



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**

Agosto 2026		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		03/08	04/08	05/08	06/08	07/08
TURNO MANHÃ Kcal: 895,99 Ptn: 53,43 g Lip: 19,98 g Cho:144,61 g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha água e sal Café com leite Banana	Pão semi-integral com geleia/mel Batida de banana	Bolo de aipim Café com leite Laranja	Pão caseiro com ovo mexido Leite caramelado Bergamota	Pão caseiro com geleia/mel Café com leite Maçã
	ALMOÇO 11h	Arroz parboilizado Lentilha Aipim com farofa Ovo cozido Repolho e cenoura ralados Suco de maracujá	Carreteiro (cubos bovino) Feijão preto Mix de brócolis e couve flor	Arroz parboilizado Feijão preto Suíno (cubos) acebolado Aipim cozido Couve manteiga refogada	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Repolho refogado	Polenta recheada (guisado de frango) Feijão vermelho Brócolis e cenoura cozida
TURNO TARDE Kcal: 895,99 Ptn: 53,43 g Lip: 19,98 g Cho:144,61 g	LANCHE 14h30	Bolacha água e sal Café com leite Banana	Pão semi-integral com geleia/mel Batida de banana	Bolo de aipim Café com leite Laranja	Pão caseiro com ovo mexido Leite caramelado Bergamota	Pão caseiro com geleia/mel Café com leite Maçã
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Lentilha Aipim com farofa Ovo cozido Repolho e cenoura ralados Suco de maracujá	Carreteiro (cubos bovino) Feijão preto Mix de brócolis e couve flor	Arroz parboilizado Feijão preto Suíno (cubos) acebolado Aipim cozido Couve manteiga refogada	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Repolho refogado	Polenta recheada (guisado de frango) Feijão vermelho Brócolis e cenoura cozida

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

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 04/2026 FNDE. Sujeito a alterações com ciente do nutricionista. Segunda sem carne.



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**

Agosto 2026		SEGUNDA	TERÇA ESPECIAL (dia do estudante)	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		10/08	11/08	12/08	13/08	14/08
TURNO MANHÃ Kcal: 893,64 Ptn: 34,62g Lip:21,12g Cho: 146,10g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha caseira polvilho Café com leite Banana	Pão caseiro com margarina Batida de frutas (mamão e banana)	Bolo fubá Café com leite Maça	Pão caseiro com omelete/ovo mexido Leite caramelado Mamão	Polenta doce com leite Banana
	ALMOÇO 11h	Arroz da Mário (parboilizado + integral) Feijão carioca Creme de moranga Omelete da Ana Bauer Beterraba ralada Suco de laranja	Arroz parboilizado Feijão preto Lasanha de frango (peito) Alface e tomate	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Repolho e cenoura refogados	Arroz parboilizado Feijão preto Carne de panela (cubos bovino) com moranga Tomate e beterraba cozida	Mix de parafuso (tricolor, integral e normal) a bolonhesa (moída bovina) Feijão preto Alface e cenoura ralada
TURNO TARDE Kcal: 893,64 Ptn: 34,62g Lip:21,12g Cho: 146,10g	LANCHE 14h30	Bolacha caseira polvilho Café com leite Banana	Pão caseiro com margarina Batida de frutas (mamão e banana)	Bolo fubá Café com leite Maça	Pão caseiro com omelete/ovo mexido Leite caramelado Mamão	Polenta doce com leite Banana
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz da Mário (parboilizado + integral) Feijão carioca Creme de moranga Omelete da Ana Bauer Beterraba ralada Suco de laranja	Arroz parboilizado Feijão preto Lasanha de frango (peito) Alface e tomate	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Repolho e cenoura refogados	Arroz parboilizado Feijão preto Carne de panela (cubos bovino) com moranga Tomate e beterraba cozida	Mix de parafuso (tricolor, integral e normal) a bolonhesa (moída bovina) Feijão preto Alface e cenoura ralada

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

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 04/2026 FNDE. Sujeito a alterações com ciente do nutricionista. Segunda sem carne.



