



33ª semana	30/09 - SEGUNDA	01/10 - TERÇA	02/10 - QUARTA	03/10 - QUINTA	04/10 - SEXTA
<b>TURNO MANHÃ</b>  Kcal: 749,11 Ptn: 39,27 Lip: 21,41 Cho: 101,33	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20  Bolacha salgada integral Leite com cacau	Pão caseiro com geleia ou mel Leite com cacau <b>Banana</b>	Bolo de <b>abacaxi</b> Leite com cacau	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Abacaxi</b>	Bolo de atum Café com leite <b>Banana</b>
	<b>ALMOÇO</b> 10h30  Arroz parboilizado Feijão preto <b>Moranga</b> Ovo cozido <b>Rúcula</b> <b>Laranja umbigo</b>	Arroz parboilizado Feijão preto <b>Moranga</b> Ovo cozido <b>Rúcula</b> <b>Laranja umbigo</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Peito de frango <b>Tomate e cebola</b>	Massa espaguete com molho de carne moída bovina Feijão preto <b>Alface</b>	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto <b>Repolho verde</b>
<b>TURNO TARDE</b>  Kcal: 569,74 Ptn: 24,77 Lip: 16,98 Cho: 82,41	<b>LANCHE</b> 14h30  Arroz parboilizado Feijão preto <b>Moranga</b> Ovo cozido <b>Rúcula</b> <b>Laranja umbigo</b>	Pão caseiro com geleia ou mel Leite com cacau <b>Banana</b>	Massa espaguete com molho de carne moída bovina Feijão preto <b>Alface</b> <b>Abacaxi</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Abacaxi</b>	Carreteiro (carne moída bovina) Feijão preto <b>Chuchu</b> <b>Banana</b>

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.



34ª semana	07/10 - SEGUNDA	08/10 - TERÇA	09/10 - QUARTA	10/10 - QUINTA	11/10 - SEXTA ESPECIAL: DIA DA CRIANÇA
<b>TURNO MANHÃ</b>  Kcal: 818,20 Ptn: 37,07 Lip: 21,72 Cho: 120,77	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20  Cereal Matinal com leite ( <u>opções</u> : açúcar mascavo, mel, canela, etc.)	Pão caseiro com margarina Leite com cacau <b>Mamão</b>	Bolo de <b>banana</b> Leite com cacau	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Melão</b>	Bolo de cacau e mel Café com leite <b>Banana</b>
	<b>ALMOÇO</b> 10h30  Arroz parboilizado Feijão preto <b>Aipim cozido</b> Ovo cozido <b>Alface</b> <b>Laranja umbigo</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Fígado da Carrossel* <b>Tomate e cebola</b>	Polenta recheada com peito de frango desfiado Feijão preto <b>Beterraba</b>	Carreteiro (cubos bovinos) Lentilha <b>Repolho verde</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Lasanha de carne moída <b>Chuchu</b> Suco de uva Torta de bolacha
<b>TURNO TARDE</b>  Kcal: 542,15 Ptn: 23,68 Lip: 15,97 Cho: 77,89	<b>LANCHE</b> 14h30  Arroz parboilizado Feijão preto <b>Aipim cozido</b> Ovo cozido <b>Alface</b> <b>Laranja umbigo</b>	Pão caseiro com margarina Leite com cacau <b>Mamão</b>	Polenta recheada com peito de frango desfiado Feijão preto <b>Beterraba</b> <b>Banana</b>	Bolo de cacau e mel Café com leite <b>Melão</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Lasanha de carne moída <b>Chuchu</b> Suco de uva <b>Banana</b> Torta de bolacha

