

**PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPITÃO LEONIDAS MARQUES**  
**SECRETARIA DE EDUCAÇÃO/DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**  
**PROPOSTA de CARDÁPIO MARÇO DE 2026- ESCOLAS DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO**  
**EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL- ZONA URBANA E RURAL/ PERÍODO PARCIAL**

S	T	Q	Q	S
02	03	04	05	06
Arroz integral, feijão, ovos mexidos, chuchu e salada de tomate com repolho. Suco de limão	Pão de milho, requeijão caseiro e suco natural. Morango	Carreteiro e salada diversa (brócolis, beterraba e folhas verdes). Mamão	Torta salgada de frango com cenoura, milho, ervilha e requeijão caseiro, salada verde com tomate	Purê de batata inglesa ou doce, molho de carne moída, vagem e salada de almeirão. Banana
09	10	11	12	13
Sopa de feijão com legumes (couve flor, cenoura, chuchu e abobrinha) com músculo e mandioca. Laranja	Macarrão de ora pro nóbis ao molho vermelho, frango assado, salada colorida (acelga com beterraba)	Pão de queijo e suco de abacaxi. Melão	Arroz integral, estrogonofe de carne, abobora e salada de folhas verdes. Caqui	Pão com carne moída, tomate e alface americana. Maça
16	17	18	19	20
Farofa nutritiva de ovos com Panc (peixinho) e couve manteiga. Laranja	Canjiquinha, carne suína, salada de folhas verdes e beterraba cozida. Abacaxi picado	Bolinhos de cacau e suco de fruta natural.	Arroz, feijão, picadinho de frango, abobrinha, salada de tomate com acelga. Vergamota	Mandioca, carne suína, salada de repolho com manga. Banana
23	24	25	26	27
Arroz, feijão, carne moída, couve flor e salada de folhas verdes. Caqui	Polenta ao molho de frango vagem e cenoura cozida. Salada verde Pera	Lasanha especial e salada de folhas verdes com tomate. Vergamota	Carreteiro, brócolis cozido, beterraba ralada e almeirão. Maça	Bolacha caseira, iogurte e salada de frutas

**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	269,76	9,9	41,89	16%	5,97	53,74	20%	44,13	174,13	64%	272,57
	6 a 10 anos	329,98	12,69	50,76	15%	7,90	71,10	22%	51,76	207,05	63%	332,62