



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

CARDÁPIO EMEF MARA BASSANI  
FAIXA ETÁRIA >4 ANOS

Junho 2026		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		01/06	02/06	03/06	04/06	05/06
<b>TURNO MANHÃ</b>  Kcal: 979,36 Ptn: 46,16g Lip: 30,74g Cho: 133,18g	<b>CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20</b>	Bolacha salgada integral Café com leite Banana	Pão caseiro com ovo mexido/omelete Chocolate quente Bergamota	Bolo mesclado Café com leite Maçã	Feriado	Feriado
	<b>ALMOÇO 11h</b>	Arroz parboilizado Lentilha Purê de moranga Farofinha de ovo Beterraba cozida Suco de laranja	Arroz parboilizado Feijão preto Guisado (moída de frango) Rúcula e tomate	Massa parafuso à bolonhesa (moída bovina) Feijão preto Brócolis e couve flor		
<b>TURNO TARDE</b>  Kcal: 979,36 Ptn: 46,16g Lip: 30,74g Cho: 133,18g	<b>LANCHE 14h30</b>	Bolacha salgada integral Café com leite Banana	Pão caseiro com ovo mexido/omelete Chocolate quente Bergamota	Bolo mesclado Café com leite Maçã		
	<b>CAFÉ DA TARDE 16h30</b>	Arroz parboilizado Lentilha Purê de moranga Farofinha de ovo Beterraba cozida Suco de laranja	Arroz parboilizado Feijão preto Guisado (moída de frango) Rúcula e tomate	Massa parafuso à bolonhesa (moída bovina) Feijão preto Brócolis e couve flor		

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 EMEF MARA BASSANI  
FAIXA ETÁRIA >4 ANOS

Junho 2026		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		08/06	09/06	10/06	11/06	12/06
<b>TURNO MANHÃ</b>  Kcal: 908,72 Ptn: 47,83g Lip: 25,88g Cho: 125,91g	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20	Cereal com leite (opcional: açúcar mascavo ou mel, canela, etc) <b>Banana</b>	Bolo da Marieta* Batida de frutas (mamão e banana) <b>Maçã</b>	Pão 50% integral com omelete/ovo mexido Café com leite <b>Banana</b>	Pão caseiro com geleia e/ou mel Leite com cacau <b>Bergamota</b>	Pão batido com pastinha de atum Cappuccino da Magnante* <b>Mamão</b>
	<b>ALMOÇO</b> 11h	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de <b>aipim</b> Omelete de forno <b>Repolho e cenoura</b> Suco de limão	Arroz parboilizado Feijão preto Cubos de frango (peito) com legumes (cenoura + vagem + brócolis)	Arroz parboilizado Feijão preto Estrogonofe (cubos bovinos) <b>Beterraba cozida</b>	Escondidinho de <b>aipim</b> com frango (moída de frango) Feijão preto <b>Brócolis</b>	Polenta Feijão preto Picadinho de carne (cubos suíno) <b>Repolho e cenoura</b>
<b>TURNO TARDE</b>  Kcal: 908,72 Ptn: 47,83g Lip: 25,88g Cho: 125,91g	<b>LANCHE</b> 14h30	Cereal com leite (opcional: açúcar mascavo ou mel, canela, etc) <b>Banana</b>	Bolo da Marieta* Batida de frutas (mamão e banana) <b>Maçã</b>	Pão 50% integral com omelete/ovo mexido Café com leite <b>Banana</b>	Pão caseiro com geleia e/ou mel Leite com cacau <b>Bergamota</b>	Pão batido com pastinha de atum Cappuccino da Magnante* <b>Mamão</b>
	<b>CAFÉ DA TARDE</b> 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de <b>aipim</b> Omelete de forno <b>Repolho e cenoura</b> Suco de limão	Arroz parboilizado Feijão preto Cubos de frango (peito) com legumes (cenoura + vagem + brócolis)	Arroz parboilizado Feijão preto Estrogonofe (cubos bovinos) <b>Beterraba cozida</b>	Escondidinho de <b>aipim</b> com frango (moída de frango) Feijão preto <b>Brócolis</b>	Polenta Feijão preto Picadinho de carne (cubos suíno) <b>Repolho e cenoura</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.

