



AGOSTO/2024

#Dia do Estudante

25ª semana	05/08 - SEGUNDA	06/08 - TERÇA	07/08 - QUARTA	08/08 - QUINTA	09/08 - SEXTA
TURNO MANHÃ Kcal: 806,17 Ptn: 42 g Lip: 25 g Cho: 104 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 11h 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
TURNO TARDE Kcal: 527,14 Ptn: 24,38 g Lip: 16,52 g Cho: 71,53 g	LANCHE TARDE 14h30 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.

NUTRICIONISTA RT SÂMIRA BUBLITZ / NUTRICIONISTAS QTs JAQUELINE MENTI BOFF / VIVIANE ANDRADE AVELINE/ LISÂNGELA APARECIDA DE VARGAS
Para contato com o Conselho de Alimentação Escolar (CAE): 0800 115 1551 - ramal 2085

11/08
Dia do estudante



26ª semana	12/08 - SEGUNDA	13/08 - TERÇA	14/08 - QUARTA	15/08 - QUINTA	16/08 - SEXTA	
TURNO MANHÃ Kcal: 711,87 Ptn: 38,06 g Lip: 21,26 g Cho: 95,99 g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20 ALMOÇO 11h	CAFÉ MANHÃ Bolacha caseira (milho e fubá) Leite com cacau Banana ALMOÇO 11h Arroz parboilizado Feijão preto Purê de moranga ovo cozido Repolho verde Suco de maracujá	CAFÉ MANHÃ Pão caseiro semi-integral com geleia ou mel Leite com cacau Maçã ALMOÇO 11h Sopa de legumes (moranga, abobrinha, espinafre, brócolis, couve-flor, chuchu) com massa de letrinhas e peito de frango	CAFÉ MANHÃ Bolo de banana com aveia Leite com cacau Laranja umbigo ALMOÇO 11h Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto Mix de brócolis e couve-flor	CAFÉ MANHÃ Pão caseiro semi-integral com omelete Leite com cacau Bergamota ALMOÇO 11h Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão carioca Chuchu	CAFÉ MANHÃ Pão caseiro semi-integral com pastinha de atum Café com leite Banana ALMOÇO 11h Massa espaguete com molho branco e espinafre Feijão preto Carne moída bovina Abobrinha
TURNO TARDE Kcal: 497,90 Ptn: 27,80 g Lip: 13,54 g Cho: 70,25 g	LANCHE TARDE 14h30	LANCHE TARDE 14h30 Arroz parboilizado Feijão preto Purê de moranga Ovo cozido Repolho verde Banana Suco de maracujá	LANCHE TARDE 14h30 Sopa de legumes (moranga, abobrinha, espinafre, brócolis, couve-flor) com massa de letrinhas e peito de frango Maçã	LANCHE TARDE 14h30 Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto Mix de brócolis e couve-flor Laranja umbigo	LANCHE TARDE 14h30 Pão caseiro semi-integral com omelete Leite com cacau Bergamota	LANCHE TARDE 14h30 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.

NUTRICIONISTA RT SÂMIRA BUBLITZ / NUTRICIONISTAS QTs JAQUELINE MENTI BOFF / VIVIANE ANDRADE AVELINE/ LISÂNGELA APARECIDA DE VARGAS
Para contato com o Conselho de Alimentação Escolar (CAE): 0800 115 1551 - ramal 2085



27ª semana	19/08 - SEGUNDA	20/08 - TERÇA	21/08 - QUARTA	22/08 - QUINTA	23/08 - SEXTA
TURNO MANHÃ Kcal: 752,54 Ptn: 40,31 g Lip: 19,73 g Cho: 106,43 g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20 Cereal Matinal com leite (<u>opções</u> : 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 11h 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
TURNO TARDE Kcal: 474,36 Ptn: 21,40 g Lip: 12,64 g Cho: 70,82 g	LANCHE TARDE 14h30 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 MANHÃ Kcal: 738,97 Ptn: 40,68 g Lip: 19,34 g Cho: 102,22 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 11h 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
TURNO TARDE Kcal: 510,92 Ptn: 23,90 g Lip: 9,15 g Cho: 86,57 g	LANCHE TARDE 14h30 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.

NUTRICIONISTA RT SÂMIRA BUBLITZ / NUTRICIONISTAS QTs JAQUELINE MENTI BOFF / VIVIANE ANDRADE AVELINE/ LISÂNGELA APARECIDA DE VARGAS
Para contato com o Conselho de Alimentação Escolar (CAE): 0800 115 1551 - ramal 2085

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.

