

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPITÃO LEONIDAS MARQUES
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO/DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PROPOSTA de CARDÁPIO FEVEIREIRO DE 2026 - ESCOLAS DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO
EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL- ZONA URBANA E RURAL/ PERÍODO PARCIAL - INTOLERANTE A LACTOSE E AO GLÚTEN

S	T	Q	Q	S
		04	05	06
		Bolo caseiro SEM LACTOSE E SEM GLÚTEN e suco de fruta natural. Uva	Arroz, feijão, picadinho de carne, salada de tomate com alface e cenoura cozida. Banana	Mini tortas salgadas integrais SEM LACTOSE E SEM GLÚTEN de carne com legumes e suco natural de fruta.
09	10	11	12	13
Arroz, omelete SEM LACTOSE de legumes, salada de alface com tomate. Suco de limão. Maça	Macarronada SEM GLÚTEN ao molho de carne com legumes, salada colorida (couve manteiga com beterraba)	Canjica COM LEITE DE COCO Melão	Sanduíche de pão integral SEM LACTOSE E SEM GLÚTEN (pão sem lactose e sem glúten com carne e alface e tomate). Suco natural.	Mandioca cozida, carne suína e acelga com beterraba e salada de rúcula. Melancia
16	17	18	19	20
<u>Recesso</u>	<u>Recesso</u>	<u>Estudo e Planejamento</u>	Feijoada de legumes com carne, e couve manteiga. Morango	Polenta com carne suína, abobrinha refogada. Salada de almeirão com tomate. Pêra
23	24	25	26	27
Arroz, feijão, estrogonofe SEM LACTOSE de carne, beterraba e chuchu cozido, salada de alface. Melão	Mini pizza SEM LACTOSE de carne com legumes, milho e ervilha, salada de folhas verdes. Mamão	Canjiquinha de carne suína e cenoura, salada de almeirão com couve flor.	Biscoito de polvilho SEM LACTOSE E SEM GLÚTEN, vitamina de frutas SEM LACTOSE. Banana	Macarronada SEM GLÚTEN ao molho de frango, legumes crus ralados e salada verde com tomate. Maça

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	272,1	10,4	44,0	15	5,4	48,6	17	46,9	185,1	68	269,8
	6 a 10 anos	328,5	13,1	52,4	16	7,1	64,2	19	54,5	218	65	319,8

Élister Lílian Brum Balestrin Fanin
CRN 3650
Nutricionista