



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPÃO DA CANOÁ/RS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO / SETOR DE NUTRIÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO TURNO INTEGRAL EMEF CÍCERO
PRÉS: FAIXA ETÁRIA >4 ANOS

Setembro 2025

27ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		01/09	02/09	03/09	04/09	05/09
TURNO MANHÃ Kcal: 1313,12 Ptn: 61,71 g Lip: 34,16 g Cho: 199,30 g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha água e sal integral Leite com cacau Banana	Bolo de cenoura Leite com cacau Mamão	Frutas picadas com aveia (banana + maçã + mamão e laranja) Leite com cacau	Pão caseiro + margarina Café com leite Laranja	Pão caseiro + ovo cozido Leite com cacau Maçã
	ALMOÇO 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de aipim Omelete de forno Beterraba cozida Suco de maracujá (polpa)	Polenta cremosa Feijão preto Carne de panela (cubos bovino) Repolho verde ralado	Arroz parboilizado Feijão carioca Cubos acebolado (suíno) Couve flor cozida	Arroz parboilizado Feijão preto Panqueca de frango (moída frango) Beterraba e cenoura raladas	Arroz parboilizado Feijão preto Galeto (coxa e sobrecoxa) Repolho verde e cenoura ralados
	LANCHE 13h30	Banana	Mamão	Laranja	Maçã	Banana
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de aipim Omelete de forno Beterraba cozida Suco de maracujá (polpa) Banana	Bolo de cenoura Leite com cacau Mamão	Arroz parboilizado Feijão carioca Cubos acebolado (suíno) Couve flor cozida Laranja	Pão caseiro + ovo cozido Leite com cacau Maçã	Arroz parboilizado Feijão preto Galeto (coxa e sobrecoxa) Repolho verde e cenoura ralados 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.

NUTRICIONISTA RT Sâmira Bublitz / NUTRICIONISTAS QTs Jaqueline Menti Boff / Lisângela Aparecida de Vargas
Para contato com o Conselho de Alimentação Escolar (CAE): 0800 115 1551 - ramal 2085



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPÃO DA CANOA/RS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO / SETOR DE NUTRIÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO TURNO INTEGRAL EMEF CÍCERO
PRÉS: FAIXA ETÁRIA >4 ANOS

Setembro 2025

28ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		08/09	09/09	10/09	11/09	12/09
TURNO MANHÃ Kcal: 1307,81 Ptn: 63,57 g Lip: 36,37 g Cho: 190,01 g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha de polvilho Leite com cacau Banana	Pão caseiro com geleia de banana ou mel Leite com cacau Maçã	Bolo mesclado com cacau e mel Suco de uva Banana	Pão caseiro + ovo mexido Café com leite Laranja	Bolacha de polvilho Batida de cacau (banana + aveia + cacau + leite)
	ALMOÇO 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto Salada de batata, ovo picado, atum e cenoura Suco de laranja	Massa parafuso mix (normal, tricolor e integral) com molho de carne moída (bovina) Feijão preto Alface e tomate	Polenta recheada com frango (peito) Feijão preto Repolho roxo ralado	Arroz parboilizado Lentilha + picadinho suíno com couve-flor, vagem e cenoura	Arroz com galinha (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Cenoura cozida e tomate
	LANCHE 13h30	Banana	Maçã	Banana	Laranja	Maçã
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Salada de batata, ovo picado, atum e cenoura Suco de laranja Banana	Pizza de frango (peito) Suco de uva Maçã	Polenta recheada com frango (peito) Feijão preto Repolho roxo ralado Banana	Bolo mesclado com cacau e mel Café com leite Banana	Arroz com galinha (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Cenoura cozida e tomate Laranja

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.

NUTRICIONISTA RT Sâmira Bublitz / NUTRICIONISTAS QTs Jaqueline Menti Boff / Lisângela Aparecida de Vargas
Para contato com o Conselho de Alimentação Escolar (CAE): 0800 115 1551 - ramal 2085



Setembro 2025

29ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		15/09	16/09	17/09	18/09	19/09
TURNO MANHÃ Kcal: 1433,74 Ptn: 68,03 g Lip: 36,11 g Cho: 214,76 g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Cereal matinal com leite (opcional: açúcar mascavo ou mel, cacau, canela, etc) Banana	Pão semi integral Batida de abacate (abacate + leite + mel ou açúcar) Maça	Cuca de banana com geleia de banana Café com leite Laranja	Cachorro quente de carne moída (pão massinha + moída bovina) Suco de frutas (tetra pak) Banana	Pão caseiro + ovo cozido Leite com cacau Maça
	ALMOÇO 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto Batata rústica Ovo mexido Cenoura ralada Suco de limão	Arroz parboilizado Feijão preto Almôndega de frango (moída frango) Pepino	Massa parafuso mix (normal, tricolor e integral) com molho de carne moída (bovina) Feijão preto Repolho verde e cenoura ralados	Polenta cremosa Peito de frango desfiado com molho vermelho Feijão preto Pepino e repolho verde ralado	Arroz parboilizado Entrevero (cubos bovinos e suínos + peito de frango + cebola) Feijão mexido Salada tricolor (tomate, milho e brocólis) Sagu de uva
	LANCHE 13h30	Banana	Maça	Laranja	Banana	Maça
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Batata rústica Ovo mexido Cenoura ralada Suco de limão Maça	Cuca de banana com geleia de banana Café com leite Laranja	Massa parafuso mix (normal, tricolor e integral) com molho de carne moída (bovina) Feijão preto Repolho verde e cenoura ralados Maça	Cachorro quente de carne moída (pão massinha + moída bovina) Suco de frutas (tetra pak) Banana	Arroz parboilizado Entrevero (cubos bovinos e suínos + peito de frango + cebola) Feijão mexido Salada tricolor (tomate, milho e brocólis) Sagu de uva

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.

