

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

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 e suco de uva. Morango	Macarrão enriquecido 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, salada de folhas verdes e cenoura cozida. Banana	Pão de queijo e leite com cacau.	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 e suco cremoso de morango
15	16	17	18	19
Feijoada de legumes com carne, farofa nutritiva e couve refogada. Laranja	Biscoito de polvilho e iogurte. Salada de frutas	Polenta, músculo ao molho, chuchu cozido e salada de folhas verdes com cenoura crua. Maça	Pizza da vitória 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 com melado. Vitamina de frutas.	Arroz, peixe ao molho de leite de coco, brócolis cozido e salada de folhas verdes. Melão	Macarronada ao molho de frango, salada de repolho com beterraba crua. Laranja
29	30	01	02	03
Arroz, lentilha, estrogonofe de carne com legumes e salada de alface. Banana	Pão 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	Cuca com requeijão caseiro e vitamina de frutas sem açúcar. 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 Lílian Brum Balestrin Fanin
CRN 3650
Nutricionista