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**

Agosto 2026		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		17/08	18/08	19/08	20/08	21/08
TURNO MANHÃ Kcal: 930,94 Ptn: 40,23g Lip: 21,72g Cho: 148,34g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Cereal com leite (adicionais: açúcar, açúcar mascavo, mel, canela, etc) Banana	Pão de milho com geleia/mel Batida de frutas (banana, mamão e maçã)	Pão batido com omelete de forno Leite caramelado Maçã	Pão caseiro com pastinha de atum Café com leite Bergamota	Bolo de limão Café com leite Mamão
	ALMOÇO 11h	Arroz parboilizado Feijão preto Batata rústica Ovo mexido Repolho refogado Suco de limão	Sopa da Moacyr (lentilha + cubos bovino + cabelinho de anjo + batata, cenoura)	Polenta cremosa Feijão preto Guisadinho (bovino) com molho tomate Cenoura e abobrinha	Espaguete alho e óleo Galeto assado (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Repolho e cenoura refogados	Arroz parboilizado Feijão vermelho Purê de batata Picadinho suíno Couve manteiga refogada
TURNO TARDE Kcal: 930,94 Ptn: 40,23g Lip: 21,72g Cho: 148,34g	LANCHE 14h30	Cereal com leite (adicionais: açúcar, açúcar mascavo, mel, canela, etc) Banana	Pão de milho com geleia/mel Batida de frutas (banana, mamão e maçã)	Pão batido com omelete de forno Leite caramelado Maçã	Pão caseiro com pastinha de atum Café com leite Bergamota	Bolo de limão Café com leite Mamão
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Batata rústica Ovo mexido Repolho refogado Suco de limão	Sopa da Moacyr (lentilha + cubos bovino + cabelinho de anjo + batata, cenoura)	Polenta cremosa Feijão preto Guisadinho (bovino) com molho tomate Cenoura e abobrinha	Espaguete alho e óleo Galeto assado (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Repolho e cenoura refogados	Arroz parboilizado Feijão vermelho Purê de batata Picadinho suíno Couve manteiga refogada

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

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 04/2026 FNDE. Sujeito a alterações com ciente do nutricionista. Segunda sem carne.



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**

Agosto 2026		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		24/08	25/08	26/08	27/08	28/08
TURNO MANHÃ Kcal: 911,46 Ptn: 39,43g Lip: 20,95g Cho: 145,5g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha caseira polvilho Café com leite Banana	Cuca de banana Café com leite Bergamota	Pão caseiro com ovo mexido Leite caramelado Laranja	Pão caseiro com geleia/mel Batida de abacate	Pão caseiro com requeijão caseiro Cappuccino da Magnante Mamão
	ALMOÇO 11h	Arroz colorido (brócolis e cenoura) Feijão carioca Batata doce assada Ovo cozido Suco de de laranja com mamão	Arroz parboilizado Feijão preto Carne de panela (cubos bovino) Repolho e cenoura refogados	Polenta cremosa Feijão preto Guisadinho (moída frango) com molho Brócolis e couve flor	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Lentilha Batata doce assada Repolho e cenoura refogados	Arroz parboilizado Feijão preto Estrogonofe de frango (peito) Couve flor e tomate
TURNO TARDE Kcal: 911,46 Ptn: 39,43g Lip: 20,95g Cho: 145,5g	LANCHE 14h30	Bolacha caseira polvilho Café com leite Banana	Cuca de banana Café com leite Bergamota	Pão caseiro com ovo mexido Leite caramelado Laranja	Pão caseiro com geleia/mel Batida de abacate	Pão caseiro com requeijão caseiro Cappuccino da Magnante Mamão
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz colorido (brócolis e cenoura) Feijão carioca Batata doce assada Ovo cozido Suco de de laranja com mamão	Arroz parboilizado Feijão preto Carne de panela (cubos bovino) Repolho e cenoura refogados	Polenta cremosa Feijão preto Guisadinho (moída frango) com molho Brócolis e couve flor	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Lentilha Batata doce assada Repolho e cenoura refogados	Arroz parboilizado Feijão preto Estrogonofe de frango (peito) Couve flor e tomate

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

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 04/2026 FNDE. Sujeito a alterações com ciente do nutricionista. Segunda sem carne.



RECEITAS DO MÊS

<https://youtube.com/@setordenutricaoismecapaodac9437>

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.