

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/INTOLERANTE A LACTOSE E AO GLÚTEN**

| S                                                                                                                         | T                                                                                        | Q                                                                                            | Q                                                                                                             | S                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01                                                                                                                        | 02                                                                                       | 03                                                                                           | 04                                                                                                            | 05                                                                                                                 |
| Sopa feijão com legumes e carne.<br>Laranja                                                                               | Arroz, frango assado, abobrinha refogada e salada verde com beterraba.                   | Bolo caseiro SEM LACTOSE E SEM CASEÍNA E SEM GLÚTEN e suco de uva. Morango                   | Macarrão DE ARROZ 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, omelete de legumes SEM LACTOSE E SEM CASEÍNA, salada de folhas verdes e cenoura cozida.<br>Banana | Pão de queijo SEM LACTOSE, SEM CASEÍNA E SEM GLÚTEN 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 GLÚTEN, LACTOSE EM CASEÍNA e suco NATURAL de morango                   |
| 15                                                                                                                        | 16                                                                                       | 17                                                                                           | 18                                                                                                            | 19                                                                                                                 |
| Feijoada de legumes com carne, farofa nutritiva e couve refogada. Laranja                                                 | Biscoito de polvilho SEM GLÚTEN, LACTOSE E SEM CASEÍNA e LEITE VEGETAL. Salada de frutas | Polenta, músculo ao molho, chuchu cozido e salada de folhas verdes com cenoura crua.<br>Maça | Pizza da vitória SEM GLÚTEN, 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 GLÚTEN, 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.<br>Melão                   | Macarronada SEM GLÚTEN, LACTOSE E SEM CASEÍNA ao molho de frango, salada de repolho com beterraba crua.<br>Laranja |
| 29                                                                                                                        | 30                                                                                       | 01                                                                                           | 02                                                                                                            | 03                                                                                                                 |
| Arroz, lentilha, estrogonofe de carne SEM LACTOSE E SEM CASEÍNA com legumes e salada de alface. Banana                    | Pão SEM GLÚTEN, LACTOSE E SEM CASEÍNA com carne e suco de natural de frutas              | Mandiocada, cenoura cozida e salada de acelga com tomate.<br>Manga                           | Polenta ao molho de frango, abobrinha e salada verde.<br>Melancia                                             | PÃO SEM GLÚTEN, LACTOSE E SEM CASEÍNA com QUEIJO VEGETAL e SUCO DE FRUTAS.<br>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/<br>Período parcial | Energia<br>(kcal) | Proteína |       |       | Lipídeos |       |       | Carboidratos |        |       | Sódio<br>(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