



25ª semana	05/08 - SEGUNDA	06/08 - TERÇA	07/08 - QUARTA	08/08 - QUINTA	09/08 - SEXTA
<b>TURNO NOITE</b>	Arroz parboilizado	Carreteiro	Galinhada	Polenta recheada com	Arroz parboilizado
<b>Jantar 20h30</b>	Feijão preto	(cubos bovinos)	(coxa e sobrecoxa)	peito de frango	Lasanha de carne
	Batata doce cozida	Feijão preto	Feijão preto	desfiado	moída bovina
	Ovo cozido	Mix de repolho verde	Tomate	Feijão preto	Alface
	Alface	e roxo	Bergamota	Pepino	Sobremesa: torta de
	Suco de laranja	Banana		Mamão	bolacha
	Maçã				Suco de uva
					Banana
Kcal: 617,47					
Ptn: 36,31 g					
Lip: 15,27 g					
Cho: 83,65 g					

11/08  
Dia do  
estudante

26ª semana	12/08 - SEGUNDA	13/08 - TERÇA	14/08 - QUARTA	15/08 - QUINTA	16/08 - SEXTA
<b>TURNO NOITE</b>	Arroz parboilizado	Sopa de legumes	Carreteiro	Galinhada	Massa espaguete
<b>Jantar 20h30</b>	Feijão preto	(moranga, abobrinha,	(cubos suínos)	(coxa e sobrecoxa)	com molho branco e
	Purê de moranga	espinafre, brócolis,	Feijão preto	Feijão carioca	espinafre
	Ovo cozido	couve-flor, chuchu)	Mix de brócolis e	Chuchu	Feijão preto
	Repolho verde	com massa de	couve-flor	Bergamota	Carne moída bovina
	Suco de maracujá	letrinhas e peito de	Laranja umbigo		Abobrinha
	Banana	frango			Banana
		Maçã			
Kcal: 557,45					
Ptn: 36,65 g					
Lip: 14,38 g					
Cho: 71,78 g					

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
<b>TURNO NOITE</b>					
<b>Jantar 20h30</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de batata doce Ovo cozido Tomate Suco de laranja Maçã	Polenta recheada com peito de frango desfiado Feijão preto Repolho roxo Banana	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto Mix de brócolis e couve-flor Abacaxi	Massa parafuso mix (normal + colorida + integral) Feijão preto Carne moída bovina Alface e cebola Banana	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Alface Bergamota
Kcal: 553,34 Ptn: 33,46 g Lip: 13,34 g Cho: 75,60 g					

28ª semana	26/08 - SEGUNDA	27/08 - TERÇA	28/08 - QUARTA	29/08 - QUINTA	30/08 - SEXTA
<b>TURNO NOITE</b>					
<b>Jantar 20h30</b>	Arroz parboilizado Lentilha Aipim cozido Ovo cozido Abobrinha Suco de laranja Banana	Arroz parboilizado Feijão preto Fígado da Carrossel* Repolho verde Bergamota	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto Tomate Maçã	Massa espaguete Feijão preto Carne moída bovina Beterraba ralada Laranja umbigo	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Repolho verde Banana
Kcal: 574,71 Ptn: 32,61 g Lip: 12,75 g Cho: 82,94 g					

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

<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.