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>TURNO MANHÃ</b>  Kcal: 783,89 Ptn: 38,69 Lip: 28,15 Cho: 96,54	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20  Bolacha caseira (milho e polvilho) Leite com cacau	Pão caseiro com geleia ou mel Leite com cacau <b>Banana</b>	Bolo de fubá Leite com cacau <b>Melão</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Banana</b>	Bolo mesclado Café com leite <b>Melão</b>
	<b>ALMOÇO</b> 10h30  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>	Mix de massa parafuso (normal, tricolor e integral) com molho branco e <b>espinafre</b> Carne moída bovina Feijão preto	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída de frango <b>Chuchu</b>	Polenta cremosa Feijão preto Carne moída bovina <b>Alface</b>
<b>TURNO TARDE</b>  Kcal: 504,75 Ptn: 20,66 Lip: 15,77 Cho: 72,88	<b>LANCHE</b> 14h30  Arroz parboilizado Feijão preto <b>Purê de batata doce</b> Ovo cozido <b>Alface</b> <b>Laranja umbigo</b>	Pão caseiro com geleia ou mel Leite com cacau <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>	Bolo mesclado Café com leite <b>Banana</b>	Polenta cremosa Feijão preto Carne moída bovina <b>Alface</b> <b>Melão</b>

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	
<b>TURNO MANHÃ</b>  Kcal: 775,24 Ptn: 40,89 Lip: 23,36 Cho: 102,05	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20	Bolacha Maria Integral Leite com cacau	Pão caseiro com margarina Leite com cacau <b>Melão</b>	Bolo simples Leite com cacau <b>Banana</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Melão</b>	Pão caseiro com pastinha de atum Cappucino da Magnante* <b>Banana</b>
	<b>ALMOÇO</b> 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto <b>Moranga</b> Ovo cozido Pepino <b>Laranja umbigo</b>	Massa espaguete com molho de carne moída bovina Feijão preto <b>Beterraba e cenoura</b>	Arroz parboilizado Lentilha Peito de frango <b>Repolho verde</b>	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto <b>Chuchu e cenoura</b>	Polenta recheada com carne moída de frango Feijão preto <b>Alface</b>
<b>TURNO TARDE</b>  Kcal: 514,77 Ptn: 26,85 Lip: 14,46 Cho: 71,50	<b>LANCHE</b> 14h30	Arroz parboilizado Feijão preto <b>Moranga</b> Ovo cozido Pepino <b>Laranja umbigo</b>	Pão caseiro com margarina Leite com cacau <b>Melão</b>	Arroz parboilizado Lentilha Peito de frango <b>Repolho verde</b> <b>Banana</b>	Bolo de fubá Café com leite <b>Melão</b>	Polenta recheada com carne moída de frango Feijão preto <b>Alface</b> <b>Banana</b>

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



37ª semana	28/10 - SEGUNDA	29/10 - TERÇA	30/10 - QUARTA	31/10 - QUINTA	01/11 - SEXTA
<b>TURNO MANHÃ</b>  Kcal: 637,67 Ptn: 34,88 Lip: 20,27 Cho: 80,22	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20	Bolacha caseira (milho e polvilho) Leite com cacau	Bolo mesclado Leite com cacau <b>Banana</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Melão</b>	Pão caseiro com pastinha de atum Café com leite <b>Banana</b>
<b>ALMOÇO</b> 10h30	<b>FERIADO</b>	Arroz parboilizado Feijão preto <b>Batata doce cozida</b> Ovo cozido <b>Abacaxi</b>	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto <b>Cenoura</b>	Carreteiro (moída bovina) Feijão preto <b>Alface</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Peito de frango desfiado <b>Repolho verde</b>
<b>TURNO TARDE</b>  Kcal: 479,57 Ptn: 25,57 Lip: 9,33 Cho: 73,95	<b>LANCHE</b> 14h30	Arroz parboilizado Feijão preto <b>Batata doce cozida</b> Ovo cozido <b>Abacaxi</b>	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto <b>Cenoura</b> <b>Banana</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Melão</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Peito de frango desfiado <b>Repolho verde</b> <b>Banana</b>

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 including pineapples, grapes, strawberries, bananas, pears, and apples, interspersed with small colored dots and halftone patterns.

## RECEITAS DO MÊS

Fígado da Carrossel

Cappuccino da Magnante

<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.