



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

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

Agosto - Setembro 2026		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		31/08	01/09	02/09	03/09	04/09
TURNO MANHÃ Kcal: 898,75 Ptn: 40,07 Lip: 19,58 Cho: 145,18	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha água e sal Café com leite Banana	Pão semi-integral com pastinha de atum Batida de banana e aveia	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 laranja	Espaguete à bolonhesa (moída bovina) 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 cremosa Molho de frango (guisado de frango) Feijão vermelho Brócolis e cenoura cozida
TURNO TARDE Kcal: 898,75 Ptn: 40,07 Lip: 19,58 Cho: 145,18	LANCHE 14h30	Bolacha água e sal Café com leite Banana	Pão semi-integral com pastinha de atum Batida de banana e aveia	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 laranja	Espaguete à bolonhesa (moída bovina) 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 cremosa Molho de frango (guisado de frango) Feijão vermelho Brócolis e cenoura cozida

NUTRICIONISTA RT Sâmira Bublitz / NUTRICIONISTA QT 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 ciência 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 B.
PRÉS E FUNDAMENTAL: FAIXA ETÁRIA >4 ANOS**

Setembro 2026		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		07/09	08/09	09/09	10/09	11/09
TURNO MANHÃ Kcal: 911,48 Ptn: 37,15 Lip: 20,86 Cho: 148,17	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	FERIADO	Bolacha caseira polvilho Café com leite Banana	Pão caseiro com pastinha de atum Batida de frutas e aveia (maçã, mamão e banana)	Bolo fubá Café com leite Maçã	Pão caseiro com omelete/ovo mexido Leite caramelado Mamão
	ALMOÇO 11h		Arroz parboilizado Lentilha Batata (inglesa) rústica Salada de chuchu, temperinho e ovo Suco de laranja com mamão	Polenta cremosa Feijão preto Guisadinho (moída frango) com molho Brócolis e couve flor	Mix de parafuso (tricolor + integral) com molho de carne (moída bovina) Feijão preto Chuchu e cenoura cozida	Arroz parboilizado Feijão preto Estrogonofe de frango (peito) Couve flor e tomate
TURNO TARDE Kcal: 911,48 Ptn: 37,15 Lip: 20,86 Cho: 148,17	LANCHE 14h30		Bolacha caseira polvilho Café com leite Banana	Pão caseiro com pastinha de atum Batida de frutas e aveia (maçã, mamão e banana)	Bolo fubá Café com leite Maçã	Pão caseiro com omelete/ovo mexido Leite caramelado Mamão
	CAFÉ DA TARDE 16h30		Arroz parboilizado Lentilha Batata (inglesa) rústica Salada de chuchu, temperinho e ovo Suco de laranja com mamão	Polenta cremosa Feijão preto Guisadinho (moída frango) com molho Brócolis e couve flor	Mix de parafuso (tricolor + integral) com molho de carne (moída bovina) Feijão preto Chuchu e cenoura cozida	Arroz parboilizado Feijão preto Estrogonofe de frango (peito) Couve flor e tomate

NUTRICIONISTA RT Sâmira Bublitz / NUTRICIONISTA QT 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 B.
PRÉ E FUNDAMENTAL: FAIXA ETÁRIA >4 ANOS**

Setembro 2026		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA FARROUPILHA
		14/09	15/09	16/09	17/09	18/09
TURNO MANHÃ Kcal: 1014,38 Ptn: 46,05 Lip: 25,46 Cho: 154,13	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Cereal com leite (adicionais: açúcar, açúcar mascavo, mel, canela, etc) Banana	Pão de milho com geleia/mel Batida de frutas e aveia (banana, mamão e maçã)	Pão batido com omelete de forno Leite caramelado Maçã	Polenta doce com leite Banana	Cuca de banana Café com leite Bergamota
	ALMOÇO 11h	Arroz parboilizado Lentilha Moranga caramelada Omelete de forno Repolho e cenoura refogados Suco de laranja	Arroz carreteiro (cubos suínos) Feijão mexido Couve-manteiga com farofinha	Entrevero (cubos bovino, suíno, peito de frango + cebola, pimentão) com pão massinha Suco de uva	Arroz parboilizado Feijão preto Vaca atolada (cubos bovino + aipim) Salada tricolor: tomate, milho e pimentão verde	Galeto (coxa e sobrecoxa) e salsichão assados Arroz parboilizado Salada de maionese Tomate com cebola Suco de uva
TURNO TARDE Kcal: 1014,38 Ptn: 46,05 Lip: 25,46 Cho: 154,13	LANCHE 14h30	Cereal com leite (adicionais: açúcar, açúcar mascavo, mel, canela, etc) Banana	Pão de milho com geleia/mel Batida de frutas e aveia (banana, mamão e maçã)	Pão batido com omelete de forno Leite caramelado Maçã	Polenta doce com leite Banana	Cuca de banana Café com leite Bergamota
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Lentilha Moranga caramelada Omelete de forno Repolho e cenoura refogados Suco de laranja	Arroz carreteiro (cubos suínos) Feijão mexido Couve-manteiga com farofinha	Entrevero (cubos bovino, suíno, peito de frango + cebola, pimentão) com pão massinha Suco de uva	Arroz parboilizado Feijão preto Vaca atolada (cubos bovino + aipim) Salada tricolor: tomate, milho e pimentão verde	Galeto (coxa e sobrecoxa) e salsichão assados Arroz parboilizado Salada de maionese Tomate com cebola Suco de uva

