PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPÃO DA CANOA/RS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO / SETOR DE NUTRIÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO TURNO INTEGRAL EMEF CÍCERO
PRÉS: FAIXA ETÁRIA >4 ANOS

Maio 2025

12º semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		05/05	06/05	07/05	08/05	09/05
TURNO MANHÃ Kcal: 1400,25 Ptn: 67,31 g Lip: 35,06 g Cho: 224,09 g	**CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20**	Cereal matinal com leite (opcional: açúcar mascavo ou mel, cacau, canela, etc) Banana	Pão caseiro com margarina Leite com cacau Maçã	Bolo de fubá Vitamina de banana	Pão caseiro com geleia de banana ou mel Leite com cacau Manga	Pão caseiro com omelete Café com leite Maçã
	ALMOÇO 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto Batata inglesa cozida Ovo picado Alface Polpa maracujá	Polenta Feijão preto Carne moída (frango) Cenoura	Carreteiro (cubos bovinos) Feijão preto Repolho verde	Massa espaguete com carne moída (bovina) Feijão preto Rúcula	Galinhada (peito de frango) Feijão preto Repolho verde
	LANCHE 13h30	Banana	Maçã	Banana	Manga	Maçã
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Batata inglesa cozida Ovo picado Alface Polpa maracujá Banana	Pão caseiro com margarina Leite com cacau Maçã	Carreteiro (cubos bovinos) Feijão preto Repolho verde Banana	Pão caseiro com geleia de banana ou mel Café com leite Manga	Galinhada (peito de frango) Feijão preto Repolho verde Maçã

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.

NUTRICIONISTA RT Sâmira Bublitz / NUTRICIONISTAS QTs Jaqueline Menti Boff / Lisângela Aparecida de Vargas / Viviane Andrade Aveline
Para contato com o Conselho de Alimentação Escolar (CAE): 0800 115 1551 - ramal 2085

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPÃO DA CANOA/RS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO / SETOR DE NUTRIÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO TURNO INTEGRAL EMEF CÍCERO
PRÉS: FAIXA ETÁRIA >4 ANOS

Maio 2025

13º semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		12/05	13/05	14/05	15/05	16/05
TURNO MANHÃ Kcal: 1556,23 Ptn: 69,84 g Lip: 31,80 g Cho: 262,03 g	**CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20**	Bolacha integral salgada Leite com cacau Banana	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Manga	Bolo mesclado com mel e cacau Leite com cacau Maçã	Pão caseiro com pastinha de atum Café com leite Banana	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Manga
	ALMOÇO 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de batata doce Ovo picado Brócolis Polpa maracujá	Massa parafuso com carne moída (bovina) Feijão preto Cebola e cenoura	Carreteiro (cubos suínos) Feijão carioca Alface	Polenta Feijão preto Carne moída (frango) Brócolis	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Alface
	LANCHE 13h30	Banana	Manga	Maçã	Banana	Manga
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de batata doce Ovo picado Brócolis Polpa maracujá Banana	Pão caseiro com omelete Café com leite Manga	Carreteiro (cubos suínos) Feijão carioca Cebola e cenoura Maçã	Pizza de atum Suco de Manga Banana	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Alface Manga

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.

NUTRICIONISTA RT Sâmira Bublitz / NUTRICIONISTAS QTs Jaqueline Menti Boff / Lisângela Aparecida de Vargas / Viviane Andrade Aveline
Para contato com o Conselho de Alimentação Escolar (CAE): 0800 115 1551 - ramal 2085

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPÃO DA CANOA/RS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO / SETOR DE NUTRIÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO TURNO INTEGRAL EMEF CÍCERO
PRÉS: FAIXA ETÁRIA >4 ANOS

Maio 2025

14º semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		19/05	20/05	21/05	22/05	23/05
TURNO MANHÃ Kcal: 1510,57 Ptn: 66,56 Lip: 36,85 Cho: 240,87	**CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20**	Cereal matinal com leite (opcional: açúcar mascavo ou mel, cacau, canela, etc) Banana	Bolo de laranja Leite com cacau Maçã	Pão caseiro com queijo Café com leite Abacate	Pão caseiro com geleia de banana ou mel Leite com cacau Banana	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Maçã
	ALMOÇO 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto Aipim cozido Ovo picado Repolho verde Suco de laranja	Arroz parboilizado Lentilha Carne moída (frango) Beterraba	Carreteiro (cubos bovinos) Feijão preto Abobrinha	Massa espaguete com carne moída (bovina) Feijão preto Alface roxa	Polenta Feijão preto Peito de frango desfiado Repolho verde
	LANCHE 13h30	Banana	Maçã	Abacate	Banana	Maçã
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Aipim cozido Ovo picado Repolho verde Suco de laranja Banana	Bolo de laranja Leite com cacau Maçã	Carreteiro (cubos bovinos) Abobrinha Abacate	Pão caseiro com geleia de banana ou mel Leite com cacau Banana	Polenta Feijão preto Peito de frango desfiado Repolho verde Maçã

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.

NUTRICIONISTA RT Sâmira Bublitz / NUTRICIONISTAS QTs Jaqueline Menti Boff / Lisângela Aparecida de Vargas / Viviane Andrade Aveline
Para contato com o Conselho de Alimentação Escolar (CAE): 0800 115 1551 - ramal 2085

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPÃO DA CANOA/RS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO / SETOR DE NUTRIÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO TURNO INTEGRAL EMEF CÍCERO
PRÉS: FAIXA ETÁRIA >4 ANOS

Maio 2025

15º semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		26/05	27/05	28/05	29/05	30/05
TURNO MANHÃ Kcal: 1344,50 Ptn: 60,89 g Lip: 41,26 g Cho: 189,96 g	**CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20**	Bolacha caseira de polvilho Leite com cacau Banana	Pão caseiro com margarina Leite com cacau Bergamota	Pão caseiro com pastinha de atum Suco de fruta Maçã	Bolo de limão Leite com cacau Banana	Pão caseiro com omelete Café com leite Bergamota
	ALMOÇO 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto Batata inglesa Ovo picado Couve-flor Suco de limão	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Alface	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto Pepino	Polenta Feijão preto Carne moída (frango) Alface	Massa parafuso (normal + tricolor) com molho branco e espinafre Feijão preto carne moída (bovina)
	LANCHE 13h30	Banana	Bergamota	Maçã	Banana	Bergamota
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Batata inglesa Ovo picado Couve-flor Suco de limão Banana	Pão caseiro com margarina Leite com cacau Bergamota	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto Pepino Maçã	Bolo de limão Leite com cacau Banana	Massa parafuso (normal + tricolor) com molho branco e espinafre Feijão preto carne moída (bovina) Bergamota

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.

NUTRICIONISTA RT Sâmira Bublitz / NUTRICIONISTAS QTs Jaqueline Menti Boff / Lisângela Aparecida de Vargas / Viviane Andrade Aveline
Para contato com o Conselho de Alimentação Escolar (CAE): 0800 115 1551 - ramal 2085

RECEITAS DO MÊS

https://youtube.com/@setordenutricaosmecapaodac9437

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.