

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

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA OS CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL
Modalidade de ensino: educação infantil - PARCIAL e INTEGRAL
Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO/2025
Faixa etária 1 a 5 anos - APLV

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



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

Os cálculos nutricionais se encontram nas últimas folhas deste arquivo.

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 OS CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL

Modalidade de ensino: educação infantil - PARCIAL e INTEGRAL

Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO/2025

Faixa etária 1 a 5 anos - APLV

SEMANA 1 (Primeira semana do mês)

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 1 07:40 - 07:55	Banana	Melancia e cupcake sem açúcar, sem lactose e sem caseína	Abacaxi	Pera	Uva
LANCHE 2 09:40 - 10:00	Arroz integral, feijão, frango ao molho, cenoura, e salada de alface com tomate	Mandioca, carne suína, salada de pepino com rúcula e beterraba cozida	Mini pizza sem lactose e sem caseína com recheio de carne com legumes, milho, ervilha e queijo vegano. Suco natural	Lentilha ou feijão, farofa de cenoura, folhas de beterraba, couve manteiga, brócolis com ovos (úmida) e salada de acelga	Frango cremoso, arroz sem lactose e sem caseína, abobrinha refogada e salada de chicória com manga
ALMOÇO 11:45	Canjiquinha, brócolis e salada de repolho com abacaxi	Arroz, feijão, picadinho de carne, couve flor cozida e salada de tomate com almeirão	Arroz, feijão, bife acebolado, quiabo refogado e salada de alface colorida	Arroz integral, feijão, frango assado, chuchu e vagem refogados e salada de almeirão	Macarronada ao molho de carne com legumes e salada de repolho com cenoura
LANCHE 1 13:15 - 13:30	Melão	Banana	Laranja	Mamão	Maça
LANCHE 2 15:15 - 15:40	Panqueca sem lactose e sem caseína colorida de carne com legumes, arroz com ervilha e salada de folhas verdes	Pão sem açúcar sem lactose e sem caseína com requeijão caseiro e leite sem lactose e sem caseína com cacau	Polenta ao molho de frango, chuchu refogado com brócolis, salada de couve em folha	Pastel sem lactose e sem caseína de carne com legumes (cenoura, milho, tomate) suco de uva	Arroz, feijão, picadinho de carne, abobora refogada e salada de chicória

ATENÇÃO:

Os vegetais e as frutas PODEM SOFRER ALTERAÇÕES, observando sua disponibilidade.
Poderá ser feito chás de frutas quentes ou gelados conforme a temperatura do dia.

TODAS AS PREPARAÇÕES SÃO ISENTAS DE AÇÚCAR (sucos, chá, pão, biscoitos e bolos)

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 OS CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL

Modalidade de ensino: educação infantil - PARCIAL e INTEGRAL

Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO/2025

Faixa etária 1 a 5 anos - APLV

SEMANA 2 (Segunda semana do mês)

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA - FEIRA
LANCHE 1 07:40 - 07:55	Banana	Maça	Morango e leite (sem lactose e sem caseína) com cacau	Melancia	Melão
LANCHE 2 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	Pão de queijo (sem lactose e sem caseína) e suco de uva	Polenta ao molho de carne, brócolis e cenoura cozidos. Salada de repolho com abacaxi.	Torta de frango (sem lactose e sem caseína) com legumes, milho e ervilha. Salada de alface americana e suco
ALMOÇO 11:45	Polenta, carne suína, chuchu e beterraba cozido e salada de repolho	Macarronada (sem lactose e sem caseína) 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	Arroz, feijão, ovos mexidos (sem lactose e sem caseína) e salada diversa de folhas verdes com tomate
LANCHE 1 13:15 - 13:30	Mamão	Melão	Maça	Laranja	Banana
LANCHE 2 15:15 - 15:40	Quibe nutritivo (sem lactose e sem caseína), arroz, feijão, brócolis cozido, salada de pepino. Suco de uva	Mini pizza (sem lactose e sem caseína) com recheio de carne com legumes, milho, ervilha. Suco natural	Canjiquinha, abobrinha refogada, tomate em rodela e repolho	Frango cremoso da Ju (sem lactose e sem caseína), arroz integral, lentilha e salada de couve flor com vagem e chicória	Batatas (salsa e inglesa) ao molho de carne moída com milho e cenoura e salada de brócolis e alface

ATENÇÃO:

Os vegetais e as frutas PODEM SOFRER ALTERAÇÕES, observando sua disponibilidade.

