



NOVEMBRO/2024

38ª semana	04/11 - SEGUNDA	05/11 - TERÇA	06/11 - QUARTA	07/11 - QUINTA	08/11 - SEXTA	
<b>TURNO INTEGRAL</b>  Kcal: 892,64 Ptn: 46 Lip: 31 Cho: 111 Ca: 456,67 Fe: 8,49 Vit. A: 1104,79 Vit. C: 22,97	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20	Bolacha caseira (milho e polvilho) Leite com cacau	Pão caseiro com geleia sem açúcar Leite com cacau <b>Banana</b>	Bolo de fubá sem açúcar 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>LANCHE</b> 13h30	Bolacha caseira (milho e polvilho) Leite com cacau	Leite com cacau <b>Banana</b>	Pão caseiro com geleia sem açúcar Leite com cacau <b>Melancia</b>	Leite com cacau <b>Banana</b>	Bolo de fubá sem açúcar Leite com cacau <b>Melancia</b>
	<b>JANTAR</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.

**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**.



NOVEMBRO/2024

39ª semana	11/11 - SEGUNDA	12/11 - TERÇA	13/11 - QUARTA	14/11 - QUINTA	15/11 - SEXTA	
<b>TURNO INTEGRAL</b>  Kcal: 916,84 Ptn: 49 Lip: 31 Cho: 115 Ca: 444,36 Fe: 7,14 Vit. A: 189,48 Vit. C: 24,57	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20	Bolacha caseira (milho e polvilho) Leite com cacau	Bolo de mesclado (sem açúcar e sem mel) Leite com cacau <b>Banana</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Melão</b>	Pão caseiro com geleia sem açúcar 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>LANCHE</b> 13h30	Bolacha caseira (milho e polvilho) Leite com cacau	Leite com cacau <b>Banana</b>	Pão caseiro com geleia sem açúcar Leite com cacau <b>Melão</b>	Leite com cacau <b>Banana</b>	
	<b>JANTAR</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.

**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**.



NOVEMBRO/2024

40ª semana	18/11 - SEGUNDA	19/11 - TERÇA	20/11 - QUARTA	21/11 - QUINTA	22/11 - SEXTA
<b>TURNO INTEGRAL</b>  Kcal: 945,40 Ptn: 48,75 Lip: 33,19 Cho: 117,42 Ca: 418,37 Fe: 8,99 Vit. A: 310,39 Vit. C: 29,20	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20	Cereal Matinal com leite (opções: canela, etc.)	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Banana</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>	<b>FERIADO</b>	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne moída bovina <b>Pepino e chuchu</b>
	<b>LANCHE</b> 13h30	Bolacha caseira (milho e polvilho) Leite com cacau	Leite com cacau <b>Banana</b>	<b>FERIADO</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Banana</b>
	<b>JANTAR</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>	<b>FERIADO</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 ciência 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**.



NOVEMBRO/2024

41ª semana	25/11 - SEGUNDA	26/11 - TERÇA	27/11 - QUARTA	28/11 - QUINTA	29/11 - SEXTA	
<b>TURNO INTEGRAL</b>  Kcal: 817,04 Ptn: 43 Lip: 29 Cho: 100 Ca: 440,06 Fe: 6,59 Vit. A: 155,33 Vit. C: 28,30	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20	Bolacha caseira (milho e polvilho) Leite com cacau	Pão caseiro com geleia sem açúcar Leite com cacau <b>Mamão</b>	Bolo de fubá sem açúcar 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 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>	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto <b>Chuchu</b>
	<b>LANCHE</b> 13h30	Bolacha caseira (milho e polvilho) Leite com cacau	Leite com cacau <b>Mamão</b>	Pão caseiro com geleia sem açúcar Leite com cacau <b>Banana</b>	Leite com cacau <b>Melão</b>	Bolo de fubá sem açúcar Leite com cacau <b>Banana</b>
	<b>JANTAR</b> 16h30	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>	Galinhada (coxa e sobrecoxa) 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.

**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, pears, and apples, interspersed with small colored dots and halftone patterns.

## 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.