



JULHO/2024

20ª semana	01/07 - SEGUNDA	02/07 - TERÇA	03/07 - QUARTA	04/07 - QUINTA	05/07 - SEXTA
TURNO MANHÃ CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20 Kcal: 680,10 Ptn: 40,27g Lip: 28,58g Cho: 97,51g	Bolacha salgada integral Leite com cacau Banana	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Maçã	Pão caseiro com geleia de banana ou mel Leite com cacau Caqui	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Bergamota	Cuca de banana Leite com cacau Banana
ALMOÇO 11h	Arroz parboilizado Feijão preto Omelete Aipim cozido Suco de laranja	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Tomate	Carreiroiro (cubos bovino) Feijão preto Cenoura e beterraba ralada	Massa espaguete Peito de frango desfiado com molho Feijão preto Alface	Polenta recheada com carne moída bovina Feijão preto Repolho roxo
TURNO TARDE LANCHE TARDE 14h30 Kcal: 318,12 Ptn: 15,91g Lip: 11,04g Cho: 49,455g	Arroz parboilizado Feijão preto Omelete Aipim cozido Suco de laranja Banana	Pão caseiro com geleia de banana ou mel Leite com cacau Maçã	Carreiroiro (cubos bovino) Feijão preto Cenoura e beterraba ralada Caqui	Cuca de banana Leite com cacau Bergamota	Polenta recheada com carne moída bovina Feijão preto Repolho roxo 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



JULHO/2024

21ª semana	08/07 - SEGUNDA	09/07 - TERÇA	10/07 - QUARTA	11/07 - QUINTA	12/07 - SEXTA	
TURNO MANHÃ	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha Maria integral Leite com cacau Maçã	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Banana	Pão caseiro com margarina Leite com cacau Mamão	Bolo de cacau Leite com cacau Bergamota	Pão caseiro com omelete Vitamina de banana
Kcal: 519,62 Ptn: 22,77g Lip: 20,92g Cho: 70,25g	ALMOÇO 11h	Arroz parboilizado Feijão preto Ovo picado Purê de batata Tomate Suco de maracujá	Arroz parboilizado Feijão preto Fígado da Carrossel Mix de brócolis e couve-flor	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Milho em espiga	Massa parafuso (tricolor + integral) Lentilha Moída bovina com molho Abobrinha refogada	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto Chuchu cozido
TURNO TARDE	LANCHE TARDE 14h30	Arroz parboilizado Feijão preto Ovo picado Salada Purê de batata Tomate Suco de maracujá Maçã	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Banana	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Milho em espiga Mamão	Pão caseiro com margarina Leite com cacau Bergamota	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto Chuchu cozido Banana
Kcal: 381,14 Ptn: 12,34g Lip: 8,98g Cho: 55,85g						

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



JULHO/2024

22ª semana	15/07 - SEGUNDA	16/07 - TERÇA	17/07 - QUARTA	18/07 - QUINTA	19/07 - SEXTA
TURNO MANHÃ Kcal: 425,19 Ptn: 26g Lip: 15g Cho: 69g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20 ALMOÇO 11h	CAFÉ MANHÃ Pão caseiro semi-integral com margarina Leite com cacau Banana Maçã ALMOÇO Polenta cremosa Feijão preto Peito de frango desfiado Cenoura e couve-flor	CAFÉ MANHÃ Bolo de limão Leite com cacau Laranja umbigo ALMOÇO Carreteiro (cubos suínos) Feijão carioca Alface	CAFÉ MANHÃ Pão caseiro com pastinha de atum Leite com cacau Maçã ALMOÇO Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída bovina Tomate	CAFÉ MANHÃ Pão caseiro semi-integral com omelete Leite com cacau Banana ALMOÇO Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Alface
TURNO TARDE Kcal:346 Ptn: 17g Lip: 9g Cho:56g	LANCHE TARDE 14h30	LANCHE TARDE Pão caseiro semi-integral com margarina Leite com cacau Maçã	LANCHE TARDE Carreteiro (cubos suínos) Feijão carioca Alface Laranja umbigo	LANCHE TARDE Pão caseiro com pastinha de atum Leite com cacau Maçã	LANCHE TARDE Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Alface 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



JULHO/2024

24ª semana	29/07 - SEGUNDA	30/07 - TERÇA	31/07 - QUARTA	01/08 - QUINTA	02/08 - SEXTA
TURNO MANHÃ Kcal: 601,11 Ptn: 32g Lip: 16g Cho: 84g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20 Bolacha caseira Leite com cacau Banana	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Bergamota	Cereal matinal com leite (opcional) <u>Adicionais:</u> açúcar, canela, cacau, etc Maçã	Pizza de atum Suco de Laranja Mamão	Bolo de fubá Leite com cacau Banana
ALMOÇO 11h	Arroz parboilizado Feijão preto Ovo cozido Batata doce cozida Suco de maracujá	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída bovina Brócolis	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto Beterraba ralada	Arroz parboilizado Feijão preto Filé de peito de frango Abobrinha e chuchu refogados	Massa espaguete Carne moída bovina Feijão preto Alface e tomate Suco de maracujá
TURNO TARDE Kcal: 402,31 Ptn: 16g Lip: 13g Cho: 57g	LANCHE TARDE 14h30 Arroz parboilizado Feijão preto Ovo cozido Batata doce cozida Suco de maracujá Banana	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Bergamota	Pizza de frango com queijo Suco de Laranja Maçã	Bolo de fubá Leite com cacau Mamão	Massa espaguete Carne moída bovina Feijão preto Alface e tomate Banana Suco de Maracujá

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.