Poderá ser feito chás de frutas quentes ou gelados conforme a temperatura do dia.

TODAS AS PREPARAÇÕES SÃO ISENTAS DE AÇÚCAR (sucos, chá, pão, biscoitos e bolos)

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 OS CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL

Modalidade de ensino: educação infantil - PARCIAL e INTEGRAL

Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO/2025

Faixa etária 1 a 5 anos - APLV

SEMANA 3 (Terceira semana do mês)

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 107:40 - 07:55	Melancia	Maça	Banana	Melão	Laranja
LANCHE 2 09:40 - 10:00	Arroz integral, feijão, carne picadinha, beterraba cozida e salada de alface	Sanduche (pão caseiro sem lactose e sem caseína, carne moída, tomate e alface). Suco de laranja	Macarronada (massa caseira sem lactose e sem caseína ao molho de frango), vagem e salada de rúcula com tomate	Escondidinho de mandioca (sem lactose e sem caseína), carne e aveia, brócolis cozido e salada de acelga	Muffin (sem lactose e sem caseína) de abobrinha com ora-pro-nóbis e suco natural de frutas*
ALMOÇO 11:45	Batata, frango ao molho, couve flor e salada de alface	Arroz, lentilha, ovos mexidos (sem lactose e sem caseína) com legumes e salada de folhas verde com tomate	Arroz, feijão, picadinho de carne, vagem e beterraba cozidas e salada de almeirão	Arroz integral, feijão, bife, quiabo e salada de tomate com alface picada	Arroz integral, feijão, carne suína, couve flor e salada de pepino com tomate
LANCHE 1 13:15 - 13:30	Melão	Banana	Maça e leite com cacau	Melancia	Morango
LANCHE 2 15:15 - 15:40	Torta de legumes sem lactose e sem caseína (milho, brócolis, cenoura, espinafre) com frango e suco natural	Arroz, feijão, bife e salada de chicória, vagem e cenoura	Pão de queijo sem lactose e suco de frutas	Lentilha ou feijão e farofa nutritiva (úmida) * de cenoura, couve flor, milho verde e carne. Salada de alface	Polenta, carne ao molho, chuchu e abobrinha refogados e salada de almeirão

ATENÇÃO:

Os vegetais e as frutas PODEM SOFRER ALTERAÇÕES, observando sua disponibilidade.

Poderá ser feito chás de frutas quentes ou gelados conforme a temperatura do dia.

TODAS AS PREPARAÇÕES SÃO ISENTAS DE AÇÚCAR (sucos, chá, pão, biscoitos e bolos)

*Alternar com bolo de batata doce

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 OS CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL

Modalidade de ensino: educação infantil - PARCIAL e INTEGRAL

Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO/2025

Faixa etária 1 a 5 anos - APLV

SEMANA 4 (Quarta semana do mês)

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 1 07:40 - 07:55	Uva	Maça	Banana	Mamão, cookies com leite (sem lactose e sem caseína) com cacau	Morango
LANCHE 2 09:40 - 10:00	Canjiquinha, brócolis e salada de acelga com tomate	Pastel (sem lactose e sem caseína) de carne com legumes e suco natural de frutas	Arroz, feijão, picadinho de carne, abobora refogada e salada de folhas verdes	Batatas (salsa e inglesa), molho de carne moída com milho e cenoura e salada de brócolis e alface	Panqueca (sem lactose e sem caseína) colorida de carne com legumes, arroz e salada de tomate com pepino
ALMOÇO 11:45	Arroz, feijão, carne de panela, couve flor, vagem e salada de alface	Arroz, feijão com beterraba, frango com creme de milho (sem lactose e sem caseína) e salada de repolho	Mandiocada e salada de rúcula, cenoura e tomate	Polenta ao molho de frango, brócolis e chuchu e salada de chicória	Arroz, feijão, picadinho de carne com legumes e salada de acelga com abacaxi
LANCHE 1 13:15 - 13:30	Pera	Melancia	Melão	Mamão	Banana
LANCHE 2 15:15 - 15:40	Macarronada de ora-pro-nóbis com carne e legumes e salada de chicória e beterraba	Carreteiro e salada de couve manteiga com tomate e abobrinha	Sanduche de pão sem lactose e sem caseína (com carne, milho, ervilha, tomate e alface) e suco	Arroz integral, feijão, cubinhos de frango, cenoura e vagem e salada de almeirão	Muffin (sem lactose e sem caseína) de abobrinha com ora-pro-nóbis e suco natural de frutas*

