



38ª semana	04/11 - SEGUNDA	05/11 - TERÇA	06/11 - QUARTA	07/11 - QUINTA	08/11 - SEXTA
<b>TURNO MANHÃ</b>  Kcal: 541,97 Ptn: 28,66 Lip: 18,57 Cho: 66,74	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20  Bolacha caseira (milho e polvilho) Leite com cacau	Pão caseiro com geleia Leite com cacau <b>Banana</b>	Bolo de fubá Leite com cacau <b>Melancia</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Banana</b>	Pão caseiro com pastinha de atum Leite com cacau <b>Melão</b>
	<b>ALMOÇO</b> 11h  Arroz parboilizado Feijão preto <b>Moranga</b> Ovo cozido <b>Alface roxa</b> <b>Melão</b>	Galinhada (com peito de frango) Feijão carioca <b>Repolho verde</b>	Mix de massa parafuso (normal e integral) Carne moída bovina Feijão preto <b>Cenoura</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Fígado da Carrossel* <b>Alface roxa</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída bovina <b>Repolho verde</b>
<b>TURNO TARDE</b>  Kcal: 490,80 Ptn: 26,23 Lip: 17,05 Cho: 60,10	<b>LANCHE</b> 13h30  Bolacha caseira (milho e polvilho) Leite com cacau	Leite com cacau <b>Banana</b>	Pão caseiro com geleia Leite com cacau <b>Melancia</b>	Leite com cacau <b>Banana</b>	Bolo de fubá Leite com cacau <b>Melancia</b>
	<b>JANTA</b> 16h30  Arroz parboilizado Feijão preto <b>Moranga</b> Ovo cozido <b>Alface roxa</b> <b>Melão</b>	Galinhada (com peito de frango) Feijão carioca <b>Repolho verde</b>	Mix de massa parafuso (normal e integral) Carne moída bovina Feijão preto <b>Cenoura</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Fígado da Carrossel* <b>Alface roxa</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída bovina <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.



39ª semana	11/11 - SEGUNDA	12/11 - TERÇA	13/11 - QUARTA	14/11 - QUINTA	15/11 - SEXTA
<b>TURNO MANHÃ</b>  Kcal: 588,67 Ptn: 29,50 Lip: 18,50 Cho: 79,34	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20  Bolacha caseira (milho e polvilho) Leite com cacau	Bolo de mesclado de cacau e mel Leite com cacau <b>Banana</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Melão</b>	Pão caseiro com geleia Leite com cacau <b>Banana</b>	<b>FERIADO</b>
	<b>ALMOÇO</b> 11h  Arroz parboilizado Feijão preto <b>Aipim</b> Ovo cozido <b>Chuchu</b> <b>Melão</b>	Massa espaguete com molho Branco e <b>espinafre</b> carne moída Feijão preto	Polenta cremosa Feijão preto Peito de frango desfiado <b>Repolho verde</b>	Carreteiro (cubos bovinos) Lentilha <b>Chuchu</b>	
<b>TURNO TARDE</b>  Kcal: 540,02 Ptn: 28,53 Lip: 16,85 Cho: 71,90	<b>LANCHE</b> 13h30  Bolacha caseira (milho e polvilho) Leite com cacau	Leite com cacau <b>Banana</b>	Pão caseiro com geleia Leite com cacau <b>Melão</b>	Leite com cacau <b>Banana</b>	
	<b>JANTA</b> 16h30  Arroz parboilizado Feijão preto <b>Aipim</b> Ovo cozido <b>Chuchu</b> <b>Melão</b>	Massa espaguete com molho Branco e <b>espinafre</b> carne moída Feijão preto	Polenta cremosa Feijão preto Peito de frango desfiado <b>Repolho verde</b>	Polenta cremosa Feijão preto Peito de frango desfiado <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.



40ª semana	18/11 - SEGUNDA	19/11 - TERÇA	20/11 - QUARTA	21/11 - QUINTA	22/11 - SEXTA
<b>TURNO MANHÃ</b>  Kcal: 562,59 Ptn: 27,05 Lip: 19,01 Cho: 73,41	<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>Banana</b>	<b>FERIADO</b>	Bolacha caseira (milho e polvilho) Leite com cacau <b>Melão</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Banana</b>
	<b>ALMOÇO</b> 11h  Arroz parboilizado Feijão preto <b>Batata doce</b> Ovo cozido <b>Beterraba</b> <b>Abacaxi</b>	Mix de massa parafuso (normal e integral) Carne moída bovina Feijão preto <b>Chuchu</b>		Polenta cremosa Feijão preto Peito de frango desfiado <b>Alface</b>	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne moída bovina <b>Pepino e chuchu</b>
<b>TURNO TARDE</b>  Kcal: 496,73 Ptn: 25,53 Lip: 15,71 Cho: 66,12	<b>LANCHE</b> 13h30  Bolacha caseira (milho e polvilho) Leite com cacau	Leite com cacau <b>Banana</b>		Leite com cacau <b>Melão</b>	Pão caseiro com margarina Leite com cacau <b>Banana</b>
<b>JANTA</b> 16h30  Arroz parboilizado Feijão preto <b>Batata doce</b> Ovo cozido <b>Beterraba</b> <b>Abacaxi</b>	Mix de massa parafuso (normal e integral) Carne moída bovina Feijão preto <b>Chuchu</b>	Polenta cremosa Feijão preto Peito de frango desfiado <b>Alface</b>		Arroz parboilizado Feijão carioca Carne moída bovina <b>Pepino e 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.



41ª semana	25/11 - SEGUNDA	26/11 - TERÇA	27/11 - QUARTA	28/11 - QUINTA	29/11 - SEXTA
<b>TURNO MANHÃ</b>  Kcal: 551 Ptn: 28,81 Lip: 17,85 Cho: 70,64	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20  Bolacha caseira (milho e polvilho) Leite com cacau	Pão caseiro com mel Leite com cacau <b>Mamão</b>	Bolo de fubá 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>Aipim</b> Ovo cozido <b>Chuchu</b> <b>Melão</b>	Arroz parboilizado Feijão preto <b>Aipim</b> Ovo cozido <b>Chuchu</b> <b>Melão</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída bovina <b>Alface roxa</b>	Massa espaguete com molho de carne moída de frango Feijão preto <b>Repolho verde</b>	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto <b>Cenoura</b>
<b>TURNO TARDE</b>  Kcal: 498,28 Ptn: 26,33 Lip: 16,33 Cho: 63,62	<b>LANCHE</b> 13h30  Bolacha caseira (milho e polvilho) Leite com cacau	Leite com cacau <b>Mamão</b>	Pão caseiro com mel Leite com cacau <b>Banana</b>	Leite com cacau <b>Melão</b>	Bolo de fubá Leite com cacau <b>Banana</b>
	<b>JANTA</b> 16h30  Arroz parboilizado Feijão preto <b>Aipim</b> Ovo cozido <b>Chuchu</b> <b>Melão</b>	Arroz parboilizado Feijão preto <b>Aipim</b> Ovo cozido <b>Chuchu</b> <b>Melão</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída bovina <b>Alface roxa</b>	Massa espaguete com molho de carne moída de frango Feijão preto <b>Repolho verde</b>	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto <b>Cenoura</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, bananas, grapes, strawberries, pears, and apples, interspersed with small colored dots and halftone patterns. The fruits are rendered in a simple, cartoonish style with flat colors and black outlines.

## RECEITAS DO MÊS

<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.