



OUTUBRO/2024

33ª semana	30/09 - SEGUNDA	01/10 - TERÇA	02/10 - QUARTA	03/10 - QUINTA	04/10 - SEXTA	
TURNO INTEGRAL Kcal: 884,42 Ptn: 45 Lip: 30 Cho: 114 Ca: 520,51 Fe: 2,1 Vit. A: 179,06 Vit. C: 35,12	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha caseira (milho e polvilho) Leite com cacau	Pão caseiro com geleia sem açúcar Leite com cacau Banana	Bolo de abacaxi (sem açúcar; usar coco ralado e uva passa) Leite com cacau	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Abacaxi	Bolo de atum Leite com cacau Banana
	ALMOÇO 11h	Arroz parboilizado Feijão preto Moranga Ovo cozido Rúcula Laranja umbigo	Arroz parboilizado Feijão preto Peito de frango Tomate e cebola	Massa espaguete com molho de carne moída bovina Feijão preto Alface	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Repolho verde	Carreteiro (carne moída bovina) Feijão preto Chuchu
	LANCHE 13h30	Bolacha caseira (milho e polvilho) Leite com cacau	Leite com cacau Banana	Pão caseiro com geleia sem açúcar Leite com cacau Abacaxi	Leite com cacau Banana	Bolo de atum Leite com cacau Banana
	JANTAR 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Moranga Ovo cozido Rúcula Laranja umbigo	Arroz parboilizado Feijão preto Peito de frango Tomate e cebola	Sopa de feijão (feijão + cabelo de anjo) Carne moída bovina Alface	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Repolho verde	Carreteiro (carne moída bovina) Feijão preto Chuchu

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.

B II – Não se recomenda o uso de alimentos açucarados (açúcar, achocolatado, mel) e café para crianças menores de 2 anos. Resolução 6/2020 - Art. 18: **É PROIBIDA** a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, MEL e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças de **até 3 anos de idade**.



OUTUBRO/2024

34ª semana	07/10 - SEGUNDA	08/10 - TERÇA	09/10 - QUARTA	10/10 - QUINTA	11/10 - SEXTA DIA DAS CRIANÇAS	
TURNO INTEGRAL Kcal: 914,56 Ptn: 49 Lip: 28 Cho: 123 Ca: 440,51 Fe: 10,05 Vit. A: 1729,63 Vit. C: 41,37	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Cereal Matinal com leite (opções: canela, etc.)	Pão caseiro com geleia sem açúcar Leite com cacau Mamão	Bolo de banana (sem açúcar; usar coco ralado e uva passa) Leite com cacau	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Melão	Bolo de cacau (sem açúcar; usar coco ralado e uva passa) Leite com cacau Banana
	ALMOÇO 11h	Arroz parboilizado Feijão preto Aipim cozido Ovo cozido Alface Laranja umbigo	Arroz parboilizado Feijão preto Fígado da Carrossel* Tomate e cebola	Polenta recheada com peito de frango desfiado Feijão preto Beterraba	Carreteiro (cubos bovinos) Lentilha Repolho verde	Arroz parboilizado Feijão preto Lasanha de carne moída Chuchu Suco de uva
	LANCHE 13h30	Cereal Matinal com leite (opções: canela, etc.)	Leite com cacau Mamão	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Banana	Leite com cacau Melão	Bolo de cacau (sem açúcar; usar coco ralado e uva passa) Leite com cacau Banana
	JANTAR 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Aipim cozido Ovo cozido Alface Laranja umbigo	Arroz parboilizado Feijão preto Fígado da Carrossel* Tomate e cebola	Polenta recheada com peito de frango desfiado Feijão preto Beterraba	Carreteiro (cubos bovinos) Lentilha Repolho verde	Arroz parboilizado Feijão preto Lasanha de carne moída Chuchu Suco de uva

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.

B II – Não se recomenda o uso de alimentos açucarados (açúcar, achocolatado, mel) e café para crianças menores de 2 anos. Resolução 6/2020 - Art. 18: **É PROIBIDA** a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, MEL e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças de **até 3 anos de idade**.



OUTUBRO/2024

35ª semana	14/10 - SEGUNDA	15/10 - TERÇA	16/10 - QUARTA	17/10 - QUINTA	18/10 - SEXTA	
TURNO INTEGRAL Kcal: 909,15 Ptn: 48 Lip: 33 Cho: 110 Ca: 463,48 Fe: 7,57 Vit. A: 169,32 Vit. C: 21,44	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha caseira (milho e polvilho) Leite com cacau	Pão caseiro com geleia sem açúcar Leite com cacau Banana	Bolo de fubá (sem açúcar; usar coco ralado e uva passa) Leite com cacau Melão	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Banana	Bolo mesclado (sem açúcar; usar coco ralado e uva passa) Leite com cacau Melão
	ALMOÇO 11h	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de batata doce Ovo cozido Alface Laranja umbigo	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão carioca Repolho verde	Mix de massa parafuso (normal, tricolor e integral) com molho branco e espinafre Carne moída bovina Feijão preto	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída de frango Chuchu	Polenta cremosa Feijão preto Carne moída bovina Alface
	LANCHE 13h30	Bolacha caseira (milho e polvilho) Leite com cacau	Leite com cacau Banana	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Melão	Leite com cacau Banana	Bolo mesclado (sem açúcar; usar coco ralado e uva passa) Leite com cacau Melão
	JANTAR 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de batata doce Ovo cozido Alface	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão carioca Repolho verde	Sopa de feijão (feijão + cabelo de anjo) Carne moída bovina	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída de frango Chuchu	Polenta cremosa Feijão preto Carne moída bovina Alface

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.

