sem açúcar	Mandioca cozida, carne ao molho e salada de repolho com tomate. Melão	Carreteiro e salada de almeirão com cenoura.	Canjica sem açúcar. Melancia
27	28	29	30	31
<u>Dia do Servidor público</u>	Batatas gratinadas ao molho de iscas de carne, salada de cenoura cozida e almeirão. Melão	Canjiquinha com carne suína, abobrinha refogada, cenoura ralada com almeirão. Pêssego	Arroz, feijão, picadinhos de carne, abobrinha, cenoura e chuchu. Salada colorida. Maça	Pão de queijo e suco de frutas sem açúcar

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	271	9,4	37,71	13,8	6,8	67,7	22,8	44	176,15	59	329,09
	6 a 10 anos	325	11,6	46,58	14,6	8,2	85,11	22,2	53	211,07	64,6	414,15

Élister Lílian Brum Balestrin Fanin
CRN 3650
Nutricionista