



20ª semana	01/07 - SEGUNDA	02/07 - TERÇA	03/07 - QUARTA	04/07 - QUINTA	05/07 - SEXTA
TURNO NOITE	Arroz parboilizado Feijão preto Omelete	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto	Carreteiro (cubos bovinos) Feijão preto	Massa espaguete Peito de frango desfiado com molho Feijão preto	Polenta recheada com carne moída (bovina) Feijão preto
Jantar 20h30 Kcal: 477,51 Ptn: 27,51g Lip: 11,20g Cho: 67,62g	Aipim cozido Suco de laranja Banana	Tomate Maçã	Cenoura e beterraba ralada Caqui	Alface Bergamota	Repolho roxo Banana

21ª semana	08/07 - SEGUNDA	09/07 - TERÇA	10/07 - QUARTA	11/07 - QUINTA	12/07 - SEXTA
TURNO NOITE	Arroz parboilizado Feijão preto Ovo picado	Arroz parboilizado Feijão preto Fígado da Carrossel	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto	Massa parafuso (tricolor + integral) Lentilha Moída bovina com molho	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída de frango
Jantar 20h30 Kcal: 480,82 Ptn: 26,75g Lip: 14,18g Cho: 61,55g	Purê de batata Tomate Suco de maracujá Maçã	Mix de brócolis e couve-flor Banana	Milho em espiga Mamão	Abobrinha refogada Bergamota	Chuchu cozido Banana

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
TURNO NOITE	Arroz parboilizado	Polenta cremosa	Carreiroiro (cubos suínos)	Arroz parboilizado	Galinhada (coxa e sobrecoxa)
Jantar 20h30	Feijão preto	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão preto
	Ovo mexido	Carne moída de frango		Carne moída bovina	
	Moranga da Ana Bauer	Cenoura e couve-flor	Alface	Tomate	Alface
	Suco de laranja	Maçã	Laranja umbigo	Maçã	Banana
	Banana				
Kcal: 463,85 Ptn: 26,41g Lip: 9,77g Cho: 64,32g					

24ª semana	29/07 - SEGUNDA	30/07 - TERÇA	31/07 - QUARTA	01/08 - QUINTA	02/08 - SEXTA
TURNO NOITE	Arroz parboilizado	Arroz parboilizado	Carreiroiro (cubos suínos)	Arroz parboilizado	Massa espaguete
Jantar 20h30	Feijão preto	Feijão preto	Feijão preto	Feijão preto	Carne moída (bovina)
	Ovo cozido	Carne moída de frango		Filé de peito de frango	Feijão preto
	Batata doce cozida	Brócolis	Beterraba ralada	Abobrinha e chuchu	Alface e tomate
	Suco de maracujá	Bergamota	Maçã	refogados	Suco de maracujá
	Banana			Mamão	Banana
Kcal: 454,33 Ptn: 28,72g Lip: 10,51g Cho: 62,03g					

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

Fígado da Carrossel
Moranga da Ana Bauer

<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.