B II – Não se recomenda o uso de alimentos açucarados (açúcar, achocolatado, mel) e café para crianças menores de 2 anos. Resolução 6/2020 - Art. 18: **É PROIBIDA** a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, MEL e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças de **até 3 anos de idade**.



OUTUBRO/2024

36ª semana	21/10 - SEGUNDA	22/10 - TERÇA	23/10 - QUARTA	24/10 - QUINTA	25/10 - SEXTA	
TURNO INTEGRAL Kcal: 867,26 Ptn: 49 Lip: 31 Cho: 103 Ca: 444,60 Fe: 7,12 Vit. A: 155,49 Vit. C: 20,15	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha caseira (milho e polvilho) Leite com cacau	Pão caseiro com geleia sem açúcar Leite com cacau Melão	Bolo simples (sem açúcar; usar coco ralado e uva passa) Leite com cacau Banana	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Melão	Pão caseiro com pastinha de atum Leite com cacau Banana
	ALMOÇO 11h	Arroz parboilizado Feijão preto Moranga Ovo cozido Pepino Laranja umbigo	Massa espaguete com molho de carne moída bovina Feijão preto Beterraba e cenoura	Arroz parboilizado Lentilha Peito de frango Repolho verde	Carreteiro (cubos suínos)* Feijão preto Chuchu e cenoura	Polenta recheada com carne moída de frango Feijão preto Alface
	LANCHE 13h30	Bolacha caseira (milho e polvilho) Leite com cacau	Leite com cacau Banana	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Melão	Leite com cacau Banana	Bolo de fubá (sem açúcar; usar coco ralado e uva passa) Leite com cacau Melão
	JANTAR 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Moranga Ovo cozido Pepino Laranja umbigo	Sopa de feijão (feijão + cabelo de anjo) Carne moída bovina Beterraba e cenoura	Arroz parboilizado Lentilha Peito de frango Repolho verde	Carreteiro (cubos suínos)* Feijão preto Chuchu e cenoura	Polenta recheada com carne moída de frango Feijão preto Alface

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.

B II – Não se recomenda o uso de alimentos açucarados (açúcar, achocolatado, mel) e café para crianças menores de 2 anos. Resolução 6/2020 - Art. 18: É PROIBIDA a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, MEL e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças de **até 3 anos de idade**.



OUTUBRO/2024

37ª semana	28/10 - SEGUNDA	29/10 - TERÇA	30/10 - QUARTA	31/10 - QUINTA	01/11 - SEXTA	
TURNO INTEGRAL Kcal: 898,08 Ptn: 45 Lip: 31 Cho: 115 Ca: 454,55 Fe: 7,45 Vit. A: 409,10 Vit. C: 29,42	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha caseira (milho e polvilho) Leite com cacau	Bolo mesclado (sem açúcar; usar coco ralado e uva passa) Leite com cacau Banana	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Melão	Pão caseiro com pastinha de atum Leite com cacau Banana	
	ALMOÇO 11h	FERIADO	Arroz parboilizado Feijão preto Batata doce cozida Ovo cozido Abacaxi	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Cenoura	Carreteiro (moída bovina) Feijão preto Alface	Arroz parboilizado Feijão preto Peito de frango desfiado Repolho verde
	LANCHE 13h30	FERIADO	Bolacha caseira (milho e polvilho) Leite com cacau	Leite com cacau Banana	Leite com cacau Banana	Pão caseiro com pastinha de atum Leite com cacau Banana
	JANTAR 16h30	FERIADO	Arroz parboilizado Feijão preto Batata doce cozida Ovo cozido Abacaxi	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Cenoura	Carreteiro (moída bovina) Feijão preto Alface	Arroz parboilizado Feijão preto Peito de frango desfiado Repolho verde

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.

B II – Não se recomenda o uso de alimentos açucarados (açúcar, achocolatado, mel) e café para crianças menores de 2 anos. Resolução 6/2020 - Art. 18: **É PROIBIDA** a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, MEL e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças de **até 3 anos de idade**.

The background of the entire page is a repeating pattern of various fruits including pineapples, grapes, strawberries, bananas, apples, and pears, interspersed with small colored dots and geometric shapes like triangles and circles. The fruits are rendered in a simple, cartoonish style with flat colors and black outlines.

RECEITAS DO MÊS

Fígado da Carrossel

<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.