

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPITÃO LEONIDAS MARQUES  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO  
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO DO BANDEIRANTES  
Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL  
Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO/2025  
Faixa etária 4 a 10 anos

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



Obs: O cardápio só poderá ser alterado, se comunicado com antecedência e autorizado pela Divisão de Alimentação Escolar.

*Elaborado por:*  
*Élister Lílían Brum Balestrín Fanin*  
*Nutricionista - 3650*

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPITÃO LEONIDAS MARQUES  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO  
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

**PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO DO BANDEIRANTES**  
**Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL**  
**Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO/2025**  
**Faixa etária 4 a 10 anos**

**SEMANA 1 (primeira semana do mês)**

| REFEIÇÃO                                                                                                                                                                                                             | SEGUNDA -<br>FEIRA                                                                                            | TERÇA -<br>FEIRA                                                                                       | QUARTA -<br>FEIRA                                                                                       | QUINTA -<br>FEIRA                                                                                                                                             | SEXTA- FEIRA                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LANCHE 2<br>09:40                                                                                                                                                                                                    | Arroz<br>integral,<br>feijão,<br>frango ao<br>molho,<br>cenoura, e<br>salada de<br>alface com<br>tomate       | Mandioca,<br>carne suína,<br>salada de<br>pepino com<br>rúcula e<br>beterraba<br>cozida. Maça          | Mini pizza com<br>recheio de<br>carne com<br>legumes, milho,<br>ervilha e queijo.<br>Suco natural       | Lentilha ou<br>feijão, farofa<br>de cenoura,<br>folhas de<br>beterraba,<br>couve<br>manteiga,<br>brócolis com<br>ovos (úmida) e<br>salada de<br>acelga. Melão | Cuca e iogurte.<br>Morango                                                                     |
| ALMOÇO<br>11:45                                                                                                                                                                                                      | Canjiquinha,<br>brócolis e<br>salada de<br>repolho com<br>abacaxi                                             | Arroz, feijão,<br>picadinho de<br>carne, couve<br>flor cozida e<br>salada de<br>tomate com<br>almeirão | Arroz, feijão,<br>bife acebolado,<br>quiabo refogado<br>e salada de<br>alface colorida                  | Arroz integral,<br>feijão, frango<br>assado, chuchu<br>e vagem<br>refogados e<br>salada de<br>almeirão                                                        | -                                                                                              |
| LANCHE 2<br>15:15                                                                                                                                                                                                    | Panqueca<br>colorida de<br>carne com<br>legumes, arroz<br>com ervilha e<br>salada de folhas<br>verdes. Banana | Pão sem açúcar<br>com requeijão<br>caseiro e leite<br>com cacau                                        | Polenta com<br>carne suína,<br>chuchu<br>refogado com<br>brócolis, salada<br>de couve em<br>folha. Pera | Risoto com<br>legumes<br>(cenoura, milho,<br>tomate) suco<br>de uva                                                                                           | Arroz, feijão,<br>picadinho de<br>carne, abobora<br>refogada e<br>salada de<br>chicória. Mamão |
| <b>ATENÇÃO:</b><br>Os vegetais e as frutas podem sofrer alterações, observando sua disponibilidade.<br>Os sucos sempre SEM AÇÚCAR. Poderá sem feito chás de frutas quentes ou gelados conforme a temperatura do dia. |                                                                                                               |                                                                                                        |                                                                                                         |                                                                                                                                                               |                                                                                                |

Elaborado por:  
Élister Lílian Brum Balestrin Fanin  
Nutricionista - 3650

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPITÃO LEONIDAS MARQUES  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO  
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

**PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO DO BANDEIRANTES**  
**Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL**  
**Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO/2025**  
**Faixa etária 4 a 10 anos**