NUTRICIONISTA RT Sâmira Bublitz / NUTRICIONISTA QT 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 ciência 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 B.
PRÉS E FUNDAMENTAL: FAIXA ETÁRIA >4 ANOS**

Setembro 2026		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		21/09	22/09	23/09	24/09	25/09
TURNO MANHÃ Kcal: 934,73 Ptn: 39,53 Lip: 19,67 Cho: 154,22	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha caseira polvilho Café com leite Banana	Bolo de banana, aveia e canela Café com leite Bergamota	Pão caseiro com ovo mexido Leite caramelado Abacaxi	Pão caseiro com geleia/mel Batida de banana	Pão caseiro com requeijão caseiro Leite caramelado Mamão
	ALMOÇO 11h	Arroz parboilizado Feijão carioca Batata doce assada Ovo cozido Brócolis e tomate Suco de abacaxi	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	Massa parafuso com molho de frango (peito) Feijão preto Couve flor e tomate
TURNO TARDE Kcal: 934,73 Ptn: 39,53 Lip: 19,67 Cho: 154,22	LANCHE 14h30	Bolacha caseira polvilho Café com leite Banana	Bolo de banana, aveia e canela Café com leite Bergamota	Pão caseiro com ovo mexido Leite caramelado Abacaxi	Pão caseiro com geleia/mel Batida de banana	Pão caseiro com requeijão caseiro Leite caramelado Mamão
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Feijão carioca Batata doce assada Ovo cozido Brócolis e tomate Suco de abacaxi	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	Massa parafuso com molho de frango (peito) Feijão preto Couve flor e tomate

NUTRICIONISTA RT Sâmira Bublitz / NUTRICIONISTA QT 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 ciência 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 B.
PRÉS E FUNDAMENTAL: FAIXA ETÁRIA >4 ANOS**

Setembro - Outubro 2026		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		28/09	29/09	30/09	01/10	02/10
TURNO MANHÃ Kcal: 919,41 Ptn: 43,77 Lip: 21,34 Cho: 142,13	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Cereal com leite (adicionais: açúcar, açúcar mascavo, mel, canela, etc) Banana	Pão de milho com geleia/mel Café com leite Bergamota	Pão batido com omelete de forno Leite caramelado Maçã	Pão semi-integral com margarina e queijo Batida de frutas (banana, mamão e maçã) Bergamota	Bolo da Marieta Café com leite Mamão
	ALMOÇO 11h	Arroz parboilizado Feijão carioca Purê de batata (inglesa) Ovo mexido Repolho e cenoura ralados Suco de maracujá	Carreteiro (cubos suíno) Feijão vermelho Couve manteiga refogada	Arroz mix da Mário* (parboilizado + integral) Feijão preto Cubinhos de frango (peito) + legumes (brócolis, cenoura e espinafre) Beterraba ralada	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Batata rústica Beterraba cozida	Espaguete com molho de guisadinho (moída bovina) Feijão preto Cenoura ralada e tomate
TURNO TARDE Kcal: 919,41 Ptn: 43,77 Lip: 21,34 Cho: 142,13	LANCHE 14h30	Cereal com leite (adicionais: açúcar, açúcar mascavo, mel, canela, etc) Banana	Pão de milho com geleia/mel Café com leite Bergamota	Pão batido com omelete de forno Leite caramelado Maçã	Pão semi-integral com margarina e queijo Batida de frutas (banana, mamão e maçã) Bergamota	Bolo da Marieta Café com leite Mamão
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Feijão carioca Purê de batata (inglesa) Ovo mexido Repolho e cenoura ralados Suco de maracujá	Carreteiro (cubos suíno) Feijão vermelho Couve manteiga refogada	Arroz mix da Mário* (parboilizado + integral) Feijão preto Cubinhos de frango (peito) + legumes (brócolis, cenoura e espinafre) Beterraba ralada	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Batata rústica Beterraba cozida	Espaguete com molho de guisadinho (moída bovina) Feijão preto Cenoura ralada e tomate

NUTRICIONISTA RT Sâmira Bublitz / NUTRICIONISTA QT 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.