



33ª semana	30/09 - SEGUNDA	01/10 - TERÇA	02/10 - QUARTA	03/10 - QUINTA	04/10 - SEXTA
<b>TURNO MANHÃ</b>  Kcal: 547,60 Ptn: 30,22 Lip: 17,09 Cho: 69,95	<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 Leite com cacau <b>Banana</b>
	<b>ALMOÇO</b> 11h  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>	Carreteiro (carne moída bovina) Feijão preto <b>Chuchu</b>
<b>TURNO TARDE</b>  Kcal: 520,53 Ptn: 28,60 Lip: 16,14 Cho: 67,64	<b>LANCHE</b> 13h30  Bolacha salgada integral Leite com cacau	Leite com cacau <b>Banana</b>	Pão caseiro com geleia ou mel Leite com cacau <b>Abacaxi</b>	Leite com cacau <b>Banana</b>	Bolo de atum Leite com cacau <b>Banana</b>
	<b>JANTA</b> 16h30  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>	Sopa de feijão (feijão + cabelo de anjo) Carne moída bovina <b>Alface</b>	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto <b>Repolho verde</b>	Carreteiro (carne moída bovina) Feijão preto <b>Chuchu</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.



OUTUBRO/2024

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: 591,61 Ptn: 30,02 Lip: 17,29 Cho: 81,05	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20  Cereal Matinal com leite (opções: 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 Leite com cacau <b>Banana</b>
	<b>ALMOÇO</b> 11h  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: 571,79 Ptn: 29,72 Lip: 15,67 Cho: 81,09	<b>LANCHE</b> 13h30  Cereal Matinal com leite (opções: açúcar mascavo, mel, canela, etc.)	Leite com cacau <b>Mamão</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Banana</b>	Leite com cacau <b>Melão</b>	Bolo de cacau e mel Leite com cacau <b>Banana</b>
	<b>JANTA</b> 16h30  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

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: 570,49 Ptn: 29,07 Lip: 19,89 Cho: 71,49	<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 Leite com cacau <b>Melão</b>
	<b>ALMOÇO</b> 11h  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: 536,95 Ptn: 28,76 Lip: 18,81 Cho: 65,95	<b>LANCHE</b> 13h30  Bolacha caseira (milho e polvilho) Leite com cacau	Leite com cacau <b>Banana</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Melão</b>	Leite com cacau <b>Banana</b>	Bolo mesclado Leite com cacau <b>Melão</b>
	<b>JANTA</b> 16h30  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>	Sopa de feijão (feijão + cabelo de anjo) Carne moída bovina	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída de frango <b>Chuchu</b>	Polenta cremosa Feijão preto Carne moída bovina <b>Alface</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: 541,74 Ptn: 30,46 Lip: 16,76 Cho: 69,69	<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 Leite com cacau <b>Banana</b>
	<b>ALMOÇO</b> 11h  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>	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: 498,65 Ptn: 28,63 Lip: 15,71 Cho: 63,25	<b>LANCHE</b> 13h30  Bolacha Maria Integral Leite com cacau	Leite com cacau <b>Banana</b>	Pão caseiro com margarina Leite com cacau <b>Melão</b>	Leite com cacau <b>Banana</b>	Bolo de fubá Leite com cacau <b>Melão</b>
	<b>JANTA</b> 16h30  Arroz parboilizado Feijão preto <b>Moranga</b> Ovo cozido <b>Pepino</b> <b>Laranja umbigo</b>	Sopa de feijão (feijão + cabelo de anjo) Carne moída bovina <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>

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.



37ª semana	28/10 - SEGUNDA	29/10 - TERÇA	30/10 - QUARTA	31/10 - QUINTA	01/11 - SEXTA
<b>TURNO MANHÃ</b>  Kcal: 555,90 Ptn: 29,14 Lip: 18,29 Cho: 70,27	<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 Leite com cacau <b>Banana</b>
	<b>ALMOÇO</b> 11h	<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>
<b>TURNO TARDE</b>  Kcal: 513,90 Ptn: 27,73 Lip: 16 Cho: 66,83	<b>LANCHE</b> 13h30		Bolacha caseira (milho e polvilho) Leite com cacau	Leite com cacau <b>Banana</b>	Leite com cacau <b>Banana</b>
	<b>JANTA</b> 16h30	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>

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

<https://youtube.com/@setordenutricaoasmecapaodac9437>

## 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.