NUTRICIONISTA RT Sâmira Bublitz / NUTRICIONISTAS QTs Jaqueline Menti Boff / Lisângela Aparecida de Vargas
Para contato com o Conselho de Alimentação Escolar (CAE): 0800 115 1551 - ramal 2085



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPÃO DA CANOA/RS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO / SETOR DE NUTRIÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO TURNO INTEGRAL EMEF CÍCERO
PRÉS: FAIXA ETÁRIA >4 ANOS

Setembro 2025

30ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		22/09	23/09	24/09	25/09	26/09
TURNO MANHÃ Kcal: 1306,46 Ptn: 69,66 g Lip: 32,96 g Cho: 187,53 g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha de polvilho Leite com cacau Maçã	Pão de queijo / rosca de polvilho Café com leite Banana	Pizza de atum Suco de frutas (tetrapak) Banana	Pão caseiro Batida de salada de frutas (maçã + banana + mamão)	Pão caseiro com geleia de banana ou mel Leite com cacau Laranja
	ALMOÇO 10h30	Arroz parboilizado Lentilha Batata doce assada Farofa ovo Repolho verde ralado Suco de laranja e mamão	Espaguete ao alho e óleo Peito de frango desfiado com molho vermelho Feijão preto Chuchu cozido	Arroz com galinha (coxa e sobrecoxa + mix de arroz da Mário* - parbo e integral) Feijão preto Beterraba cozida	Carreteiro (cubos bovino) Feijão preto Couve chinesa	Arroz parboilizado Estrogonofe de frango (Peito) Feijão preto Alface e tomate
	LANCHE 13h30	Maçã	Banana	Mamão	Banana	Laranja
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Lentilha Batata doce assada Farofa ovo Repolho verde ralado Suco de laranja e mamão Maçã	Pizza de atum Suco de frutas (tetrapak) Banana	Arroz com galinha (coxa e sobrecoxa + mix de arroz parbo e integral) Feijão preto Beterraba cozida Mamão	Pão caseiro com geleia de banana ou mel Batida de salada de frutas (maçã + banana + mamão)	Arroz parboilizado Estrogonofe de frango (Peito) Feijão preto Alface e tomate Laranja

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.

NUTRICIONISTA RT Sâmira Bublitz / NUTRICIONISTAS QTs Jaqueline Menti Boff / Lisângela Aparecida de Vargas
Para contato com o Conselho de Alimentação Escolar (CAE): 0800 115 1551 - ramal 2085



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPÃO DA CANOA/RS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO / SETOR DE NUTRIÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO TURNO INTEGRAL EMEF CÍCERO
PRÉS: FAIXA ETÁRIA >4 ANOS

Setembro 2025

31ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		29/09	30/09	01/10	02/10	03/10
TURNO MANHÃ Kcal: 1383,27 Ptn: 63,44 g Lip: 38,75 g Cho: 206,69 g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha água e sal integral Suco de mamão e laranja Banana	Bolo de fubá Leite com cacau Melão	Pão caseiro + omelete Leite com cacau Maçã	Pão caseiro com margarina Café com leite Laranja	Bolo de maçã da Marieta* Leite com cacau Banana
	ALMOÇO 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto Moranga caramelada da Ana Bauer* Omelete de forno Couve chinesa Suco de limão	Carreteiro (cubos suíno) Feijão preto Beterraba cozida	Espaguete com molho vermelho Feijão carioca Galeto assado (coxa e sobrecoxa) Beterraba e cenoura ralados	Polenta mole Feijão preto Peito de frango desfiado com molho vermelho Alface e cenoura cozida	Massa parafuso mix (normal, tricolor e integral) com molho de carne moída (bovina) Feijão preto Pepino
	LANCHE 13h30	Banana	Melão	Maçã	Laranja	Banana
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Moranga caramelada da Ana Bauer* Omelete de forno Couve chinesa Suco de limão Banana	Canjica de leite Banana	Espaguete com molho vermelho Feijão carioca Galeto assado (coxa e sobrecoxa) Beterraba e cenoura ralados Maçã	Bolo de maçã da Marieta* Café com leite Laranja	Massa parafuso mix (normal, tricolor e integral) com molho de carne moída (bovina) Feijão preto Pepino 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.

NUTRICIONISTA RT Sâmira Bublitz / NUTRICIONISTAS QTs Jaqueline Menti Boff / 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.