



OUTUBRO/2024

33ª semana	30/09 - SEGUNDA	01/10 - TERÇA	02/10 - QUARTA	03/10 - QUINTA	04/10 - SEXTA
<b>TURNO NOITE</b>  <b>Jantar 20h30</b>  Kcal: 587,85 Ptn: 35,32 Lip: 14,91 Cho: 78,41	Arroz parboilizado Feijão preto Moranga Ovo cozido Rúcula Laranja umbigo	Arroz parboilizado Feijão preto Peito de frango Tomate e cebola Banana	Massa espaguete com molho de carne moída bovina Feijão preto Alface Abacaxi	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Repolho verde Abacaxi	Carreteiro (carne moída bovina) Feijão preto Chuchu Banana
34ª semana	07/10 - SEGUNDA	08/10 - TERÇA	09/10 - QUARTA	10/10 - QUINTA	11/10 - SEXTA
<b>TURNO NOITE</b>  <b>Jantar 20h30</b>  Kcal: 650,15 Ptn: 37,55 Lip: 13,71 Cho: 94,77	Arroz parboilizado Feijão preto Aipim cozido Ovo cozido Alface Laranja umbigo	Arroz parboilizado Feijão preto Fígado da Carrossel* Tomate e cebola Mamão	Polenta recheada com peito de frango desfiado Feijão preto Beterraba Banana	Carreteiro (cubos bovinos) Lentilha Repolho verde Melão	Arroz parboilizado Feijão preto Lasanha de carne moída Chuchu Suco de uva Torta de bolacha 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.



35ª semana	14/10 - SEGUNDA	15/10 - TERÇA	16/10 - QUARTA	17/10 - QUINTA	18/10 - SEXTA
<b>TURNNO NOITE</b>					
<b>Jantar 20h30</b>	Arroz parboilizado Feijão preto <b>Purê de batata doce</b> Ovo cozido <b>Alface</b> <b>Laranja umbigo</b>	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão carioca <b>Repolho verde</b> <b>Banana</b>	Mix de massa parafuso (normal, tricolor e integral) com molho branco e <b>espinafre</b> carne moída bovina Feijão preto <b>Melão</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída de frango <b>Chuchu</b> <b>Banana</b>	Polenta cremosa Feijão preto Carne moída bovina <b>Alface</b> <b>Melão</b>
Kcal: 600,05 Ptn: 36,75 Lip: 15,41 Cho: 79					
36ª semana	21/10 - SEGUNDA	22/10 - TERÇA	23/10 - QUARTA	24/10 - QUINTA	25/10 - SEXTA
<b>TURNNO NOITE</b>					
<b>Jantar 20h30</b>	Arroz parboilizado Feijão preto <b>Moranga</b> Ovo cozido <b>Pepino</b> <b>Laranja umbigo</b>	Massa espaguete com molho de carne moída bovina Feijão preto <b>Beterraba e cenoura</b> <b>Melão</b>	Arroz parboilizado Lentilha Peito de frango <b>Repolho verde</b> <b>Banana</b>	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto <b>Chuchu e cenoura</b> <b>Melão</b>	Polenta recheada com carne moída de frango Feijão preto <b>Alface</b> <b>Banana</b>
Kcal: 581,01 Ptn: 37,06 Lip: 12,25 Cho: 81,15					

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
<b>TURNNO NOITE</b>					
<b>Jantar 20h30</b>	<b>FERIADO</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Batata doce cozida	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto	Carreteiro (moída bovina) Feijão preto	Arroz parboilizado Feijão preto Peito de frango desfiado
Kcal: 527,84 Ptn: 29,69 Lip: 11,11 Cho: 77,13		Ovo cozido Abacaxi	Cenoura Banana	Alface Melão	Repolho verde Banana

### RECEITAS DO MÊS

<https://youtube.com/@setordenutricaoosmecapaodac9437>

### 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.

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.