



38ª semana	04/11 - SEGUNDA	05/11 - TERÇA	06/11 - QUARTA	07/11 - QUINTA	08/11 - SEXTA	
TURNO INTEGRAL Kcal: 1166,52 Ptn: 59,78 Lip: 39,14 Cho: 148,10	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha caseira (milho e polvilho) Leite com cacau	Pão caseiro com geleia Leite com cacau Banana	Bolo de fubá Leite com cacau Melancia	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Banana	Pão caseiro com pastinha de atum Café com leite Melão
	ALMOÇO 11h	Arroz parboilizado Feijão preto Moranga Ovo cozido Alface roxa Melão	Galinhada (com peito de frango) Feijão carioca Repolho verde	Mix de massa parafuso (normal e integral) Carne moída bovina Feijão preto Cenoura	Arroz parboilizado Feijão preto Fígado da Carrossel* Alface roxa	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída bovina Repolho verde
	LANCHE 13h30	Banana	Melão	Melancia	Banana	Melão
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Moranga Ovo cozido Alface roxa Melão	Pão caseiro com geleia Leite com cacau Banana	Mix de massa parafuso (normal e integral) Carne moída bovina Feijão preto Cenoura Melancia	Bolo de fubá Leite com cacau Banana	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída bovina Repolho verde Melão

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.



39ª semana	11/11 - SEGUNDA	12/11 - TERÇA	13/11 - QUARTA	14/11 - QUINTA	15/11 - SEXTA
TURNO INTEGRAL Kcal: 1193,77 Ptn: 54,73 Lip: 33,42 Cho: 174,84	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20 Bolacha caseira (milho e polvilho) Leite com cacau	Bolo de cacau e mel Café com leite Banana	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Melão	Pão caseiro com geleia Leite com cacau Banana	FERIADO
	ALMOÇO 11h Arroz parboilizado Feijão preto Aipim Ovo cozido Chuchu Melão	Massa espaguete com molho Branco e espinafre carne moída Feijão preto	Polenta cremosa Feijão preto Peito de frango desfiado Repolho verde	Carreteiro (cubos bovinos) Lentilha Chuchu	
	LANCHE 13h30 Banana	Melão	Banana	Melão	
	CAFÉ DA TARDE 16h30 Arroz parboilizado Feijão preto Aipim Ovo cozido Chuchu Melão	Pão caseiro com geleia Leite com cacau Banana	Bolo de cacau e mel Café com leite Melão	Polenta cremosa Feijão preto Peito de frango desfiado Chuchu 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.



40ª semana	18/11 - SEGUNDA	19/11 - TERÇA	20/11 - QUARTA	21/11 - QUINTA	22/11 - SEXTA
TURNO INTEGRAL Kcal: 1257,04 Ptn: 56,73 Lip: 41,36 Cho: 169,86	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Cereal Matinal com leite (<u>opções</u> : açúcar mascavo, mel, canela, etc.)	Pão caseiro com margarina Leite com cacau Banana	Bolacha caseira (milho e polvilho) Leite com cacau Melão	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Banana
	ALMOÇO 11h	Arroz parboilizado Feijão preto Batata doce Ovo cozido Beterraba Abacaxi	Mix de massa parafuso (normal e integral) Carne moída bovina Feijão preto Chuchu	Polenta cremosa Feijão preto Peito de frango desfiado Alface	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne moída bovina Pepino e chuchu
	LANCHE 13h30	Banana	Abacaxi	Melão	Banana
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Batata doce Ovo cozido Beterraba Abacaxi	Pão caseiro com margarina Leite com cacau Banana	Pão caseiro com mel Leite com cacau Melão	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne moída bovina Pepino e chuchu
			FERIADO		

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.



41ª semana	25/11 - SEGUNDA	26/11 - TERÇA	27/11 - QUARTA	28/11 - QUINTA	29/11 - SEXTA	
TURNO INTEGRAL Kcal: 1221,89 Ptn: 63,94 Lip: 33,64 Cho: 170,20	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha caseira (milho e polvilho) Leite com cacau	Pão caseiro com mel Leite com cacau Mamão	Bolo de fubá Leite com cacau Banana	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Melão	Pão caseiro com pastinha de atum Café com leite Banana
	ALMOÇO 11h	Arroz parboilizado Feijão preto Aipim Ovo cozido Chuchu Melão	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída bovina Alface roxa	Massa espaguete com molho de carne moída de frango Feijão preto Repolho verde	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto Cenoura	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Chuchu
	LANCHE 13h30	Mamão	Melão	Banana	Melão	Banana
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Aipim Ovo cozido Chuchu Melão	Pão caseiro com mel Leite com cacau Mamão	Massa espaguete com molho de carne moída de frango Feijão preto Repolho verde Banana	Bolo de fubá Leite com cacau Melão	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Chuchu 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.

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.