**SEMANA 2 (segunda semana do mês)**

| REFEIÇÃO                  | SEGUNDA -<br>FEIRA                                                                             | TERÇA -<br>FEIRA                                                                                 | QUARTA -<br>FEIRA                                                            | QUINTA -<br>FEIRA                                                                          | SEXTA- FEIRA                                                                            |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| LANCHE 2<br>09:40 - 10:00 | Risoto, vagem e beterraba cozidas e salada de almeirão com tomate                              | Arroz, feijão, bife picado, abobrinha refogada e salada de folhas verdes com cenoura ralada.Pera | Pão de queijo e suco de uva.<br>Maça                                         | Polenta ao molho de carne, brócolis e cenoura cozidos. Salada de repolho com abacaxi.      | Torta de frango com legumes, milho e ervilha. Salada de alface americana e suco. Banana |
| ALMOÇO<br>11:45           | Polenta, carne suína, chuchu e beterraba cozido e salada de repolho                            | Macarronada ao molho de carne, couve flor e salada de almeirão com tomate                        | Arroz integral, feijão, frango assado, abobora e salada de acelga com rúcula | Arroz, feijão, bife, quiabo e salada de alface e vagem com beterraba                       | -                                                                                       |
| LANCHE 2<br>15:15 - 15:40 | Quibe nutritivo, arroz, feijão, brócolis cozido, salada de pepino. Suco de uva. Abacaxi picado | Mini pizza com recheio de carne com legumes, milho, ervilha e queijo. Suco natural               | Canjiquinha, abobrinha refogada, tomate em rodela e repolho. Banana          | Frango cremoso da Ju, arroz integral, lentilha e salada de couve flor com vagem e chicória | Bolo caseiro e suco de fruta. Uva                                                       |

**ATENÇÃO:**

Os vegetais e as frutas podem sofrer alterações, observando sua disponibilidade.

Os sucos sempre SEM AÇÚCAR. Poderá ser feito chás de frutas quentes ou gelados conforme a temperatura do dia.

Elaborado por:  
Élister Lílian Brum Balestrin Fanin  
Nutricionista - 3650

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPITÃO LEONIDAS MARQUES  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO  
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

**PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO DO BANDEIRANTES**  
**Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL**  
**Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO/2025**  
**Faixa etária 4 a 10 anos**

**SEMANA 3 (terceira semana do mês)**

| REFEIÇÃO                  | SEGUNDA -<br>FEIRA                                                                                      | TERÇA -<br>FEIRA                                                                                | QUARTA -<br>FEIRA                                                                                  | QUINTA -<br>FEIRA                                                                                                                     | SEXTA- FEIRA                                                                                          |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LANCHE 2<br>09:40 - 10:00 | Arroz integral,<br>feijão, carne<br>picadinha,<br>beterraba<br>cozida e salada<br>de alface             | Pão caseiro<br>integral com<br>requeijão<br>caseiro. Suco.<br>Mamão                             | Macarronada<br>(massa caseira<br>ao molho de<br>frango), vagem e<br>salada de rúcula<br>com tomate | Mandiocada,<br>brócolis cozido<br>e salada de<br>acelga. Melão                                                                        | Muffin de carne,<br>abobrinha com<br>ora-pro-nóbis e<br>suco natural de<br>frutas. Laranja            |
| ALMOÇO<br>11:45           | Purê de batata,<br>frango ao<br>molho, couve<br>flor e salada<br>de alface                              | Arroz,<br>lentilha, ovos<br>mexidos com<br>legumes e<br>salada de<br>folhas verde<br>com tomate | Arroz, feijão,<br>picadinho de<br>carne, vagem e<br>beterraba<br>cozidas e salada<br>de almeirão   | Arroz integral,<br>feijão, bife,<br>quiabo e salada<br>de tomate com<br>alface picada                                                 | -                                                                                                     |
| LANCHE 2<br>15:15 - 15:40 | Torta de<br>legumes (milho,<br>brócolis,<br>cenoura,<br>espinafre) com<br>frango e suco<br>natural. Uva | Arroz, feijão,<br>bife e salada<br>de chicória,<br>vagem e<br>cenoura                           | Pão de queijo e<br>suco de frutas.<br>Banana                                                       | Lentilha ou<br>feijão e farofa<br>nutritiva<br>(úmida) * de<br>cenoura, couve<br>flor, milho<br>verde e carne.<br>Salada de<br>alface | Polenta, carne<br>ao molho, chuchu<br>e abobrinha<br>refogados e<br>salada de<br>almeirão.<br>Morango |

**ATENÇÃO:**

Os vegetais e as frutas podem sofrer alterações, observando sua disponibilidade.

