



AGOSTO/2024

#Dia do Estudante

25ª semana	05/08 - SEGUNDA	06/08 - TERÇA	07/08 - QUARTA	08/08 - QUINTA	09/08 - SEXTA
<b>TURNO INTEGRAL</b>  Kcal: 863,10 Ptn: 46 g Lip: 28 g Cho: 111 g Ca: 431,56 mg Fe: 6,91 mg Vit. A: 410,17 mcg Vit. C: 66,79 mg	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20  Mingau de aveia sem açúcar <b>Maçã</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Banana</b>	Bolo de <b>laranja</b> (sem açúcar) Leite com cacau Opção: Chá de camomila com casca de laranja <b>Bergamota</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Mamão</b>	Pão caseiro com pastinha de atum Leite com cacau <b>Banana</b>
	<b>ALMOÇO</b> 10h30  Arroz parboilizado Feijão preto <b>Batata doce</b> cozida ovo cozido <b>Alface</b> <b>Suco de laranja</b>	Carreteiro (cubos bovinos) Feijão preto <b>Mix de repolho verde e roxo</b>	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto <b>Tomate</b>	Polenta recheada com peito de frango desfiado Feijão preto <b>Pepino</b>	Arroz parboilizado Lasanha de carne moída bovina <b>Alface</b> Suco de uva
	<b>LANCHE</b> 13h30  Leite com cacau <b>Maçã</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Banana</b>	Leite com cacau <b>Bergamota</b>	Bolo de <b>laranja</b> (sem açúcar) Leite com cacau Opção: Chá de camomila com casca de laranja <b>Mamão</b>	Vitamina de <b>banana</b>
	<b>JANTA</b> 16h30  Arroz parboilizado Feijão preto <b>Batata doce</b> cozida ovo cozido <b>Alface</b> <b>Suco de laranja</b>	Carreteiro (cubos bovinos) Feijão preto <b>Mix de repolho verde e roxo</b>	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto <b>Tomate</b>	Polenta recheada com peito de frango desfiado Feijão preto <b>Pepino</b>	Arroz parboilizado Lasanha de carne moída bovina <b>Alface</b> Suco de uva

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.

**B II – Não** se recomenda o uso de alimentos açucarados (açúcar, achocolatado, mel) e café para crianças menores de 2 anos. Resolução 6/2020 - Art. 18: **É PROIBIDA** a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, MEL e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças de **até 3 anos de idade**.

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



AGOSTO/2024

26ª semana	12/08 - SEGUNDA	13/08 - TERÇA	14/08 - QUARTA	15/08 - QUINTA	16/08 - SEXTA	
<b>TURNO INTEGRAL</b>  Kcal: 852,16 Ptn: 50 g Lip: 27 g Cho: 108 g Ca: 466,66 mg Fe: 6,96 mg Vit. A: 224,33 mcg Vit. C: 71,90 mg	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20	Bolacha caseira (milho e fubá) Leite com cacau <b>Banana</b>	Pão caseiro semi-integral com geleia sem açúcar Leite com cacau <b>Maçã</b>	Bolo de <b>banana</b> com aveia (sem açúcar) Leite com cacau <b>Laranja umbigo</b>	Pão caseiro semi-integral com omelete Leite com cacau <b>Bergamota</b>	Pão caseiro semi-integral com pastinha de atum Leite com cacau <b>Banana</b>
	<b>ALMOÇO</b> 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de <b>moranga</b> ovo cozido <b>Repolho verde</b> Suco de <b>maracujá</b>	Sopa de legumes ( <b>moranga, abobrinha, espinafre, brócolis, couve-flor, chuchu</b> ) com massa de letrinhas e peito de frango	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto <b>Mix de brócolis e couve-flor</b>	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão carioca <b>Chuchu</b>	Massa espaguete com molho branco e <b>espinafre</b> Feijão preto Carne moída bovina <b>Abobrinha</b>
	<b>LANCHE</b> 13h30	Vitamina de <b>banana</b>	Pão caseiro semi-integral com geleia sem açúcar Leite com cacau <b>Maçã</b>	Bolo de <b>banana</b> com aveia (sem açúcar) Leite com cacau <b>Laranja umbigo</b>	Leite com cacau <b>Bergamota</b>	Pão caseiro semi-integral com pastinha de atum Leite com cacau <b>Banana</b>
	<b>JANTA</b> 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de <b>moranga</b> ovo cozido <b>Repolho verde</b> Suco de <b>maracujá</b>	Sopa de legumes ( <b>moranga, abobrinha, espinafre, brócolis, couve-flor, chuchu</b> ) com massa de letrinhas e peito de frango	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto <b>Mix de brócolis e couve-flor</b>	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão carioca <b>Chuchu</b>	Massa espaguete com molho branco e <b>espinafre</b> Feijão preto Carne moída bovina <b>Abobrinha</b>

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.

