



29ª semana	02/09 - SEGUNDA	03/09 - TERÇA	04/09 - QUARTA	05/09 - QUINTA	06/09 - SEXTA	
TURNO INTEGRAL Kcal: 1150,49 Ptn: 58,23 g Lip: 34,66 g Cho: 155,54 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 Feijão preto Carne moída bovina Alface
	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 Feijão preto Carne moída bovina Alface 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.



30ª semana	09/09 - SEGUNDA	10/09 - TERÇA	11/09 - QUARTA	12/09 - QUINTA	13/09 - 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.



31ª semana	16/09 - SEGUNDA	17/09 - TERÇA	18/09 - QUARTA	19/09 - QUINTA	20/09 - SEXTA	
TURNO INTEGRAL Kcal: 1302,82 Ptn: 53,63 g Lip: 34,83 g Cho: 199,54 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	FERIADO 
	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	Massa parafuso mix (normal + colorida + integral) Feijão preto Carne moída bovina Alface e cebola	Arroz parboilizado Feijão preto mexido Entrevero (cebola, frango, suíno e bovino) Salada gaudéria (milho+pimentão+tomate picadinhos) Sobremesa: sagu	
	LANCHE 13h30	Maçã	Banana	Abacaxi	Banana	
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de batata doce Ovo cozido Tomate Maçã Suco de laranja	Canjica com leite Banana	Bolo de maçã com aveia Cappuccino da Magnante* Banana	Arroz parboilizado Feijão preto mexido Entrevero (cebola, frango, suíno e bovino) Salada gaudéria (milho+pimentão+tomate picadinhos) Sobremesa: sagu	

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.



32ª semana	23/09 - SEGUNDA	24/09 - TERÇA	25/09 - QUARTA	26/09 - QUINTA	27/09 - 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

<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.