Os sucos sempre SEM AÇÚCAR. Poderá sem feito chás de frutas quentes ou gelados conforme a temperatura do dia.

Elaborado por:  
Élister Lílian Brum Balestrin Fanin  
Nutricionista - 3650

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPITÃO LEONIDAS MARQUES  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO  
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

**PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO DO BANDEIRANTES**  
**Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL**  
**Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO/2025**  
**Faixa etária 4 a 10 anos**

**SEMANA 4 (quarta semana do mês)**

| REFEIÇÃO                  | SEGUNDA -<br>FEIRA                                                                                  | TERÇA -<br>FEIRA                                                                          | QUARTA -<br>FEIRA                                                                                     | QUINTA -<br>FEIRA                                                                                                                      | SEXTA- FEIRA                                                                               |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| LANCHE 2<br>09:40 - 10:00 | Canjiquinha,<br>brócolis e<br>salada de<br>acelga com<br>tomate. Melão                              | Bolo caseiro,<br>vitamina de<br>frutas.                                                   | Arroz, feijão,<br>picadinho de<br>carne, abobora<br>refogada e<br>salada de folhas<br>verdes. Morango | Purê de batatas<br>(salsa e inglesa),<br>molho de carne<br>moída com milho<br>e cenoura e<br>salada de<br>brócolis e alface.<br>Banana | Panqueca<br>colorida de<br>carne com<br>legumes, arroz e<br>salada de tomate<br>com pepino |
| ALMOÇO<br>11:45           | Arroz, feijão,<br>carne de<br>panela, couve<br>flor, vagem e<br>salada de<br>alface                 | Arroz, feijão<br>com beterraba,<br>frango com<br>creme de milho<br>e salada de<br>repolho | Mandiocada e<br>salada de rúcula,<br>cenoura e<br>tomate                                              | Polenta ao molho<br>de frango,<br>brócolis e<br>chuchu e salada<br>de chicória                                                         | -                                                                                          |
| LANCHE 2<br>15:15 - 15:40 | Macarronada de<br>ora-pro-nóbis com<br>carne e legumes e<br>salada de chicória<br>e beterraba. Maça | Carreteiro e<br>salada de<br>couve manteiga<br>com tomate e<br>abobrinha.<br>Banana       | Pão de milho,<br>queijo e melado.<br>Suco de frutas.<br>Pêssego                                       | Arroz integral,<br>feijão, cubinhos<br>de frango,<br>cenoura e vagem<br>e salada de<br>almeirão.                                       | Muffin de<br>abobrinha com<br>ora-pro-nóbis e<br>suco natural de<br>frutas. Melancia       |

**ATENÇÃO:**

Os vegetais e as frutas podem sofrer alterações, observando sua disponibilidade.

Os sucos sempre SEM AÇÚCAR. Poderá sem feito chás de frutas quentes ou gelados conforme a temperatura do dia.

Elaborado por:  
Élister Lílian Brum Balestrin Fanin  
Nutricionista - 3650

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPITÃO LEONIDAS MARQUES  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO  
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

**PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO DO BANDEIRANTES**  
**Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL**  
**Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO/2025**  
**Faixa etária 4 a 10 anos**

