

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

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO BOM JESUS
Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL
INTOLERANTE A LACTOSE
Mês ref: FEVEREIRO A AGOSTO/2026
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 Lílian Brum Balestrin Fanin
Nutricionista - 3650

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO BOM JESUS
Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL
INTOLERANTE A LACTOSE
Mês ref: FEVEREIRO A AGOSTO/2026
Faixa etária 4 a 10 anos

SEMANA 1 MÊS 1 (primeira semana do mês)

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 1 09:20	Ovos mexidos. Suco de limão	Pão de milho SEM LACTOSE, requeijão caseiro SEM LACTOSE e suco natural.	Tapioca com carne e legumes	Torta salgada de frango SEM LACTOSE com cenoura, milho, ervilha e requeijão caseiro SEM LACTOSE e chá de camomila	-
ALMOÇO 11:45	Arroz, feijão, carne com legumes e salada de folhas verdes diversas	Polenta, carne suína, chuchu e beterraba cozido e salada de repolho	Arroz, feijão, frango assado, vagem e beterraba cozidas e salada de almeirão	Arroz integral, feijão, bife, quiabo e salada de tomate com alface picada	-
LANCHE 2 15:15	Macarronada ao molho de carne moída com legumes, repolho com abacaxi. Laranja	Arroz, estrogonofe de frango SEM LACTOSE, cenoura cozida e salada de folhas verdes. Maça	Canjica com amendoim. Banana	Mandioca ao molho de carne. Vagem cozida. Salada de beterraba e cenoura ralada. Melão	Arroz, feijão, carne suína, legumes crus ralados e salada verde com tomate. Vergamota

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.

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO BOM JESUS
Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL
INTOLERANTE A LACTOSE
Mês ref: FEVEREIRO A AGOSTO/2026
Faixa etária 4 a 10 anos

SEMANA 2 MÊS 1 (segunda semana do mês)

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 1 09:20	Salada de frutas com aveia	Polenta sapecada com queijo e chá	Pão de queijo SEM LACTOSE e suco de abacaxi.	Sanduíche de pão integral com carne moída, tomate e alface americana.	-
ALMOÇO 11:45	Macarronada ao molho de frango e salada de alface, vagem e tomate	Arroz, lentilha, frango ao molho de milho, couve flor, abobora e salada de alface	Arroz, feijão, bife acebolado, refogado de legumes e salada de rúcula com tomate	Arroz, feijão, beterraba, carne de panela e salada de rúcula	-
LANCHE 2 15:15 - 15:40	Polenta, carne ao molho, abobrinha refogada e couve flor cozida e salada de tomate. Caqui	Cuca SEM LACTOSE com requeijão caseiro SEM LACTOSE e suco de frutas. Morango	Pizza da vitória SEM LACTOSE, suco natural e salada colorida. Melão	Escondidinho de batata doce ou inglesa SEM LACTOSE com carne, cenoura e couve flor cozidas e alface. Tangerina	Arroz integral, feijão, cubos de frango, beterraba ralada, brócolis cozido e salada verde. Banana

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.

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO BOM JESUS
Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL
INTOLERANTE A LACTOSE
Mês ref: FEVEREIRO A AGOSTO/2026
Faixa etária 4 a 10 anos

SEMANA 3 MÊS 1 (terceira semana do mês)

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 1 09:20	Bolinhos de cacau SEM LACTOSE e suco de fruta natural.	Salada de frutas com aveia	Pão enriquecido com requeijão caseiro SEM LACTOSE	Farofa nutritiva de ovos com Panc (peixinho) e suco couve manteiga com limão	-
ALMOÇO 11:45	Macarronada de frango ao molho de legumes e salada de repolho com cenoura	Arroz, feijão, bife acebolado, quiabo refogado e salada colorida	Arroz, feijão, omelete SEM LACTOSE de legumes e salada de repolho com abacaxi	Arroz, feijão, picadinho de carne, chuchu, cenoura e vagem refogados e salada de alface	-
LANCHE 2 15:15 - 15:40	Arroz integral, feijão, picadinho de carne com legumes e salada. Vergamota	Sanduche natural de pão integral com patê de frango SEM LACTOSE. Suco natural. Manga	Polenta ao molho de frango, chuchu e cenoura cozidos. Salada divertida. Pera	Bolo caseiro SEM LACTOSE e vitamina de frutas SEM LACTOSE	Macarrão caseiro enriquecido com legumes ao molho de carne, brócolis e salada de repolho com abacaxi. Banana
<p>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.</p>					

