

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

S	T	Q	Q	S
01	02	03	04	05
Sopa feijão com legumes e carne. Laranja	Arroz, frango assado, abobrinha refogada e salada verde com beterraba.	Bolo caseiro SEM LACTOSE, SEM CASEÍNA E SEM OVO e suco de uva. Morango	Macarrão enriquecido SEM OVO, SEM LACTOSE E SEM CASEÍNA com ora-pro-nóbis ao molho de carne picadinha e salada de acelga.	Polenta ao molho de carne moída com ervilha. Vagem cozida. Chicória com quadrados de tomate.
08	09	10	11	12
Arroz integral, feijão, LEGUMES REFOGADOS, salada de folhas verdes. Banana	Pão de queijo SEM OVO, LACTOSE E SEM CASEÍNA e leite DE COCO com cacau. Mamão	Mandioca cozida, carne suína, vagem cozida e salada de almeirão. Mamão	Carreteiro com salada de repolho e abacaxi. Melancia	Bolinho de batata doce com grão de bico SEM OVO, SEM LACTOSE EM CASEÍNA e suco NATURAL de morango
15	16	17	18	19
Feijoada de legumes com carne, farofa nutritiva SEM OVOS e couve refogada. Laranja	Biscoito de polvilho SEM OVO, SEM LACTOSE E SEM CASEÍNA e LEITE VEGETAL. Salada de frutas	Polenta, músculo ao molho, chuchu cozido e salada de folhas verdes com cenoura crua. Maça	Pizza da vitória SEM OVO, SEM LACTOSE E CASEÍNA e suco natural sem açúcar. Banana	Risoto com ervilha, beterraba cozida e salada de acelga com tomate. Manga
22	23	24	25	26
Arroz integral, feijão, carne em quadrados, vagem cozida, cenoura ralada e salada de folhas verdes. Maça	Canjiquinha com carne suína, couve flor e salada de colorida com folhas verdes. Pêra	Pão integral SEM OVO, SEM LACTOSE E SEM CASEÍNA com melado. LEITE VEGETAL COM FRUTAS.	Arroz, peixe ao molho de leite de coco, brócolis cozido e salada de folhas verdes. Melão	Macarronada SEM OVOS, SEM LACTOSE E SEM CASEÍNA ao molho de frango, salada de repolho com beterraba crua. Laranja
29	30	01	02	03
Arroz, lentilha, CARNE com legumes e salada de alface. Banana	Pão SEM OVOS, SEM LACTOSE E SEM CASEÍNA com carne e suco de natural de frutas	Mandiocada, cenoura cozida e salada de acelga com tomate. Manga	Polenta ao molho de frango, abobrinha e salada verde. Melancia	PÃO SEM OVOS, SEM LACTOSE E SEM CASEÍNA com QUEIJO VEGETAL e SUCO DE FRUTAS. Melão

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	267,77	9,5	38,27	14,25	7,0	65,23	25	42,75	170,65	62,5	243,35
	6 a 10 anos	326,86	11,75	46,86	14,5	8,0	73,68	23	53	211,74	64,5	280,15

Élister Lílían Brum Balestrin Fanin
CRN 3650
Nutricionista