



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	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	
Kcal: 703,98 Ptn: 37,94 g Lip: 23,25 g Cho: 87,29 g	ALMOÇO 11h	Arroz parboilizado Feijão preto Omelete Aipim cozido Suco de laranja	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Tomate	Carreteiro (cubos bovinos) 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 13h30	Leite com cacau Banana	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Maçã	Leite com cacau Caqui	Leite com cacau Bergamota	Cuca de banana Leite com cacau Banana	
Kcal: 605 Kcal Ptn: 35 g Lip: 19 g Cho: 76 g	JANTA 16h30	Purê de aipim Feijão preto Omelete Suco de laranja	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Tomate	Carreteiro Feijão preto (cubos bovinos), Cenoura e beterraba ralada	Sopa de feijão (com massa e frango) Alface	Polenta rechada com carne moída bovina Repolho roxo

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: 619,25 Ptn: 36 g Lip: 21 g Cho: 82 g	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 13h30	Leite com cacau Maçã	Vitamina de banana	Pão caseiro com margarina Leite com cacau Mamão	Vitamina de banana	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Bergamota	
Kcal: 548 Kcal Ptn: 31 g Lip: 19 g Cho: 63 g	JANTA 16h30	Sopa de feijão (com massa) 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), Milho em espiga	Sopa de lentilha (com massa e moída bovina) Abobrinha refogada	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto Chuchu cozido

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 a 26/07 - RECESSO ESCOLAR		
TURNO MANHÃ CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha Maria Leite com cacau Banana	Pão caseiro semi-integral com margarina Leite com cacau Maçã	Bolo de limão Leite com cacau Laranja umbigo	Pão caseiro com pastinha de atum Leite com cacau Maçã	Pão caseiro semi-integral com omelete Leite com cacau Banana	
Kcal: 445 Kcal Ptn: 26 g Lip: 15 g Cho: 69,90 g	ALMOÇO 11h	Arroz parboilizado Feijão preto Ovo mexido Moranga da Ana Bauer Suco de laranja	Polenta cremosa Feijão preto Peito de frango desfiado Cenoura e couve-flor	Carreteiro (cubos suínos) Feijão carioca Alface	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída bovina Tomate	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Alface
TURNO TARDE LANCHE TARDE 13h30	Leite com cacau Banana	Leite com cacau Maçã	Bolo de limão Leite com cacau Laranja umbigo	Pão caseiro com pastinha de atum Leite com cacau Maçã	Vitamina de Banana	
Kcal: 521 Kcal Ptn: 24 g Lip: 19 g Cho: 62 g	JANTA 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Ovo mexido Moranga da Ana Bauer Suco de laranja	Polenta cremosa Feijão preto Peito de frango desfiado Cenoura e couve-flor	Carreteiro (cubos suínos) Feijão carioca Alface	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída bovina Tomate	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

23ª semana	29/07 - SEGUNDA	30/07 - TERÇA	31/07 - QUARTA	01/08 - QUINTA	02/08 - SEXTA
TURNO MANHÃ Kcal: 561 Kcal Ptn: 27 g Lip: 17 g Cho: 77 g	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: 479 Kcal Ptn: 29g Lip: 16g Cho: 57g	LANCHE TARDE 13h30 Leite com cacau Banana	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Bergamota	Leite com cacau Maçã	Bolo de fubá Leite com cacau Mamão	Vitamina de banana
JANTA 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Ovo cozido Batata doce cozida Suco de maracujá	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto Brócolis	Arroz parboilizado com frango (peito) Legumes (chuchu , abobrinha , brócolis)	Massa espaguete ao molho Filé de peito de frango Abobrinha e chuchu refogados	Carreteiro (carne moída bovina) Feijão preto Alface e tomate

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.

