



29ª semana	02/09 - SEGUNDA	03/09 - TERÇA	04/09 - QUARTA	05/09 - QUINTA	06/09 - SEXTA
TURNO NOITE					
Jantar 20h30	Arroz parboilizado Feijão preto Batata doce cozida Ovo cozido Alface Suco de laranja Maçã	Carreiroiro (cubos bovinos) Feijão preto Mix de repolho verde e roxo Banana	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Tomate Bergamota	Polenta recheada com peito de frango desfiado Feijão preto Pepino Mamão	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída bovina Alface Banana
Kcal: 557,21 Ptn: 34,49 g Lip: 13,70 g Cho: 74,03 g					

30ª semana	09/09 - SEGUNDA	10/09 - TERÇA	11/09 - QUARTA	12/09 - QUINTA	13/09 - SEXTA
TURNO NOITE					
Jantar 20h30	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de moranga Ovo cozido Repolho verde Suco de maracujá Banana	Sopa de legumes (moranga, abobrinha, espinafre, brócolis, couve-flor, chuchu) com massa de letrinhas e peito de frango Maçã	Carreiroiro (cubos suínos) Feijão preto Mix de brócolis e couve-flor Laranja umbigo	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão carioca Chuchu Bergamota	Massa espaguete com molho branco e espinafre Feijão preto Carne moída bovina Abobrinha Banana
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.



SETEMBRO/2024

31ª semana	16/09 - SEGUNDA	17/09 - TERÇA	18/09 - QUARTA	19/09 - QUINTA	20/09 - SEXTA
TURNO NOITE					
Jantar 20h30	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	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)	FERIADO
Kcal: 578,65 Ptn: 32,75 g Lip: 12,36 g Cho: 86,12 g					

32ª semana	23/09 - SEGUNDA	24/09 - TERÇA	25/09 - QUARTA	26/09 - QUINTA	27/09 - SEXTA
TURNO NOITE					
Jantar 20h30	Arroz parboilizado Lentilha Aipim cozido Ovo cozido Abobrinha Suco de laranja Banana	Arroz parboilizado Feijão preto Fígado da Carrossel* Repolho verde Bergamota	Carreiteiro (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

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.

