



AGOSTO/2024

#Dia do Estudante

25ª semana	05/08 - SEGUNDA	06/08 - TERÇA	07/08 - QUARTA	08/08 - QUINTA	09/08 - SEXTA	
TURNO INTEGRAL Kcal: 1195,54 Ptn: 58,76 g Lip: 35,22 g Cho: 165,10 g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha salgada integral Leite com cacau Maçã	Pão caseiro com margarina Leite com cacau Banana	Bolo de laranja Leite com cacau Opção: Chá de camomila com casca de laranja Bergamota	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Mamão	Pão caseiro com pastinha de atum Café com leite Banana
	ALMOÇO 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto Batata doce cozida ovo cozido Alface Suco de laranja	Carreteiro (cubos bovinos) Feijão preto Mix de repolho verde e roxo	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Tomate	Polenta recheada com peito de frango desfiado Feijão preto Pepino	Arroz parboilizado Lasanha de carne moída bovina Alface Sobremesa: torta de bolacha Suco de uva
	LANCHE 13h30	Maçã	Banana	Bergamota	Mamão	Banana
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Batata doce cozida ovo cozido Alface Suco de laranja Maçã	Pão caseiro com margarina Leite com cacau Banana	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Tomate Bergamota	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Mamão	Arroz parboilizado Lasanha de carne moída bovina Alface Sobremesa: torta de bolacha Suco de maçã 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.



26ª semana	12/08 - SEGUNDA	13/08 - TERÇA	14/08 - QUARTA	15/08 - QUINTA	16/08 - SEXTA	
TURNO INTEGRAL Kcal: 952,67 Ptn: 57,16 g Lip: 26,49 g Cho: 127,01 g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha caseira (milho e fubá) Leite com cacau Banana	Pão caseiro semi-integral com geleia ou mel Leite com cacau Maçã	Bolo de banana com aveia Leite com cacau Laranja umbigo	Pão caseiro semi-integral com omelete Leite com cacau Bergamota	Pão caseiro semi-integral com pastinha de atum Café com leite Banana
	ALMOÇO 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de moranga ovo cozido Repolho verde Suco de maracujá	Sopa de legumes (moranga, abobrinha, espinafre, brócolis, couve-flor, chuchu) com massa de letrinhas e peito de frango	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto Mix de brócolis e couve-flor	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão carioca Chuchu	Massa espaguete com molho branco e espinafre Feijão preto Carne moída bovina Abobrinha
	LANCHE 13h30	Banana	Maçã	Laranja umbigo	Bergamota	Banana
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de moranga ovo cozido Repolho verde Banana Suco de maracujá	Sopa de legumes (moranga, abobrinha, espinafre, brócolis, couve-flor) com massa de letrinhas e peito de frango Maçã	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto Mix de brócolis e couve-flor Laranja umbigo	Pão caseiro semi-integral com omelete Leite com cacau Bergamota	Massa espaguete com molho branco e espinafre Feijão preto Carne moída bovina Abobrinha 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.



27ª semana	19/08 - SEGUNDA	20/08 - TERÇA	21/08 - QUARTA	22/08 - QUINTA	23/08 - SEXTA	
TURNO INTEGRAL Kcal: 1028,21 Ptn: 48,34 g Lip: 28,19 g Cho: 151,31 g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Cereal Matinal com leite (opções: açúcar mascavo, mel, canela, etc.) Maçã	Pão caseiro com margarina Leite com cacau Banana	Bolo de laranja Leite com cacau Opção: Chá de camomila com casca de laranja Abacaxi	Pão caseiro com omelete Cappuccino da Magnante* Banana	Pão caseiro com pastinha de atum Café com leite Bergamota
	ALMOÇO 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de batata doce Ovo cozido Tomate Suco de laranja	Polenta recheada com peito de frango desfiado Feijão preto Repolho roxo	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto Mix de brócolis e couve-flor	Massa parafuso mix (normal + colorida + integral) Feijão preto Carne moída bovina Alface e cebola	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Alface
	LANCHE 13h30	Maçã	Banana	Abacaxi	Banana	Bergamota
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de batata doce Ovo cozido Tomate Maçã Suco de laranja	Pão caseiro com margarina Leite com cacau Banana	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto Mix de brócolis e couve-flor Abacaxi	Bolo de maçã com aveia Cappuccino da Magnante* Banana	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Alface 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.



28ª semana	26/08 - SEGUNDA	27/08 - TERÇA	28/08 - QUARTA	29/08 - QUINTA	30/08 - SEXTA	
TURNO INTEGRAL Kcal: 1147,40 Ptn: 51,89 g Lip: 26,84 g Cho: 178,72 g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha Maria Integral Leite com cacau Banana	Pão caseiro com geleia ou mel Leite com cacau Bergamota	Bolo de banana com aveia Leite com cacau Maçã	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Laranja umbigo	Pão caseiro com pastinha de atum Café com leite Banana
	ALMOÇO 10h30	Arroz parboilizado Lentilha Aipim cozido Ovo cozido Abobrinha Suco de laranja	Arroz parboilizado Feijão preto Fígado da Carrossel* Repolho verde	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto Tomate	Massa espaguete Feijão preto Carne moída bovina Beterraba ralada	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Repolho verde
	LANCHE 13h30	Banana	Bergamota	Maçã	Laranja umbigo	Banana
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Lentilha Aipim cozido Ovo cozido Abobrinha Banana Suco de laranja	Pão caseiro com geleia ou mel Leite com cacau Bergamota	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto Tomate Maçã	Pizza de atum Suco de uva Laranja umbigo	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Repolho verde 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.

RECEITAS DO MÊS

Fígado da Carrossel

Cappuccino da Magnante

<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.

