



20ª semana	01/07 - SEGUNDA	02/07 - TERÇA	03/07 - QUARTA	04/07 - QUINTA	05/07 - SEXTA	
<b>TURNO INTEGRAL</b> Kcal: 1.212 Ptn: 72,07g Lip: 51,45g Cho: 162,92g	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20	Bolacha salgada integral Leite com cacau <b>Banana</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Maçã</b>	Pão caseiro com geleia de banana ou mel Leite com cacau <b>Caqui</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Bergamota</b>	Cuca de banana Leite com cacau <b>Banana</b>
	<b>ALMOÇO</b> 11h	Arroz parboilizado Feijão preto Omelete <b>Aipim cozido</b> Suco de <b>laranja</b>	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto <b>Tomate</b>	Carreteiro (cubos bovinos) Feijão preto <b>Cenoura e beterraba ralada</b>	Massa espaguete Peito de frango desfiado com molho Feijão preto <b>Alface</b>	Polenta recheada com carne moída (bovina) Feijão preto <b>Repolho roxo</b>
	<b>LANCHE</b> 13h	Leite com cacau <b>Banana</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Maçã</b>	Leite com cacau <b>Caqui</b>	Leite com cacau <b>Bergamota</b>	Cuca de banana Leite com cacau <b>Banana</b>
	<b>CAFÉ DA TARDE</b> 16h30	Purê de <b>aipim</b> Feijão preto Omelete Suco de <b>laranja</b>	Galinhada (coxa e sobrecoxa) <b>Tomate</b>	Carreteiro Feijão preto (cubos bovinos), <b>Cenoura e beterraba ralada</b>	Sopa de feijão (com massa e frango) <b>Alface</b>	Polenta com carne moída (bovina) <b>Repolho roxo</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 SÂMIRA BUBLITZ / NUTRICIONISTA QT JAQUELINE MENTI BOFF / NUTRICIONISTA QT VIVIANE ANDRADE AVELINE/  
NUTRICIONISTA QT LISÂNGELA APARECIDA DE VARGAS

Para contato com o Conselho de Alimentação Escolar (CAE): 0800 115 1551 - ramal 2085



21ª semana	08/07 - SEGUNDA	09/07 - TERÇA	10/07 - QUARTA	11/07 - QUINTA	12/07 - SEXTA	
<b>TURNO INTEGRAL</b>  Kcal: 1.306,25 Ptn: 78,22g Lip: 48,50g Cho: 192,84g	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20	Bolacha Maria integral Leite com cacau <b>Maçã</b>	Pão caseiro com omelete <b>Leite com cacau</b> <b>Banana</b>	Pão caseiro com margarina Leite com cacau <b>Mamão</b>	Bolo de cacau Leite com cacau <b>Bergamota</b>	Pão caseiro com omelete Vitamina de <b>banana</b>
	<b>ALMOÇO</b> 11h	Arroz parboilizado Feijão preto Ovo picado Purê de <b>batata</b> <b>Tomate</b> Suco de <b>maracujá</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Fígado da Carrossel <b>Mix de brócolis e couve-flor</b>	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto <b>Milho em espiga</b>	Massa parafuso (tricolor + integral) Lentilha Moída bovina com molho <b>Abobrinha refogada</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída de frango <b>Chuchu cozido</b>
	<b>LANCHE</b> 13h	Leite com cacau <b>Maçã</b>	Vitamina de banana	Pão caseiro com margarina Leite com cacau <b>Mamão</b>	Vitamina de <b>banana</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Bergamota</b>
	<b>CAFÉ DA TARDE</b> 16h30	Sopa de feijão (com massa) Ovo picado Purê de <b>batata</b> <b>Tomate</b> Suco de <b>maracujá</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Fígado da Carrossel <b>Mix de brócolis e couve-flor</b>	Galinhada (coxa e sobrecoxa), <b>Milho em espiga</b>	Sopa de lentilha (com massa e moída bovina) <b>Abobrinha refogada</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Peito de frango <b>Chuchu cozido</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 SÂMIRA BUBLITZ / NUTRICIONISTA QT JAQUELINE MENTI BOFF / NUTRICIONISTA QT VIVIANE ANDRADE AVELINE/  
NUTRICIONISTA QT LISÂNGELA APARECIDA DE VARGAS

