



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

**CARDÁPIO TURNO PARCIAL: EMEF MARA  
PRÉS E FUNDAMENTAL: FAIXA ETÁRIA >4 ANOS**

Julho 2026		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		29/06	30/06	01/07	02/07	03/07
<b>TURNO MANHÃ</b>	<b>CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20</b>	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
	<b>ALMOÇO 11h</b>	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
<b>TURNO TARDE</b>	<b>LANCHE 14h30</b>	Bolacha salgada integral Batida de Banana	Pão caseiro com margarina Café com leite Laranja de umbigo	Torta de frango Café com leite Maçã	Pão caseiro com geleia de fruta Café com leite Banana e caqui	Pão caseiro com omelete Café com leite Mamão
	<b>CAFÉ DA TARDE 16h30</b>	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

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 PARCIAL: EMEF MARA  
PRÉS E FUNDAMENTAL: FAIXA ETÁRIA >4 ANOS**

Julho 2026		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		06/07	07/07	08/07	09/07	10/07
<b>TURNO MANHÃ</b>	<b>CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20</b>	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
	<b>ALMOÇO 11h</b>	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
<b>TURNO TARDE</b>	<b>LANCHE 14h30</b>	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
	<b>CAFÉ DA TARDE 16h30</b>	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

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 04/2026 FNDE. Sujeito a alterações com ciência 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 PARCIAL: EMEF MARA  
PRÉS E FUNDAMENTAL: FAIXA ETÁRIA >4 ANOS**

Julho 2026		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		13/07	14/07	15/07	16/07	17/07
<b>TURNO MANHÃ</b>	<b>CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20</b>	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
	<b>ALMOÇO 11h</b>	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
<b>TURNO TARDE</b>	<b>LANCHE 14h30</b>	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
	<b>CAFÉ DA TARDE 16h30</b>	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

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.