NUTRICIONISTA RT Sâmiria 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 EMEF MARA BASSANI  
FAIXA ETÁRIA >4 ANOS

Junho 2026		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		15/06	16/06	17/06	18/06	19/06
<b>TURNO MANHÃ</b>	<b>CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20</b>	Bolacha caseira de polvilho Café com leite Banana	Pão caseiro com margarina Batida de fruta (banana, maçã e mamão) Laranja	Bolo de cenoura Café com leite Maçã	Pão caseiro com omelete/ovo mexido Leite com cacau Banana	Pão caseiro com geleia e/ou mel Leite com cacau Mamão
	<b>ALMOÇO 11h</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Milho cozido Ovo cozido Suco de laranja	Polenta Feijão preto Carne de panela (cubos bovino) Beterraba cozida	Mix de arroz da Mário (parboilizado + integral) Feijão preto Peito de frango grelhado Creme de milho Alface e tomate	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Beterraba e tomate	Espaguete à bolonhesa (moída bovina) Feijão preto Couve flor e cenoura ralada
<b>TURNO TARDE</b>	<b>LANCHE 14h30</b>	Bolacha caseira de polvilho Café com leite Banana	Pão caseiro com margarina Batida de fruta (banana, maçã e mamão) Laranja	Bolo de cenoura Café com leite Maçã	Pão caseiro com omelete/ovo mexido Leite com cacau Banana	Pão caseiro com geleia e/ou mel Leite com cacau Mamão
	<b>CAFÉ DA TARDE 16h30</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Milho cozido Ovo cozido Suco de laranja	Polenta Feijão preto Carne de panela (cubos bovino) Beterraba cozida	Mix de arroz da Mário (parboilizado + integral) Feijão preto Peito de frango grelhado Creme de milho Alface e tomate	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Beterraba e tomate	Espaguete à bolonhesa (moída bovina) Feijão preto Couve flor e cenoura ralada

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 Sâmiria 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 CANOÁ/RS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO / SETOR DE NUTRIÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO EMEF MARA BASSANI  
FAIXA ETÁRIA >4 ANOS

Junho 2026		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA São João	QUINTA	SEXTA
		22/06	23/06	24/06	25/06	26/06
<b>TURNO MANHÃ</b>  Kcal: 1063,61 Ptn: 53,49g Lip: 30,56g Cho: 146,92g	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20	Cereal com leite (opcional: açúcar mascavo ou mel, canela, etc) <b>Banana</b>	Bolo de fubá Café com leite <b>Caqui</b>	Pão massinha com carne moída (bovina) Café com leite <b>Banana</b>	<b>Pinhão cozido</b> Pipoca Quentão de suco <b>Maçã</b>	Pão batido com queijo Leite com cacau <b>Mamão</b>
	<b>ALMOÇO</b> 11h	Espaguete com molho de atum Feijão carioca <b>Beterraba e cenoura cozidas</b> Suco de <b>laranja</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída bovina <b>Beterraba e chuchu cozidos</b>	Carreteiro (cubos suínos) Feijão mexido Milho cozido Mix de folhas (alface, <b>rúcula</b> , <b>repolho</b> )	Mix de massa parafuso (tricolor + integral) Coxa e sobrecoxa com molho vermelho Feijão preto <b>Abobrinha e cenoura</b>	Sopão de frango (peito) + legumes ( <b>cenoura</b> , <b>chuchu</b> , <b>abobrinha</b> , <b>moranga e batata doce</b> ) + <b>cabelinho de anjo</b> Sobremesa: canjica de leite
<b>TURNO TARDE</b>  Kcal: 1063,61 Ptn: 53,49g Lip: 30,56g Cho: 146,92g	<b>LANCHE</b> 14h30	Cereal com leite (opcional: açúcar mascavo ou mel, canela, etc) <b>Banana</b>	Bolo de fubá Café com leite <b>Caqui</b>	Pão massinha com carne moída (bovina) Café com leite <b>Banana</b>	<b>Pinhão cozido</b> Pipoca Quentão de suco <b>Maçã</b>	Pão batido com queijo Leite com cacau <b>Mamão</b>
	<b>CAFÉ DA TARDE</b> 16h30	Espaguete com molho de atum Feijão carioca <b>Beterraba e cenoura cozidas</b> Suco de <b>laranja</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída bovina <b>Beterraba e chuchu cozidos</b>	Carreteiro (cubos suínos) Feijão mexido Milho cozido Mix de folhas (alface, <b>rúcula</b> , <b>repolho</b> )	Mix de massa parafuso (tricolor + integral) Coxa e sobrecoxa com molho vermelho Feijão preto <b>Abobrinha e cenoura</b>	Sopão de frango (peito) + legumes ( <b>cenoura</b> , <b>chuchu</b> , <b>abobrinha</b> , <b>moranga e batata doce</b> ) + <b>cabelinho de anjo</b> Sobremesa: canjica de leite

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 Sâmiria 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.