**SEMANA 5 (quinta semana do mês)**

| REFEIÇÃO                  | SEGUNDA -<br>FEIRA                                                                   | TERÇA - FEIRA                                                                                | QUARTA -<br>FEIRA                                                             | QUINTA -<br>FEIRA                                                                 | SEXTA- FEIRA                                                                               |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| LANCHE 2<br>09:40 - 10:00 | Escondidinho de<br>peixe com batata<br>doce e salada<br>chicória com<br>cenoura crua | Arroz integral,<br>feijão, ovos<br>mexidos e salada<br>de alface com<br>beterraba.<br>Banana | Bolo de batata<br>doce com<br>abacaxi sem<br>açúcar e suco de<br>uva          | Arroz, bife<br>picadinho,<br>brócolis, vagem e<br>salada verde.<br>Pera           | Arroz, quibe<br>nutritivo, salada<br>de pepino e<br>tomate. Uva                            |
| ALMOÇO<br>11:45           | Arroz, feijão,<br>carne com<br>legumes e salada<br>de folhas verdes<br>diversas      | Macarronada ao<br>molho de carne,<br>couve flor,<br>cenoura, vagem,<br>tomate e alface       | Arroz, feijão,<br>frango assado,<br>legumes<br>refogados e<br>salada diversa  | Arroz, feijão,<br>bife, chuchu e<br>cenoura<br>refogados e<br>salada de alface    | -                                                                                          |
| LANCHE 2<br>15:15 - 15:40 | Torta salgada de<br>legumes. Alface<br>e suco natural.<br>Maça                       | Cuca e melado.<br>Suco natural de<br>abacaxi sem<br>açúcar                                   | Arroz de forno a<br>moda Primavera<br>e salada de<br>folhas verdes.<br>Banana | Polenta, peixe ao<br>molho e salada<br>de repolho com<br>tomate e vagem.<br>Melão | Arroz, feijão,<br>picadinho de<br>carne com<br>brócolis e<br>cenoura, salada<br>de alface. |

**ATENÇÃO:**

Os vegetais e as frutas podem sofrer alterações, observando sua disponibilidade.

Os sucos sempre SEM AÇÚCAR. Poderá sem feito chás de frutas quentes ou gelados conforme a temperatura do dia.

Elaborado por:  
Élister Lílian Brum Balestrin Fanin  
Nutricionista - 3650

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPITÃO LEONIDAS MARQUES  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO  
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

**PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO DO BANDEIRANTES**  
**Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL**  
**Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO/2025**  
**Faixa etária 4 a 10 anos**

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**

Faixa Etária - 6 a 10 anos / período parcial manhã

|              | Energia<br>(kcal) | Proteína<br>(g) | Kcal  | % VET | Lipídeos<br>(g) | Kcal  | % VET | Carboidratos<br>(g) | Kcal   | % VET | Sódio<br>(mg) |
|--------------|-------------------|-----------------|-------|-------|-----------------|-------|-------|---------------------|--------|-------|---------------|
| SEMANA 1     | 326,9             | 11,75           | 46,86 | 15%   | 8               | 73,68 | 23%   | 53                  | 211,74 | 64%   | 280,15        |
| SEMANA 2     | 329,3             | 12,6            | 50,5  | 13%   | 11,0            | 98,6  | 24%   | 47,0                | 187,8  | 63%   | 335,9         |
| SEMANA 3     | 330,6             | 15,7            | 62,6  | 17%   | 8,0             | 72,3  | 20%   | 52,8                | 211,1  | 63%   | 540,6         |
| SEMANA 4     | 328,7             | 12,6            | 50,4  | 15%   | 7,9             | 71,1  | 22%   | 51,76               | 207,05 | 63%   | 332,62        |
| SEMANA 5     | 330,6             | 13,0            | 52,0  | 15%   | 6,7             | 60,0  | 18%   | 56,0                | 224,1  | 67%   | 242,9         |
| Média mensal | 329,2             | 13,0            | 52,5  | 15%   | 8,32            | 75,1  | 21%   | 52,1                | 208,4  | 64%   | 346,4         |

Faixa Etária - 6 a 10 anos/ período integral

|              | Energia<br>(kcal) | Proteína<br>(g) | Kcal  | % VET | Lipídeos<br>(g) | Kcal  | % VET | Carboidratos<br>(g) | Kcal  | % VET | Sódio<br>(mg) |
|--------------|-------------------|-----------------|-------|-------|-----------------|-------|-------|---------------------|-------|-------|---------------|
| SEMANA 1     | 1155,9            | 45,1            | 180,4 | 15%   | 26,4            | 237,6 | 20%   | 190,5               | 761,8 | 65%   | 1358,9        |
| SEMANA 2     | 1147,9            | 50,2            | 200,8 | 16%   | 25,3            | 227,8 | 19%   | 187,0               | 747,9 | 65%   | 1428,5        |
| SEMANA 3     | 1141,2            | 44,9            | 179,4 | 15%   | 27,0            | 242,9 | 21%   | 184,3               | 737,1 | 64%   | 1388,1        |
| SEMANA 4     | 1140,3            | 44,5            | 178,1 | 15%   | 24,5            | 220,4 | 19%   | 191,7               | 766,7 | 66%   | 1260,1        |
| SEMANA 5     | 1168,1            | 47,5            | 190,2 | 16%   | 23,5            | 211,8 | 18%   | 195,6               | 782,3 | 66%   | 1203,7        |
| Média mensal | 1150,7            | 46,45           | 185,8 | 15%   | 25,3            | 228,1 | 19%   | 189,8               | 759,1 | 65%   | 1327,9        |