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

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO BOM JESUS
Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL
INTOLERANTE A LACTOSE
Mês ref: FEVEREIRO A AGOSTO/2026
Faixa etária 4 a 10 anos

SEMANA 4 MÊS 1 (quarta semana do mês)

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 1 09:20	Bolacha caseira SEM LACTOSE, iogurte SEM LACTOSE e salada de frutas	Muffin de folhas verdes SEM LACTOSE com carne e legumes e suco natural.	Pão integral com queijo SEM LACTOSE e chá de camomila	Polenta assada em palitos	-
ALMOÇO 11:45	Mandioca cozida, carne suína, beterraba e couve flor com salada de alface	Arroz integral, feijão, carne ao molho, couve flor e salada de almeirão com tomate	Arroz, lentilha, frango assado, abobora e salada de acelga com rúcula	Arroz, feijão, bife, quiabo e salada de cenoura com beterraba e vagem	-
LANCHE 2 15:15 - 15:40	Arroz, quibe caseiro, abóbora refogada e salada de almeirão. Banana	Canjica e Pera	Canjiquinha com carne suína, couve flor cozida, tomate e folhas verdes. Maça	Delícia nós, salada de almeirão com tomate. Kiwi	Arroz com lentilha, bife acebolado picadinho, beterraba cozida e salada de almeirão com tomate. Melão

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

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO BOM JESUS
Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL
INTOLERANTE A LACTOSE
Mês ref: FEVEREIRO A AGOSTO/2026
Faixa etária 4 a 10 anos

SEMANA 5 QUALQUER MÊS (quinta semana do mês)

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 1 09:20	Ovos mexidos. Laranja	Bolinhos de batata SEM LACTOSE recheado com picadinho de carne com legumes	Panqueca colorida com suco de uva	Bolacha caseira SEM LACTOSE e leite com cacau SEM LACTOSE.	-
ALMOÇO 11:45	Canjiquinha, brócolis, cenoura e salada de almeirão	Arroz, feijão, frango com legumes e salada de folhas verdes diversas	Arroz, feijão, frango assado, legumes refogados e salada diversa	Arroz, feijão, bife, chuchu, cenoura e vagem refogadas e salada de alface	-
LANCHE 2 15:15 - 15:40	Macarronada ao molho de carne, couve flor, cenoura, vagem, tomate e alface. Banana	Arroz de forno a moda Primavera e salada de folhas verdes. Morango	Cupcake de banana com aveia SEM LACTOSE, suco sem açúcar e Melancia	Escondidinho de mandioca SEM LACTOSE, legumes e salada colorida Maça	Arroz, feijão, picadinho de carne com brócolis e cenoura, salada de alface. Pera

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.

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO BOM JESUS
Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL
INTOLERANTE A LACTOSE
Mês ref: FEVEREIRO A AGOSTO/2026
Faixa etária 4 a 10 anos

SEMANA 1 MÊS 2 (primeira semana do mês)

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 1 09:20	Pão caseiro com doce SEM LACTOSE de frutas	Tortinhas salgadas SEM LACTOSE	Pão de queijo SEM LACTOSE se suco de frutas	Canjica com amendoim.	-
ALMOÇO 11:45	Polenta, carne suína, chuchu e beterraba cozido e salada de repolho	Feijoada com carne, farofas com legumes e salada de folhas verdes diversas	Arroz, feijão, frango assado, vagem e beterraba cozidas e salada de almeirão	Arroz integral, feijão, bife, quiabo e salada de tomate com alface picada	-
LANCHE 2 15:15	Arroz integral, feijão, ovos mexidos, chuchu e salada de tomate com repolho. Laranja	Pão de milho, requeijão caseiro SEM LACTOSE e suco natural. Morango	Carreteiro e salada diversa (brócolis, beterraba e folhas verdes). Mamão	Torta salgada de frango SEM LACTOSE com cenoura, milho, ervilha e requeijão caseiro, salada verde com tomate. Vergamota	Purê de batata inglesa ou doce SEM LACTOSE, molho de carne moída, vagem e salada de almeirão. Banana

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.