ATENÇÃO:

Os vegetais e as frutas PODEM SOFRER ALTERAÇÕES, observando sua disponibilidade.
Poderá ser feito chás de frutas quentes ou gelados conforme a temperatura do dia.

TODAS AS PREPARAÇÕES SÃO ISENTAS DE AÇÚCAR (sucos, chá, pão, biscoitos e bolos)

*Alternar com bolo de batata doce

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 OS CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL

Modalidade de ensino: educação infantil - PARCIAL e INTEGRAL

Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO/2025

Faixa etária 1 a 5 anos - APLV

SEMANA 5 (quinta semana do mês)

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA - FEIRA
LANCHE 1 07:40 - 07:55	Melão	Banana e cookies caseiro sem açúcar, sem lactose e sem caseína	Abacaxi	Laranja	Maçã
LANCHE 2 09:40 - 10:00	Escondidinho (sem lactose e sem caseína) de peixe com batata doce e salada chicória com cenoura crua	Arroz integral, feijão, ovos mexidos (sem lactose e sem caseína) e salada de alface com beterraba	Bolo de batata doce com abacaxi sem açúcar, sem lactose e sem caseína e suco de uva	Arroz, bife picadinho, brócolis, vagem e salada verde	Arroz, quibe nutritivo sem lactose e sem caseína, salada de pepino e tomate.
ALMOÇO 11:45	Macarronada (sem lactose e sem caseína) ao molho de carne, couve flor, cenoura, vagem, tomate e alface	Arroz, feijão, carne com legumes e salada de folhas verdes diversas	Arroz, feijão, frango assado, legumes refogados e salada diversa	Arroz, feijão, bife, chuchu e cenoura refogados e salada de alface	Arroz, feijão, carne suína, abobrinha e cenoura refogada e salada de rúcula
LANCHE 1 13:15 - 13:30	Pera	Laranja	Maça	Melancia	Banana
LANCHE 2 15:15 - 15:40	Arroz, feijão, picadinho de carne com brócolis e cenoura, salada de alface	Mini bolo salgado (sem lactose e sem caseína) com carne e legumes. Suco natural de abacaxi sem açúcar	Arroz de forno a moda Primavera (sem lactose e sem caseína) e salada de folhas verdes	Polenta, peixe ao molho e salada de repolho com tomate e vagem	Pão de queijo (sem lactose e sem caseína) e suco de uva

ATENÇÃO:

Os vegetais e as frutas PODEM SOFRER ALTERAÇÕES, observando sua disponibilidade.

Poderá ser feito chás de frutas quentes ou gelados conforme a temperatura do dia.

TODAS AS PREPARAÇÕES SÃO ISENTAS DE AÇÚCAR (sucos, chá, pão, biscoitos e bolos)

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 OS CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL

Modalidade de ensino: educação infantil - PARCIAL e INTEGRAL

Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO/2025

Faixa etária 1 a 5 anos - APLV

Composição nutricional (médias semanais) - FAIXA ETÁRIA 1 a 3 anos

Faixa etária 1 a 3 anos - período parcial - manhã

	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)
Semana 1	305,6	10,9	43,5	14%	5,4	48,4	16%	55,0	219,9	72%	102,9	1,3	105,6	40,4
Semana 2	303,0	11,3	45,2	15%	9,2	83,0	26%	44,6	178,5	59%	94,7	1,7	54,9	63,9
Semana 3	301,1	10,7	42,7	15%	8,1	72,7	24%	48,2	192,7	64%	101,5	25,6	52,2	44,3
Semana 4	306,1	11,1	44,2	15%	6,6	59,0	19%	52,7	210,9	69%	111,4	1,9	151,4	49,5
Semana 5	303,8	11,2	44,8	15%	7,0	62,9	20%	50,4	201,7	67%	97,9	1,5	695,9	52,6