Faixa Etária - 6 a 10 anos / período parcial tarde

|              | Energia<br>(kcal) | Proteína<br>(g) | Kcal  | % VET | Lipídeos<br>(g) | Kcal  | % VET | Carboidratos<br>(g) | Kcal   | % VET | Sódio<br>(mg) |
|--------------|-------------------|-----------------|-------|-------|-----------------|-------|-------|---------------------|--------|-------|---------------|
| SEMANA 1     | 329,4             | 11,4            | 45,5  | 14%   | 5,7             | 51,1  | 15%   | 60,2                | 240,9  | 71%   | 399,9         |
| SEMANA 2     | 328,0             | 11,6            | 46,3  | 15%   | 6,8             | 60,8  | 18%   | 56,1                | 224,5  | 67%   | 208,4         |
| SEMANA 3     | 326,9             | 11,75           | 46,86 | 15%   | 8               | 73,68 | 23%   | 53                  | 211,74 | 64%   | 280,15        |
| SEMANA 4     | 330,6             | 13,0            | 52,0  | 15%   | 6,7             | 60,0  | 18%   | 56,0                | 224,1  | 67%   | 242,9         |
| SEMANA 5     | 327,9             | 13,4            | 53,8  | 16%   | 7,6             | 68,6  | 20%   | 52,9                | 211,4  | 64%   | 186,2         |
| Média mensal | 328,6             | 12,2            | 48,9  | 15%   | 6,9             | 62,8  | 18%   | 55,6                | 222,5  | 66%   | 263,5         |

Elaborado por:  
Élister Lílían Brum Balestrin Fanin  
Nutricionista - 3650

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPITÃO LEONIDAS MARQUES  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO  
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

**PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO DO BANDEIRANTES**  
**Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL**  
**Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO/2025**  
**Faixa etária 4 a 10 anos**

Faixa Etária - 4 a 5 anos / período parcial tarde

|              | Energia | Proteína |       |       | Lipídeos |       |       | Carboidratos |       |       | Sódio |
|--------------|---------|----------|-------|-------|----------|-------|-------|--------------|-------|-------|-------|
|              | (kcal)  | (g)      | Kcal  | % VET | (g)      | Kcal  | % VET | (g)          | Kcal  | % VET | (mg)  |
| SEMANA 1     | 269,3   | 9,9      | 41,9  | 16%   | 5,9      | 53,71 | 20%   | 44,1         | 174,1 | 64%   | 272,6 |
| SEMANA 2     | 270,4   | 11,3     | 45,2  | 16%   | 6,5      | 58,2  | 20%   | 43,1         | 172,3 | 64%   | 161,5 |
| SEMANA 3     | 277,2   | 9,8      | 39,0  | 14%   | 4,6      | 41,6  | 14%   | 51,1         | 204,4 | 72%   | 342,1 |
| SEMANA 4     | 271,3   | 9,6      | 38,4  | 15%   | 5,4      | 48,9  | 18%   | 46,6         | 186,5 | 67%   | 184,1 |
| SEMANA 5     | 280,7   | 10,7     | 42,8  | 15%   | 4,8      | 43,3  | 15%   | 50,2         | 200,6 | 69%   | 345,0 |
| Média mensal | 273,8   | 10,3     | 41,46 | 15%   | 5,44     | 49,1  | 17%   | 47           | 187,6 | 67%   | 261,1 |

*Elaborado por:*  
*Élister Lílían Brum Balestrin Fanin*  
*Nutricionista - 3650*