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO BOM JESUS
Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL
INTOLERANTE A LACTOSE
Mês ref: FEVEREIRO A AGOSTO/2026
Faixa etária 4 a 10 anos

SEMANA 2 MÊS 2 (segunda semana do mês)

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 1 09:20	Cuca com requeijão caseiro SEM LACTOSE e suco de frutas.	Crepioca SEM LACTOSE	Omelete SEM LACTOSE	Cupcake de cacau SEM LACTOSE	-
ALMOÇO 11:45	Arroz, lentilha, frango ao molho de milho, couve flor, abobora e salada de alface	Macarronada ao molho de frango e salada de alface, vagem e tomate	Arroz, feijão, bife acebolado, refogado de legumes e salada de rúcula com tomate	Arroz, feijão, beterraba, carne de panela e salada de rúcula	-
LANCHE 2 15:15 - 15:40	Sopa de feijão com legumes (couve flor, cenoura, chuchu e abobrinha) com músculo e mandioca. Laranja	Arroz integral, estrogonofe de carne SEM LACTOSE, abobora e salada de folhas verdes. Caqui	Pão de queijo SEM LACTOSE e suco de abacaxi. Melão	Macarrão de ora pro nóbis ao molho vermelho, frango assado, salada colorida (acelga com beterraba). Tangerina	Pão com carne moída, tomate e alface americana. Maça

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.

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO BOM JESUS
Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL
INTOLERANTE A LACTOSE

Mês ref: FEVEREIRO A AGOSTO/2026

Faixa etária 4 a 10 anos

SEMANA 3 MÊS 1 (terceira semana do mês)

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 1 09:20	Bolo caseiro e vitamina de frutas SEM LACTOSE	Vitamina de frutas com aveia SEM LACTOSE	Sanduíche natural de pão integral com patê de frango SEM LACTOSE. Suco natural.	Polenta sapecada e queijo	-
ALMOÇO 11:45	Macarronada de frango ao molho de legumes e salada de repolho com cenoura	Arroz, feijão, bife acebolado, quiabo refogado e salada colorida	Arroz, feijão, omelete SEM LACTOSE de legumes e salada de repolho com abacaxi	Arroz, feijão, picadinho de carne, chuchu, cenoura e vagem refogados e salada de alface	-
LANCHE 2 15:15 - 15:40	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 SEM LACTOSE e suco de fruta natural. Manga	Mandioca, carne suína, salada de repolho com manga. Banana	Arroz, feijão, picadinho de frango, abobrinha, salada de tomate com acelga. Vergamota

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.

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO BOM JESUS
Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL
INTOLERANTE A LACTOSE
Mês ref: FEVEREIRO A AGOSTO/2026
Faixa etária 4 a 10 anos

SEMANA 4 MÊS 2 (quarta semana do mês)

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 1 09:20	Pão com requeijão caseiro SEM LACTOSE e suco natural	Panqueca colorida SEM LACTOSE com suco de uva	Ovos mexidos.	Mini torta salgadas com carne SEM LACTOSE	-
ALMOÇO 11:45	Mandioca cozida, carne suína, beterraba e couve flor com salada de alface	Arroz integral, feijão, carne ao molho, couve flor e salada de almeirão com tomate	Arroz, lentilha, frango assado, abobora e salada de acelga com rúcula	Arroz, feijão, bife, quiabo e salada de cenoura com beterraba e vagem	-
LANCHE 2 15:15 - 15:40	Arroz integral, feijão, carne moída, couve flor e salada de folhas verdes. Caqui	Polenta ao molho de frango, vagem e cenoura cozida. Salada verde Kiw	Lasanha especial SEM LACTOSE e salada de folhas verdes com tomate. Vergamota	Bolacha caseira SEM LACTOSE, iogurte SEM LACTOSE e melão	Carreteiro, brócolis cozido, beterraba ralada e almeirão. 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.

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

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA ESCOLA DO CAMPO BOM JESUS
Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL
INTOLERANTE A LACTOSE
Mês ref: FEVEREIRO A AGOSTO/2026
Faixa etária 4 a 10 anos

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

Faixa Etária - 6 a 10 anos / período parcial manhã

	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(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	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(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	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(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 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 BOM JESUS
Modalidade de ensino: educação infantil e ensino fundamental - PARCIAL e INTEGRAL
INTOLERANTE A LACTOSE
Mês ref: FEVEREIRO A AGOSTO/2026
Faixa etária 4 a 10 anos

Faixa Etária - 4 a 5 anos / período parcial tarde

	Energia	Proteína			Lípidos			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 Lílian Brum Balestrin Fanin
Nutricionista - 3650