Faixa etária 1 a 3 anos - período parcial - tarde

	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)
Semana 1	303,7	11,4	45,8	15%	8,0	71,8	23%	48,7	194,7	64%	88,8	2,2	45,8	49,7
Semana 2	304,0	10,7	42,8	14%	4,7	42,2	14%	55,8	223,2	74%	134,2	1,6	31,7	25,2
Semana 3	304,2	10,8	43,3	15%	6,2	55,9	18%	52,8	211,3	69%	80,8	1,5	39,7	40,2
Semana 4	302,7	13,7	55,0	19%	8,7	78,6	26%	44,9	179,4	58%	91,5	20,9	31,8	69,4
Semana 5	304,4	10,8	43,2	16%	7,0	63,4	19%	51,4	205,5	68%	86,3	1,4	113,3	33,9

Faixa etária 1 a 3 anos - período integral

	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)
Semana 1	708,7	30,0	120,0	17%	13,8	124,4	18%	120,0	480,0	68%	225,3	5,4	215,8	97,9
Semana 2	707,3	30,2	121,0	17%	14,3	128,9	18%	118,4	473,7	67%	149,1	4,7	111,0	88,0
Semana 3	707,6	28,8	115,2	16%	15,0	135,4	19%	117,0	468,1	66%	164,4	22,5	111,3	73,2
Semana 4	704,5	30,5	121,9	18%	16,3	146,3	21%	113,3	453,2	64%	199,9	19,1	134,3	103,7
Semana 5	705,8	28,8	115,4	16%	13,0	117,0	16%	121,7	486,8	69%	181,5	4,5	815,9	88,6

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 OS CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL

Modalidade de ensino: educação infantil - PARCIAL e INTEGRAL

Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO/2025

Faixa etária 1 a 5 anos - APLV

Composição nutricional (médias semanais) - FAIXA ETÁRIA 4 a 5 anos

Faixa etária 4 a 5 anos - período parcial - manhã

	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)
Semana 1	405,9	14,2	56,7	14%	9,3	83,9	20%	67,9	271,5	67%	629,8
Semana 2	405,4	15,8	63,2	16%	11,2	100,5	25%	61,5	245,9	61%	622,1
Semana 3	405,6	15,9	63,6	17%	11,4	102,9	24%	63,9	255,5	64%	492,5
Semana 4	400,3	14,5	57,9	15%	8,7	78,7	19%	68,5	274,1	69%	391,3
Semana 5	404,8	15,3	61,2	15%	8,7	77,9	19%	68,0	271,8	67%	289,7

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	405,2	14,7	58,7	14%	10,0	90,4	22%	67,0	268,2	66%	327,6
Semana 2	403,0	14,3	57,1	14%	7,2	64,5	16%	72,3	289,4	72%	521,8
Semana 3	408,6	14,9	59,5	15%	8,4	75,6	18%	70,4	281,6	69%	424,6
Semana 4	406,0	15,0	60,1	16%	9,3	83,8	21%	68,5	274,0	67%	516,4
Semana 5	407,0	16,8	67,1	17%	7,0	63,3	15%	71,8	287,3	70%	336,3

Faixa etária 4 a 5 anos - período parcial - integral

	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)
Semana 1	942,0	30,6	122,2	13%	14,4	129,6	14%	133,6	534,2	56%	1025,9
Semana 2	945,5	37,3	149,1	16%	20,7	186,4	19%	157,8	631,3	67%	1404,0
Semana 3	944,6	35,7	142,6	15%	20,2	181,5	19%	158,8	635,2	67%	1289,2
Semana 4	940,2	38,0	152,1	16%	21,3	191,3	20%	153,9	615,5	65%	1311,9
Semana 5	940,6	34,4	137,4	15%	18,0	161,9	17%	164,4	657,8	70%	960,4

Elaborado por:
Élister Lílían Brum Balestrin Fanin
Nutricionista - 3650