



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 E FUNDAMENTAL: FAIXA ETÁRIA >4 ANOS**

Julho 2026		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		29/06	30/06	01/07	02/07	03/07
TURNO INTEGRAL Kcal: 1572,78 Ptn: 76,48g Lip: 44,15g Cho: 222,53g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha salgada integral Batida de banana	Pão caseiro com margarina Café com leite Laranja de umbigo	Torta de frango (farinha de trigo, leite, ovo, fermento, peito de frango, milho, temperos) Café com leite Maçã	Pão caseiro com geleia de fruta Café com leite Banana e caqui	Pão caseiro com omelete Café com leite Mamão
	ALMOÇO 11h	Arroz parboilizado Lentilha Moranga da Ana Bauer* Ovo picado Alface e brócolis Bergamota	Polenta cremosa Feijão preto Carne moída bovina Repolho verde ralado	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de batata Peixe assado Alface e tomate	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Mix de cenoura e repolho verde ralados	Massa espaguete com carne moída de frango Feijão preto Beterraba ralada e chuchu cozido
	LANCHE 13h30	Batida de banana	Café com leite Bergamota	Café com leite Maçã	Café com leite Banana e caqui	Batida de Mamão
	LANCHE TARDE 16h30	Arroz parboilizado Lentilha Moranga da Ana Bauer* Ovo picado Alface e brócolis Bergamota	Torta de frango (farinha de trigo, leite, ovo, fermento, peito de frango, milho, temperos) Suco de uva Laranja de umbigo	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de batata Peixe assado Alface e tomate Maçã	Pão caseiro com geleia de fruta Café com leite Banana e caqui	Massa espaguete com carne moída de frango Feijão preto Beterraba ralada e chuchu cozido Mamão

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 04/2026 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 E FUNDAMENTAL: FAIXA ETÁRIA >4 ANOS**

Julho 2026		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		06/07	07/07	08/07	09/07	10/07
TURNO INTEGRAL Kcal: 1711,33 Ptn: 77,25g Lip: 48,7g Cho: 248,21g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha Maria integral Café com leite Banana	Pão caseiro com pastinha de atum Café com leite Bergamota	Bolo de fubá Café com leite Maçã	Pão caseiro com omelete Batida de abacate Laranja de umbigo	Pão caseiro com geleia de fruta Café com leite Banana
	ALMOÇO 11h	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de batata Omelete de forno Mix de cenoura e repolho verde ralados Suco de laranja	Mix de massa parafuso (normal + tricolor + integral) Feijão preto Coxa e sobrecoxa assada Abobrinha refogada e tomate picado	Carreteiro (cubos bovinos) Feijão carioca Alface e chuchu cozido	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída de frango ao molho vermelho Couve-flor	Arroz parboilizado Feijão vermelho Aipim cozido Picadinho de carne (cubos suíno) com molho Brócolis e tomate
	LANCHE 13h30	Batida de banana e maçã	Café com leite Bergamota	Café com leite Maçã	Batida de abacate Laranja de umbigo	Café com leite Banana
	LANCHE TARDE 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de batata Omelete de forno Mix de cenoura e repolho verde ralados Suco de laranja Banana	Pizza de frango (peito de frango desfiado, molho de tomate, queijo e orégano) Suco de uva Bergamota	Carreteiro (cubos bovinos) Feijão carioca Alface e chuchu cozido Maçã	Bolo de fubá Chá de camomila com casca de maçã e canela Maçã	Arroz parboilizado Feijão vermelho Aipim cozido Picadinho de carne (cubos suíno) com molho Brócolis e tomate Banana

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 04/2026 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 E FUNDAMENTAL: FAIXA ETÁRIA >4 ANOS**

Julho 2026		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		13/07	14/07	15/07	16/07	17/07
TURNO INTEGRAL Kcal: 1517,12 Ptn: 73,93g Lip: 43,99g Cho: 211,37g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha caseira de polvilho Batida de banana	Pão caseiro com margarina Café com leite Mamão	Bolo de maçã com aveia e mel Café com leite Laranja de umbigo	Pão caseiro semi-integral com pastinha de atum Café com leite Maçã	Canjica com leite Banana
	ALMOÇO 11h	Arroz parboilizado Lentilha Batata doce assada Ovo picado Alface e chuchu Bergamota	Arroz da Mário* (parboilizado + integral) Feijão preto Carne moída de frango Abobrinha	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão vermelho Mix de cenoura e repolho verde ralados	Arroz parboilizado Feijoada (com cubos suínos) Aipim cozido Couve refogada e tomate picado	Sopão de frango (peito) + legumes (cenoura, chuchu, abobrinha e batata doce) + cabelinho de anjo
	LANCHE 13h30	Batida de banana	Café com leite Mamão	Café com leite Laranja de umbigo	Café com leite Maçã	Batida de banana, maçã e mamão
	LANCHE TARDE 16h30	Arroz parboilizado Lentilha Batata doce assada Ovo picado Alface e chuchu Bergamota	Bolo de maçã com aveia e mel Café com leite Mamão	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão vermelho Mix de cenoura e repolho verde ralados Laranja de umbigo	Pão caseiro semi-integral com pastinha de atum Café com leite Maçã	Sopão de frango (peito) + legumes (cenoura, chuchu, abobrinha e batata doce) + cabelinho de anjo Banana

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 04/2026 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.