



29ª semana	02/09 - SEGUNDA	03/09 - TERÇA	04/09 - QUARTA	05/09 - QUINTA	06/09 - SEXTA	
<b>TURNO INTEGRAL</b>  Kcal: 524,87 Ptn: 31 g Lip: 19 g Cho: 59 g Ca: 404,89 mg Fe: 3,38 mg Vit. A: 283,74 mcg Vit. C: 37,54 mg	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20	Leite/Fórmula <b>Maçã</b> raspadinha	Leite/Fórmula <b>Banana</b> amassadinha	Leite/Fórmula <b>Bergamota</b> picadinha	Leite/Fórmula <b>Mamão</b> amassadinho	Leite/Fórmula <b>Banana</b> amassadinha
	<b>ALMOÇO</b> 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto <b>Batata doce</b> cozida ovo cozido <b>Alface</b> picadinha <b>Laranja</b>	Carreteiro (cubos bovinos) Feijão preto <b>Mix de repolho verde e roxo</b> refogados	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> picadinha
	<b>LANCHE</b> 13h30	Leite/Fórmula <b>Maçã</b> raspadinha	Leite/Fórmula <b>Banana</b> amassadinha	Leite/Fórmula <b>Bergamota</b> picadinha	Leite/Fórmula <b>Mamão</b> amassadinho	Leite/Fórmula <b>Banana</b> amassadinha
	<b>CAFÉ DA TARDE</b> 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto <b>Batata doce</b> cozida ovo cozido <b>Alface</b> picadinha <b>Laranja</b>	Carreteiro (cubos bovinos) Feijão preto <b>Mix de repolho verde e roxo</b> refogados	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> picadinha

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 I – Até 01 ano deve-se consumir apenas alimentos naturais (NÃO PODE açúcarados, mel, café e pão). **ATENÇÃO PARA AS TEXTURAS DOS ALIMENTOS.**

\*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**.



30ª semana	09/09 - SEGUNDA	10/09 - TERÇA	11/09 - QUARTA	12/09 - QUINTA	13/09 - SEXTA	
<b>TURNO INTEGRAL</b>  Kcal: 507,11 Ptn: 32 g Lip: 18 g Cho: 55 g Ca: 430,83 mg Fe: 3,61 mg Vit. A: 225,04 mcg Vit. C: 46,35 mg	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20	Leite/Fórmula <b>Banana</b> amassadinha	Leite/Fórmula <b>Maçã</b> raspadinha	Leite/Fórmula <b>Laranja umbigo</b> picadinha	Leite/Fórmula <b>Bergamota</b> picadinha	Leite/Fórmula <b>Banana</b> amassadinha
	<b>ALMOÇO</b> 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de <b>moranga</b> ovo cozido <b>Repolho verde</b>	Sopa de legumes ( <b>moranga, abobrinha,</b> <b>espinafre, brócolis,</b> <b>couve-flor, chuchu</b> ) com massa de letrinhas e peito de frango	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto <b>Mix de brócolis e</b> <b>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	Leite/Fórmula <b>Banana</b> amassadinha	Leite/Fórmula <b>Maçã</b> raspadinha	Leite/Fórmula <b>Laranja umbigo</b> picadinha	Leite/Fórmula <b>Bergamota</b> picadinha	Leite/Fórmula <b>Banana</b> amassadinha
	<b>CAFÉ DA TARDE</b> 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de <b>moranga</b> ovo cozido <b>Repolho verde</b>	Sopa de legumes ( <b>moranga, abobrinha,</b> <b>espinafre, brócolis,</b> <b>couve-flor, chuchu</b> ) com massa de letrinhas e peito de frango	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto <b>Mix de brócolis e</b> <b>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 I – Até 01 ano deve-se consumir apenas alimentos naturais (NÃO PODE açúcarados, mel, café e pão). **ATENÇÃO PARA AS TEXTURAS DOS ALIMENTOS.**

\*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**.



31ª semana	16/09 - SEGUNDA	17/09 - TERÇA	18/09 - QUARTA	19/09 - QUINTA	20/09 - SEXTA
<b>TURNO INTEGRAL</b>  Kcal: 616,42 Ptn: 34 g Lip: 20 g Cho: 76 g Ca: 417,68 mg Fe: 3,69 mg Vit. A: 402,72 mcg Vit. C: 29,65 mg	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20  Leite/Fórmula <b>Maçã</b> raspadinha	Leite/Fórmula <b>Banana</b> amassadinha	Leite/Fórmula <b>Abacaxi</b> picadinho	Leite/Fórmula <b>Banana</b> amassadinha	<b>FERIADO</b>  
	<b>ALMOÇO</b> O 10h30  Arroz parboilizado Feijão preto <b>Purê de batata doce</b> Ovo cozido <b>Tomate</b> <b>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> <b>(milho+pimentão+tomate picadinhos)</b>	
	<b>LANCHE</b> 13h30  Leite/Fórmula <b>Maçã</b> raspadinha	Leite/Fórmula <b>Banana</b> amassadinha	Leite/Fórmula <b>Abacaxi</b> picadinho	Leite/Fórmula <b>Banana</b> amassadinha	
	<b>CAFÉ DA TARDE</b> 16h30  Arroz parboilizado Feijão preto <b>Purê de batata doce</b> Ovo cozido <b>Tomate</b> <b>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> <b>(milho+pimentão+tomate picadinhos)</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 I – Até 01 ano deve-se consumir apenas alimentos naturais (NÃO PODE açúcarados, mel, café e pão). **ATENÇÃO PARA AS TEXTURAS DOS ALIMENTOS.**

\*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**.



32ª semana	23/09 - SEGUNDA	24/09 - TERÇA	25/09 - QUARTA	26/09 - QUINTA	27/09 - SEXTA	
<b>TURNO INTEGRAL</b>  Kcal: 608,07 Ptn: 33 g Lip: 20 g Cho: 75 g Ca: 425,77 mg Fe: 4,99 mg Vit. A: 939,69 mcg Vit. C: 39,80 mg	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20	Leite/Fórmula <b>Banana</b> amassadinha	Leite/Fórmula <b>Bergamota</b> picadinha	Leite/Fórmula <b>Maçã</b> raspadinha	Leite/Fórmula <b>Laranja umbigo</b> picadinha	Leite/Fórmula <b>Banana</b> amassadinha
	<b>ALMOÇO</b> 10h30	Arroz parboilizado Lentilha <b>Aipim cozido</b> Ovo cozido <b>Abobrinha</b> <b>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	Leite/Fórmula <b>Banana</b> amassadinha	Leite/Fórmula <b>Bergamota</b> picadinha	Leite/Fórmula <b>Maçã</b> raspadinha	Leite/Fórmula <b>Laranja umbigo</b> picadinha	Leite/Fórmula <b>Banana</b> amassadinha
	<b>CAFÉ DA TARDE</b> 16h30	Arroz parboilizado Lentilha <b>Aipim cozido</b> Ovo cozido <b>Abobrinha</b> <b>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 I – Até 01 ano deve-se consumir apenas alimentos naturais (NÃO PODE açúcarados, mel, café e pão). **ATENÇÃO PARA AS TEXTURAS DOS ALIMENTOS.**

\*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**.

## TEXTURA DOS ALIMENTOS

**De 6 a 8 meses:** amassado com gruminhos. Todos os alimentos oferecidos para essa idade devem ter a consistência pastosa.

**Não** oferecer o que não é capaz de ser amassado.



**9 meses:** picadinho.



**A partir dos 11 meses:** alimentação em consistência da família.



## 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.

