



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

Julho 2025

20ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		30/06	01/07	02/07	03/07	04/07
TURNO MANHÃ Kcal: 1212,07 Ptn: 65,86 g Lip: 25,05 g Cho: 186,04 g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Cereal matinal com leite (opcional: açúcar mascavo ou mel, cacau, canela, etc) Banana	Pão caseiro com geleia de banana ou mel Leite com cacau Mamão	Mingau de aveia Café com leite Banana	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Maçã	Pão caseiro com margarina Leite com cacau Bergamota
	ALMOÇO 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto Aipim cozido Ovo picado Mix de beterraba e cenoura raladas Suco de laranja	Polenta mole Feijão preto Carne moída (frango) com molho vermelho Alface e tomate	Carreteiro (mix de arroz parbo e integral - cubos bovinos) Feijão carioca Repolho verde ralado	Massa espaguete Peito de frango desfiado com molho Feijão preto Alface e beterraba cozida	Galinhada (peito de frango) Feijão preto Couve-folha refogada com farofa
	LANCHE 13h30	Banana	Mamão	Banana	Maçã	Bergamota
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Aipim cozido Ovo picado Mix de beterraba e cenoura raladas Suco de laranja	Pão caseiro com geleia de banana ou mel Leite com cacau Mamão	Carreteiro (mix de arroz parbo e integral - cubos bovinos) Feijão carioca Repolho verde ralado Banana	Pão caseiro com margarina Leite com cacau Maçã	Galinhada (peito de frango) Feijão preto Couve-folha refogada com farofa 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
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

Julho 2025

21ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		07/07	08/07	09/07	10/07	11/07
TURNO MANHÃ Kcal: 1245,44 Ptn: 70,45 g Lip: 32,55 g Cho: 174,39 g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha caseira de polvilho Leite com cacau Banana	Pão caseiro com margarina Leite com cacau Mamão	Bolo mesclado com mel e cacau Café com leite Laranja umbigo	Pão caseiro com pastinha de atum Leite com cacau Abacate e banana picados	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Maçã
	ALMOÇO 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de batata Ovo picado Couve-folha refogada Suco de limão	Massa parafuso mix (normal e integral) Feijão preto Filé de peito de frango Alface e tomate	Carreteiro (cubos suínos) Lentilha Batata doce cozida Mix de beterraba e cenoura raladas	Polenta mole Feijão preto Carne moída (frango) Pepino	Galinhada (peito de frango) Feijão carioca Alface e chuchu cozido
	LANCHE 13h30	Banana	Mamão	Laranja umbigo	Abacate e banana picados	Maçã
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de batata Ovo picado Couve-folha refogada Suco de limão	Bolo mesclado com mel e cacau Café com leite Mamão	Carreteiro (cubos suínos) Lentilha Batata doce cozida Mix de beterraba e cenoura raladas Laranja umbigo	Pizza (moída de frango, queijo e orégano) Suco de uva Banana	Galinhada (peito de frango) Feijão carioca Alface e chuchu cozido 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
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

Julho 2025

22ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		14/07	15/07	16/07	17/07	18/07
TURNO MANHÃ Kcal: 1182,13 Ptn: 57,07 g Lip: 27,28 g Cho: 183,81 g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Cereal matinal com leite (opcional: açúcar mascavo ou mel, cacau, canela, etc) Banana	Pão caseiro com geleia de banana ou mel Leite com cacau Mamão	Bolo de maçã com aveia Vitamina de banana	Pão caseiro com pastinha de atum Café com leite Bergamota	Pão caseiro com margarina Leite com cacau Maçã
	ALMOÇO 10h30	Arroz parboilizado Sopa de lentilha (cabelo de anjo, batata, cenoura, abobrinha) Farofinha de ovo Laranja do céu	Arroz parboilizado Feijão preto Filé de peito de frango Alface e chuchu cozido	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto Mix de brócolis e couve-flor	Massa espaguete Feijão preto Peito de frango desfiado com molho Alface e cebola	Polenta mole Feijão preto Carne de panela (cubos bovinos) Repolho verde ralado
	LANCHE 13h30	Banana	Mamão	Banana	Bergamota	Maçã
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Sopa de lentilha (cabelo de anjo, batata, cenoura, abobrinha) Farofinha de ovo Laranja do céu	Pão caseiro com geleia de banana ou mel Leite com cacau Mamão	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto Mix de brócolis e couve-flor Banana	Bolo de maçã com aveia Leite com cacau Bergamota	Polenta mole Feijão preto Carne de panela (cubos bovinos) Repolho verde ralado 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.

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

The background of the entire page is a repeating pattern of various fruits and vegetables on a light pink background. The items include slices of watermelon, lemons, avocados, cherries, kiwis, pineapples, and green leaves, all rendered in a simple, cartoonish style. Small white plus signs are scattered throughout the pattern.

RECEITAS DO MÊS

<https://youtube.com/@setordenutricaoasmecapaodac9437>

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.