



33ª semana	30/09 - SEGUNDA	01/10 - TERÇA	02/10 - QUARTA	03/10 - QUINTA	04/10 - SEXTA	
TURNO INTEGRAL Kcal: 588,52 Ptn: 34 Lip: 21 Cho: 67 Ca: 422,05 Fe: 4,15 Vit. A: 147,90 Vit. C: 23,17	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Leite/Fórmula Banana amassadinha	Leite/Fórmula laranja picadinha	Leite/Fórmula Banana amassadinha	Leite/Fórmula abacaxi picadinho	Leite/Fórmula Banana amassadinha
	ALMOÇO 10h30	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	Leite/Fórmula Banana amassadinha	Leite/Fórmula laranja picadinha	Leite/Fórmula Banana amassadinha	Leite/Fórmula abacaxi picadinho	Leite/Fórmula Banana amassadinha
	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 I – Até 01 ano deve-se consumir apenas alimentos naturais (NÃO PODE açúcarados, mel, café e pão). **ATENÇÃO PARA AS TEXTURAS DOS ALIMENTOS.**

*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	
TURNO INTEGRAL Kcal: 629,50 Ptn: 37 Lip: 20 Cho: 77 Ca: 419,75 Fe: 5,52 Vit. A: 1416,39 Vit. C: 23,19	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Leite/Fórmula Banana amassadinha	Leite/Fórmula laranja picadinha	Leite/Fórmula Banana amassadinha	Leite/Fórmula Melão raspadinho	Leite/Fórmula Banana amassadinha
	ALMOÇO 10h30	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	Leite/Fórmula Banana amassadinha	Leite/Fórmula laranja picadinha	Leite/Fórmula Banana amassadinha	Leite/Fórmula Melão raspadinho	Leite/Fórmula Banana amassadinha
	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 I – Até 01 ano deve-se consumir apenas alimentos naturais (NÃO PODE açúcarados, mel, café e pão). **ATENÇÃO PARA AS TEXTURAS DOS ALIMENTOS.**

*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.



35ª semana	14/10 - SEGUNDA	15/10 - TERÇA	16/10 - QUARTA	17/10 - QUINTA	18/10 - SEXTA	
TURNO INTEGRAL Kcal: 570,58 Ptn: 33 Lip: 20 Cho: 65 Ca: 419,80 Fe: 3,57 Vit. A: 162,17 Vit. C: 20,64	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Leite/Fórmula Banana amassadinha	Leite/Fórmula laranja picadinha	Leite/Fórmula Banana amassadinha	Leite/Fórmula Melão raspadinho	Leite/Fórmula Banana amassadinha
	ALMOÇO 10h30	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	Leite/Fórmula Banana amassadinha	Leite/Fórmula laranja picadinha	Leite/Fórmula Banana amassadinha	Leite/Fórmula Melão raspadinho	Leite/Fórmula Banana amassadinha
	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 I – Até 01 ano deve-se consumir apenas alimentos naturais (NÃO PODE açúcarados, mel, café e pão). **ATENÇÃO PARA AS TEXTURAS DOS ALIMENTOS.**

*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.**



36ª semana	21/10 - SEGUNDA	22/10 - TERÇA	23/10 - QUARTA	24/10 - QUINTA	25/10 - SEXTA	
TURNO INTEGRAL Kcal: 575,29 Ptn: 36 Lip: 19 Cho: 64 Ca: 414,96 Fe: 3,93 Vit. A: 146,19 Vit. C: 17,58	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Leite/Fórmula Banana amassadinha	Leite/Fórmula laranja picadinha	Leite/Fórmula Banana amassadinha	Leite/Fórmula Melão raspadinho	Leite/Fórmula Banana amassadinha
	ALMOÇO 10h30	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	Leite/Fórmula Banana amassadinha	Leite/Fórmula laranja picadinha	Leite/Fórmula Banana amassadinha	Leite/Fórmula Melão raspadinho	Leite/Fórmula Banana amassadinha
	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 I – Até 01 ano deve-se consumir apenas alimentos naturais (NÃO PODE açúcarados, mel, café e pão). **ATENÇÃO PARA AS TEXTURAS DOS ALIMENTOS.**

*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**.



37ª semana	28/10 - SEGUNDA	29/10 - TERÇA	30/10 - QUARTA	31/10 - QUINTA	01/11 - SEXTA	
TURNO INTEGRAL Kcal: 577,57 Ptn: 33 Lip: 19 Cho: 70 Ca: 415,30 Fe: 4,15 Vit. A: 357,55 Vit. C: 19,50	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Leite/Fórmula Banana amassadinha	Leite/Fórmula Abacaxi picadinho	Leite/Fórmula Melão raspadinho	Leite/Fórmula Banana amassadinha	
	ALMOÇO 10h30	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	Leite/Fórmula Banana amassadinha	Leite/Fórmula Abacaxi picadinho	Leite/Fórmula Melão raspadinho	Leite/Fórmula Banana amassadinha
	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 I – Até 01 ano deve-se consumir apenas alimentos naturais (NÃO PODE açúcarados, mel, café e pão). **ATENÇÃO PARA AS TEXTURAS DOS ALIMENTOS.**

*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.

TEXTURA DOS ALIMENTOS

De 6 a 8 meses: amassado com gruminhos. Todos os alimentos oferecidos para essa idade devem ter a consistência pastosa.

Não oferecer o que não é capaz de ser amassado.



9 meses: picadinho.



A partir dos 11 meses: alimentação em consistência da família.



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 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.