**B II – Não** se recomenda o uso de alimentos açucarados (açúcar, achocolatado, mel) e café para crianças menores de 2 anos. Resolução 6/2020 - Art. 18: **É PROIBIDA** a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, MEL e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças de **até 3 anos de idade**.



AGOSTO/2024

27ª semana	19/08 - SEGUNDA	20/08 - TERÇA	21/08 - QUARTA	22/08 - QUINTA	23/08 - SEXTA	
<b>TURNO INTEGRAL</b>  Kcal: 922,36 Ptn: 50 g Lip: 28 g Cho: 121 g Ca: 443,69 mg Fe: 7,88 mg Vit. A: 160,94 mcg Vit. C: 52,53 mg	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20	Cereal Matinal com leite (opções: canela; sem açúcar) <b>Maçã</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Banana</b>	Bolo de <b>laranja</b> (sem açúcar) Leite com cacau Opção: Chá de camomila com casca de laranja <b>Abacaxi</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Banana</b>	Pão caseiro com pastinha de atum Leite com cacau <b>Bergamota</b>
	<b>ALMOÇO</b> 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto <b>Purê de batata doce</b> Ovo cozido <b>Tomate</b> <b>Suco de laranja</b>	Polenta recheada com peito de frango desfiado Feijão preto <b>Repolho roxo</b>	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto <b>Mix de brócolis e couve-flor</b>	Massa parafuso mix (normal + colorida + integral) Feijão preto Carne moída bovina <b>Alface e cebola</b>	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto <b>Alface</b>
	<b>LANCHE</b> 13h30	Leite com cacau <b>Maçã</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Banana</b>	Leite com cacau Opção: Chá de camomila com casca de laranja <b>Abacaxi</b>	Pão caseiro com pastinha de atum Leite com cacau <b>Bergamota</b>	Vitamina de <b>banana</b>
	<b>JANTA</b> 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto <b>Purê de batata doce</b> Ovo cozido <b>Tomate</b> <b>Suco de laranja</b>	Polenta recheada com peito de frango desfiado Feijão preto <b>Repolho roxo</b>	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto <b>Mix de brócolis e couve-flor</b>	Massa parafuso mix (normal + colorida + integral) Feijão preto Carne moída bovina <b>Alface e cebola</b>	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto <b>Alface</b>

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.

**B II – Não** se recomenda o uso de alimentos açucarados (açúcar, achocolatado, mel) e café para crianças menores de 2 anos. Resolução 6/2020 - Art. 18: **É PROIBIDA** a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, MEL e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças de **até 3 anos de idade**.



AGOSTO/2024

28ª semana	26/08 - SEGUNDA	27/08 - TERÇA	28/08 - QUARTA	29/08 - QUINTA	30/08 - SEXTA	
<b>TURNO INTEGRAL</b>  Kcal: 854,91 Ptn: 43 g Lip: 26 g Cho: 117 g Ca: 441,15 mg Fe: 7,90 mg Vit. A: 934,69 mcg Vit. C: 49,84 mg	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20	Mingau de aveia sem açúcar Leite com cacau <b>Banana</b>	Pão caseiro com geleia sem açúcar Leite com cacau <b>Bergamota</b>	Bolo de <b>banana</b> com aveia sem açúcar Leite com cacau <b>Maçã</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Laranja umbigo</b>	Pão caseiro com pastinha de atum Leite com cacau <b>Banana</b>
	<b>ALMOÇO</b> 10h30	Arroz parboilizado Lentilha <b>Aipim cozido</b> Ovo cozido <b>Abobrinha</b> <b>Suco de laranja</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Fígado da Carrossel* <b>Repolho verde</b>	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto <b>Tomate</b>	Massa espaguete Feijão preto Carne moída bovina <b>Beterraba ralada</b>	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto <b>Repolho verde</b>
	<b>LANCHE</b> 13h30	Vitamina de <b>banana</b>	Pão caseiro com geleia sem açúcar Leite com cacau <b>Bergamota</b>	Leite com cacau <b>Maçã</b>	Bolo de <b>banana</b> com aveia sem açúcar Leite com cacau <b>Maçã</b>	Leite com cacau <b>Banana</b>
	<b>JANTA</b> 16h30	Arroz parboilizado Lentilha <b>Aipim cozido</b> Ovo cozido <b>Abobrinha</b> <b>Suco de laranja</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Fígado da Carrossel* <b>Repolho verde</b>	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto <b>Tomate</b>	Massa espaguete Feijão preto Carne moída bovina <b>Beterraba ralada</b>	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto <b>Repolho verde</b>

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.

**B II – Não** se recomenda o uso de alimentos açucarados (açúcar, achocolatado, mel) e café para crianças menores de 2 anos. Resolução 6/2020 - Art. 18: **É PROIBIDA** a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, MEL e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças de **até 3 anos de idade**.

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

<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.