Para contato com o Conselho de Alimentação Escolar (CAE): 0800 115 1551 - ramal 2085



22ª semana	15/07 - SEGUNDA	16/07 - TERÇA	17/07 - QUARTA	18/07 - QUINTA	19/07 - SEXTA	
<b>TURNO INTEGRAL</b>  Kcal: 921 Ptn: 59g Lip: 31g Cho: 106,89g	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20	Bolacha Maria Leite com cacau <b>Banana</b>	Pão caseiro semi-integral com margarina Leite com cacau <b>Maçã</b>	Bolo de limão Leite com cacau <b>Laranja umbigo</b>	Pão caseiro com pastinha de atum Leite com cacau <b>Maçã</b>	Pão caseiro semi-integral com omelete Leite com cacau <b>Banana</b>
	<b>ALMOÇO</b> 11h	Arroz parboilizado Feijão preto Ovo mexido <b>Moranga da Ana Bauer</b> Suco de <b>laranja</b>	Polenta cremosa Feijão preto Carne moída de frango. <b>Cenoura e couve-flor</b>	Carreteiro (cubos suínos) Feijão carioca <b>Alface</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída bovina <b>Tomate</b>	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto <b>Alface</b>
	<b>LANCHE</b> 13h	Leite com cacau <b>Banana</b>	Leite com cacau <b>Maçã</b>	Bolo de <b>limão</b> Leite com cacau <b>Laranja umbigo</b>	Pão caseiro com pastinha de atum Leite com cacau <b>Maçã</b>	<b>Vitamina de banana</b>
	<b>CAFÉ DA TARDE</b> 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Ovo mexido <b>Moranga da Ana Bauer</b> Suco de <b>laranja</b>	Polenta cremosa Feijão preto Peito de frango <b>Cenoura e couve-flor</b>	Carreteiro (cubos suínos) Feijão carioca <b>Alface</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída bovina <b>Tomate</b>	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto <b>Alface</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 SÂMIRA BUBLITZ / NUTRICIONISTA QT JAQUELINE MENTI BOFF / NUTRICIONISTA QT VIVIANE ANDRADE AVELINE/  
NUTRICIONISTA QT LISÂNGELA APARECIDA DE VARGAS

Para contato com o Conselho de Alimentação Escolar (CAE): 0800 115 1551 - ramal 2085



24ª semana	29/07 - SEGUNDA	30/07 - TERÇA	31/07 - QUARTA	01/08 - QUINTA	02/08 - SEXTA	
<b>TURNO INTEGRAL</b>  Kcal: 992,15 Ptn: 55,56g Lip: 29,82g Cho: 130,49g	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20	Bolacha caseira Leite com cacau <b>Banana</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Bergamota</b>	Cereal matinal com leite (opcional) <u>Adicionais:</u> açúcar, canela, cacau, etc <b>Maçã</b>	Pizza de atum <b>Suco de Laranja</b> <b>Mamão</b>	Bolo de fubá Leite com cacau <b>Banana</b>
	<b>ALMOÇO</b> 11h	Arroz parboilizado Feijão preto Ovo cozido <b>Batata doce cozida</b> Suco de <b>maracujá</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída de frango <b>Brócolis</b>	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto <b>Beterraba ralada</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Filé de peito de frango <b>Abobrinha e chuchu</b> refogados	Massa espaguete Carne moída (bovina) Feijão preto <b>Alface e tomate</b> <b>Suco de maracujá</b>
	<b>LANCHE</b> 13h	Leite com cacau <b>Banana</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Bergamota</b>	Leite com cacau <b>Maçã</b>	Bolo de fubá Leite com cacau <b>Mamão</b>	<b>Vitamina de banana</b>
	<b>CAFÉ DA TARDE</b> 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Ovo cozido <b>Batata doce cozida</b> Suco de <b>maracujá</b>	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto <b>Brócolis</b>	Arroz parboilizado com frango (peito) Legumes ( <b>chuchu, abobrinha, brócolis</b> )	Massa espaguete ao molho Filé de peito de frango <b>Abobrinha e chuchu</b> refogados	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída bovina <b>Alface e tomate</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 SÂMIRA BUBLITZ / NUTRICIONISTA QT JAQUELINE MENTI BOFF / NUTRICIONISTA QT VIVIANE ANDRADE AVELINE/  
NUTRICIONISTA QT 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.

