



29ª semana	02/09 - SEGUNDA	03/09 - TERÇA	04/09 - QUARTA	05/09 - QUINTA	06/09 - SEXTA
<b>TURNO MANHÃ</b>  Kcal: 556,47 Ptn: 30,17 g Lip: 17,79 g Cho: 70,75 g	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20  Bolacha salgada integral Leite com cacau <b>Maçã</b>	Pão caseiro com margarina Leite com cacau <b>Banana</b>	Bolo de <b>laranja</b> 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> 11h  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 Feijão preto Carne moída bovina <b>Alface</b>
<b>TURNO TARDE</b>  Kcal: 482,59 Ptn: 27,38 g Lip: 15,71 g Cho: 59,88 g	<b>LANCHE TARDE</b> 13h30  Leite com cacau <b>Maçã</b>	Pão caseiro com margarina Leite com cacau <b>Banana</b>	Leite com cacau <b>Bergamota</b>	Bolo de <b>laranja</b> 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 Feijão preto Carne moída bovina <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 ciência 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



30ª semana	09/09 - SEGUNDA	10/09 - TERÇA	11/09 - QUARTA	12/09 - QUINTA	13/09 - SEXTA
<b>TURNO MANHÃ</b>  Kcal: 548,67 Ptn: 30,24 g Lip: 16,60 g Cho: 73,45 g	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20  Bolacha caseira (milho e fubá) Leite com cacau <b>Banana</b>	Pão caseiro semi-integral com geleia ou mel Leite com cacau <b>Maçã</b>	Bolo de <b>banana</b> com aveia 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> 11h  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>TURNO TARDE</b>  Kcal: 490,26 Ptn: 28,83 g Lip: 14,07 g Cho: 65,18 g	<b>LANCHE TARDE</b> 13h30  Vitamina de <b>banana</b>	Pão caseiro semi-integral com geleia ou mel Leite com cacau <b>Maçã</b>	Bolo de <b>banana</b> com aveia 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.



31ª semana	16/09 - SEGUNDA	17/09 - TERÇA	18/09 - QUARTA	19/09 - QUINTA GAÚCHA	20/09 - SEXTA
<b>TURNO MANHÃ</b>  Kcal: 589,82 Ptn: 28,25 g Lip: 17,52 g Cho: 82,96 g	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20  Cereal Matinal com leite ( <u>opções</u> : açúcar mascavo, mel, canela, etc.) <b>Maçã</b>	Pão caseiro com margarina Leite com cacau <b>Banana</b>	Bolo de <b>laranja</b> Leite com cacau Opção: Chá de camomila com casca de laranja <b>Abacaxi</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Banana</b>	<b>FERIADO</b> 
	<b>ALMOÇO</b> 11h  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>	Massa parafuso mix (normal + colorida + integral) Feijão preto Carne moída bovina <b>Alface e cebola</b>	Arroz parboilizado Feijão preto mexido Entrevero (cebola, frango, suíno e bovino) <b>Salada gaudéria</b> (milho+pimentão+tomate picadinhos) Sobremesa: sagu	
<b>TURNO TARDE</b>  Kcal: 548,97 Ptn: 28,32 g Lip: 13,78 g Cho: 79,72 g	<b>LANCHE TARDE</b> 13h30  Leite com cacau <b>Maçã</b>	Canjica com leite <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>	
	<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>	Massa parafuso mix (normal + colorida + integral) Feijão preto Carne moída bovina <b>Alface e cebola</b>	Arroz parboilizado Feijão preto mexido Entrevero (cebola, frango, suíno e bovino) <b>Salada gaudéria</b> (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
<b>TURNO MANHÃ</b>  Kcal: 581,80 Ptn: 29,27 g Lip: 16,04 g Cho: 82,65 g	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20  Bolacha Maria Integral Leite com cacau <b>Banana</b>	Pão caseiro com geleia ou mel Leite com cacau <b>Bergamota</b>	Bolo de <b>banana</b> com aveia 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> 11h  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>TURNO TARDE</b>  Kcal: 495,60 Ptn: 26,02 g Lip: 14,41 g Cho: 68,34 g	<b>LANCHE TARDE</b> 13h30  Vitamina de <b>banana</b>	Pão caseiro com geleia ou mel Leite com cacau <b>Bergamota</b>	Leite com cacau <b>Maçã</b>	Bolo de <b>banana</b> com aveia 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.



## 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.

