



| 29ª semana | 02/09 - SEGUNDA | 03/09 - TERÇA | 04/09 - QUARTA | 05/09 - QUINTA | 06/09 - SEXTA |
|---|---|--|---|---|---|
| TURNO INTEGRAL Kcal: 829,22 Ptn: 45 g Lip: 28 g Cho: 102 g Ca: 430,30 mg Fe: 6,80 mg Vit. A: 410,17 mcg Vit. C: 61,35 mg | CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20 Mingau de aveia sem açúcar Maçã | Pão caseiro com omelete Leite com cacau Banana | Bolo de laranja (sem açúcar) 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 Leite com cacau 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 Leite com cacau Maçã | Pão caseiro com omelete Leite com cacau Banana | Leite com cacau Bergamota | Bolo de laranja (sem açúcar) Leite com cacau Opção: Chá de camomila com casca de laranja Mamão | Vitamina de banana |
| | CAFÉ DA TARDE 16h30 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 |

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**.



SETEMBRO/2024

| 30ª semana | 09/09 - SEGUNDA | 10/09 - TERÇA | 11/09 - QUARTA | 12/09 - QUINTA | 13/09 - SEXTA | |
|---|----------------------------------|---|---|--|--|---|
| TURNO INTEGRAL 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 | CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20 | Bolacha caseira (milho e fubá) Leite com cacau Banana | Pão caseiro semi-integral com geleia sem açúcar Leite com cacau Maçã | Bolo de banana com aveia (sem açúcar) Leite com cacau Laranja umbigo | Pão caseiro semi-integral com omelete Leite com cacau Bergamota | Pão caseiro semi-integral com pastinha de atum Leite com cacau 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 | Vitamina de banana | Pão caseiro semi-integral com geleia sem açúcar Leite com cacau Maçã | Bolo de banana com aveia (sem açúcar) Leite com cacau Laranja umbigo | Leite com cacau Bergamota | Pão caseiro semi-integral com pastinha de atum Leite com cacau Banana |
| | CAFÉ DA TARDE 16h30 | 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 |

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.



SETEMBRO/2024

| 31ª semana | 16/09 - SEGUNDA | 17/09 - TERÇA | 18/09 - QUARTA | 19/09 - QUINTA GAÚCHA | 20/09 - SEXTA |
|---|--|---|---|---|---|
| TURNO INTEGRAL Kcal: 881,74 Ptn: 44 g Lip: 26 g Cho: 121 g Ca: 427,25 mg Fe: 7,33 mg Vit. A: 395,96 mcg Vit. C: 40,58 mg | CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20 Cereal Matinal com leite (<u>opções:</u> canela; sem açúcar) Maçã | Pão caseiro com omelete Leite com cacau Banana | Bolo de laranja (sem açúcar) Leite com cacau Opção: Chá de camomila com casca de laranja Abacaxi | Pão caseiro com omelete Leite com cacau Banana | FERIADO  |
| | ALMOÇO O 10h30 Arroz parboilizado Purê de batata doce Feijão preto 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) | |
| | LANCHE 13h30 Leite com cacau Maçã | Canjica com leite Banana | Leite com cacau Opção: Chá de camomila com casca de laranja Abacaxi | Pão caseiro com pastinha de atum Leite com cacau Bergamota | |
| | CAFÉ DA TARDE 16h30 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) | |

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



SETEMBRO/2024

| 32ª semana | 23/09 - SEGUNDA | 24/09 - TERÇA | 25/09 - QUARTA | 26/09 - QUINTA | 27/09 - SEXTA | |
|---|----------------------------------|---|--|--|--|--|
| TURNO INTEGRAL 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 | CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20 | Mingau de aveia sem açúcar Leite com cacau Banana | Pão caseiro com geleia sem açúcar Leite com cacau Bergamota | Bolo de banana com aveia sem açúcar Leite com cacau Maçã | Pão caseiro com omelete Leite com cacau Laranja umbigo | Pão caseiro com pastinha de atum Leite com cacau 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 | Vitamina de banana | Pão caseiro com geleia sem açúcar Leite com cacau Bergamota | Leite com cacau Maçã | Bolo de banana com aveia sem açúcar Leite com cacau Maçã | Leite com cacau Banana |
| | CAFÉ DA TARDE 16h30 | 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 |

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.

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

<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.

