



OUTUBRO/2024

33ª semana	30/09 - SEGUNDA	01/10 - TERÇA	02/10 - QUARTA	03/10 - QUINTA	04/10 - SEXTA
TURNO Lanche Manhã 9h - 10h Kcal: 579,08 Ptn: 26,49 Lip: 16,09 Cho: 84,01	Cereal Matinal com leite (opções: açúcar mascavo, mel, canela, etc.) Banana	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Repolho verde Abacaxi	Massa espaguete com molho de carne moída bovina Feijão preto Alface Laranja umbigo	Pão caseiro com margarina e queijo Café com leite Abacaxi	Carreteiro (carne moída bovina) Feijão preto Chuchu Banana
Lanche Tarde 15h Kcal: 579,08 Ptn: 26,49 Lip: 16,09 Cho: 84,01	Cereal Matinal com leite (opções: açúcar mascavo, mel, canela, etc.) Banana	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Repolho verde Abacaxi	Massa espaguete com molho de carne moída bovina Feijão preto Alface Laranja umbigo	Pão caseiro com margarina e queijo Café com leite Abacaxi	Carreteiro (carne moída bovina) Feijão preto Chuchu Banana

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE)
Sujeito a alterações com ciente do nutricionista. Segunda sem carne.



OUTUBRO/2024

34ª semana	07/10 - SEGUNDA	08/10 - TERÇA	09/10 - QUARTA	10/10 - QUINTA	11/10 - SEXTA
TURNO Lanche Manhã 9h - 10h Kcal: 544,67 Ptn: 31,14 Lip: 12,78 Cho: 77,66	Salgado* Bolacha Leite com cacau Laranja umbigo	Polenta recheada com peito de frango desfiado Feijão preto Tomate e cebola Mamão	Carreteiro (cubos bovinos) Lentilha Beterraba ralada Banana	Pão caseiro com geleia ou mel Suco de uva Melão	Massa parafuso mix (normal + colorida + integral) Feijão preto Carne moída bovina Repolho verde Banana
Lanche Tarde 15h Kcal: 544,67 Ptn: 31,14 Lip: 12,78 Cho: 77,66	Salgado* Bolacha Leite com cacau Laranja umbigo	Polenta recheada com peito de frango desfiado Feijão preto Tomate e cebola Mamão	Carreteiro (cubos bovinos) Lentilha Beterraba ralada Banana	Pão caseiro com geleia ou mel Suco de uva Melão	Massa parafuso mix (normal + colorida + integral) Feijão preto Carne moída bovina Repolho verde Banana

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE)
Sujeito a alterações com ciente do nutricionista. Segunda sem carne.



OUTUBRO/2024

35ª semana	14/10 - SEGUNDA	15/10 - TERÇA	16/10 - QUARTA	17/10 - QUINTA	18/10 - SEXTA
TURNO Lanche Manhã 9h - 10h Kcal: 607,29 Ptn: 29,65 Lip: 12,60 Cho: 94,76	Cereal Matinal com leite (opções: açúcar mascavo, mel, canela, etc.) Banana	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão carioca Repolho verde Melão	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída bovina Chuchu Laranja umbigo	Pão caseiro com margarina e queijo Suco de uva Melão	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída de frango Banana
Lanche Tarde 15h Kcal: 607,29 Ptn: 29,65 Lip: 12,60 Cho: 94,76	Cereal Matinal com leite (opções: açúcar mascavo, mel, canela, etc.) Banana	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão carioca Repolho verde Melão	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída bovina Chuchu Laranja umbigo	Pão caseiro com margarina e queijo Suco de uva Melão	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída de frango Banana

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE)
Sujeito a alterações com ciente do nutricionista. Segunda sem carne.



36ª semana	21/10 - SEGUNDA	22/10 - TERÇA	23/10 - QUARTA	24/10 - QUINTA	25/10 - SEXTA
TURNO					
Lanche Manhã 9h - 10h	Salgado* Bolacha Leite com cacau Melão	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto Pepino Banana	Arroz parboilizado Lentilha Peito de frango Chuchu e cenoura Melão	Pão caseiro com geleia ou mel Café com leite Laranja umbigo	Polenta recheada com carne moída de frango Feijão preto Alface Banana
Kcal: 550,79 Ptn: 31,78 Lip: 11,88 Cho: 80,33					
Lanche Tarde 15h	Salgado* Bolacha Leite com cacau Melão	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto Pepino Banana	Arroz parboilizado Lentilha Peito de frango Chuchu e cenoura Melão	Pão caseiro com geleia ou mel Café com leite Laranja umbigo	Polenta recheada com carne moída de frango Feijão preto Alface Banana
Kcal: 550,79 Ptn: 31,78 Lip: 11,88 Cho: 80,33					

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE)
Sujeito a alterações com ciente do nutricionista. Segunda sem carne.



OUTUBRO/2024

37ª semana	28/10 - SEGUNDA	29/10 - TERÇA	30/10 - QUARTA	31/10 - QUINTA	01/11 - SEXTA
TURNO	FERIADO				
Lanche Manhã 9h - 10h Kcal: 554,21 Ptn: 25,61 Lip: 14,13 Cho: 327,86		Cereal Matinal com leite (<u>opções</u> : açúcar mascavo, mel, canela, etc.) Banana	Carreteiro (moída bovina) Feijão preto Repolho verde Abacaxi	Pão caseiro com margarina e queijo Suco de uva Melão	Arroz com galinha (peito de frango desfiado) Feijão preto Alface Banana
Lanche Tarde 15h Kcal: 554,21 Ptn: 25,61 Lip: 14,13 Cho: 327,86		Cereal Matinal com leite (<u>opções</u> : açúcar mascavo, mel, canela, etc.) Banana	Carreteiro (moída bovina) Feijão preto Repolho verde Abacaxi	Pão caseiro com margarina e queijo Suco de uva Melão	Arroz com galinha (peito de frango desfiado) Feijão preto Alface Banana

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE)
Sujeito a alterações com ciente do nutricionista. Segunda sem carne.

The background of the entire page is a repeating pattern of various fruits. It includes pineapples with green crowns and yellow bodies, bunches of purple grapes, red apples, yellow bananas, green pears, and strawberries. There are also smaller elements like blueberries and orange slices, along with decorative halftone dots in various colors (red, yellow, blue, green).

ALIMENTAÇÃO ESPECIAL

Para estudantes com necessidade de alimentação especial, o Setor de Nutrição deve ser informado via 1doc com o laudo da doença (diabetes, hipertensão, intolerância à lactose, alergia ao leite, etc) e demais informações necessárias para formular as adaptações no cardápio após combinações com a família/responsável do estudante. Além disso, temos o material “Necessidades Alimentares Especiais - caderno de referência para escolas municipais de Capão da Canoa”, um guia para que a comunidade escolar conheça e entenda sobre o assunto.