



JULHO/2024

| 20ª semana   | 01/07 - SEGUNDA                  | 02/07 - TERÇA  | 03/07 - QUARTA   | 04/07 - QUINTA  | 05/07 - SEXTA  |  |
|--|----------------------------------|--|--|---|--|--|
| <b>TURNO INTEGRAL</b><br><br>Kcal: 890,98<br>Ptn: 48,94 g<br>Lip: 32,25 g<br>Cho: 104,29 g<br>Ca: 552 mg<br>Fe: 6,63 mg<br>Vit. A: 189,05 mcg<br>Vit. C: 64 mg | <b>CAFÉ MANHÃ</b><br>7h30 - 8h20 | Mingau de aveia<br>(sem açúcar)<br><b>Banana</b>   | Pão caseiro com omelete<br>Leite com cacau<br><b>Maçã</b>        | Pão caseiro geleia<br>(sem açúcar)<br>Leite com cacau<br><b>Caqui</b>               | Pão caseiro com omelete<br>Leite com cacau<br><b>Bergamota</b>                         | Cuca de <b>banana</b><br>(sem açúcar)<br>Leite com cacau<br><b>Banana</b>      |
|  | <b>ALMOÇO</b><br>10h30           | Arroz parboilizado<br>Feijão preto<br>Omelete<br><b>Aipim cozido</b><br>Suco de <b>laranja</b> | Galinhada<br>(coxa e sobrecoxa)<br>Feijão preto<br><b>Tomate</b> | Carreteiro<br>(cubos bovinos)<br>Feijão preto<br><b>Cenoura e beterraba ralada</b>  | Massa espaguete<br>Peito de frango desfiado com molho<br>Feijão preto<br><b>Alface</b> | Polenta recheada com carne moída bovina<br>Feijão preto<br><b>Repolho roxo</b> |
|  | <b>LANCHE</b><br>13h30           | Leite com cacau<br><b>Banana</b>   | Pão caseiro com omelete<br>Leite com cacau<br><b>Maçã</b>        | Leite com cacau<br><b>Caqui</b>   | Leite com cacau<br><b>Bergamota</b>  | Cuca de <b>banana</b><br>(sem açúcar)<br>Leite com cacau<br><b>Banana</b>      |
|  | <b>CAFÉ DA TARDE</b><br>16h30    | Purê de <b>aipim</b><br>Feijão preto<br>Omelete<br>Suco de <b>laranja</b>                      | Galinhada<br>(coxa e sobrecoxa)<br><b>Tomate</b>                 | Carreteiro<br>Feijão preto<br>(cubos bovinos),<br><b>Cenoura e beterraba ralada</b> | Sopa de feijão (com massa e frango)<br><b>Alface</b>                                   | Polenta com carne moída bovina<br><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.

B II – Não se recomenda o uso de alimentos açucarados (açúcar, achocolatado, mel) e café para crianças menores de 2 anos. Resolução 6/2020 - Art. 18: É PROIBIDA a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, MEL e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças de até 3 anos de idade.

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  |  |
|--|----------------------------------|---|--|--|--|--|
| <b>TURNO INTEGRAL</b><br><br>Kcal: 919,52 Kcal<br>Ptn: 42,02 g<br>Lip: 29,05 g<br>Cho: 129,04 g<br>Ca: 532 mg<br>Fe: 8,16 mg<br>Vit. A: 4149 mcg<br>Vit. C: 65,54 mg | <b>CAFÉ MANHÃ</b><br>7h30 - 8h20 | Mingau de aveia<br>(sem açúcar)<br><b>Maçã</b>  | Pão caseiro com omelete<br><b>Leite com cacau</b><br><b>Banana</b>                               | Pão caseiro puro<br>Leite com cacau<br><b>Mamão</b>  | Bolo de cacau<br>(sem açúcar)<br>Leite com cacau<br><b>Bergamota</b>                                       | Pão caseiro com omelete<br>Vitamina de <b>banana</b>                 |
|  | <b>ALMOÇO</b><br>10h30           | Arroz parboilizado<br>Feijão preto<br>Ovo picado<br>Purê de <b>batata</b><br><b>Tomate</b><br>Suco de <b>maracujá</b> | Arroz parboilizado<br>Feijão preto<br>Fígado da Carrossel<br><b>Mix de brócolis e couve-flor</b> | Galinhada<br>(coxa e sobrecoxa)<br>Feijão preto<br>Creme de <b>milho</b><br><b>Milho espiga acima de 4 anos;</b><br><b>creme de milho para menores de 4 anos</b> | Massa parafuso<br>(tricolor + integral)<br>Lentilha<br>Moída bovina com molho<br><b>Abobrinha refogada</b> | Carreteiro<br>(cubos suínos)<br>Feijão preto<br><b>Chuchu cozido</b> |
|  | <b>LANCHE</b><br>13h30           | Leite com cacau<br><b>Maçã</b>  | Vitamina de <b>banana</b>  | Pão caseiro puro<br>Leite com cacau<br><b>Mamão</b>  | Vitamina de <b>banana</b>  | Pão caseiro com omelete<br>Leite com cacau<br><b>Bergamota</b>       |
|  | <b>CAFÉ DA TARDE</b><br>16h30    | Sopa de feijão (com massa)<br>Ovo picado<br>Purê de <b>batata</b><br><b>Tomate</b><br>Suco de <b>maracujá</b>         | Arroz parboilizado<br>Feijão preto<br>Fígado da Carrossel<br><b>Mix de brócolis e couve-flor</b> | Galinhada<br>(coxa e sobrecoxa),<br><b>Milho em espiga</b>   | Sopa de lentilha (com massa e moída bovina)<br><b>Abobrinha refogada</b>                                   | Carreteiro<br>(cubos suínos)<br>Feijão preto<br><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 ciência do nutricionista. Segunda sem carne.

B II – Não se recomenda o uso de alimentos açucarados (açúcar, achocolatado, mel) e café para crianças menores de 2 anos. Resolução 6/2020 - Art. 18: É PROIBIDA a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, MEL e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças de até 3 anos de idade.

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  |   |   |
|---|----------------------------------|---|---|--|---|---|
| <b>TURNO INTEGRAL</b><br><br>Kcal: 815 Kcal<br>Ptn: 49 g<br>Lip: 31 g<br>Cho: 112 g<br>Ca: 418 mg<br>Fe: 6,2 mg<br>Vit. A: 156,17 mcg<br>Vit. C: 190 mg | <b>CAFÉ MANHÃ</b><br>7h30 - 8h20 | Bolacha caseira<br>Vitamina de <b>banana</b>  | Pão caseiro semi-integral com omelete<br>Leite com cacau<br><b>Maçã</b>                 | Bolo de <b>banana</b> (sem açúcar)<br>Leite com cacau<br><b>Laranja umbigo</b> | Pão caseiro com pastinha de atum<br>Leite com cacau<br><b>Maçã</b>        | Pão caseiro semi-integral com omelete<br>Leite com cacau<br><b>Banana</b> |
|   | <b>ALMOÇO</b><br>10h30           | Arroz parboilizado<br>Feijão preto<br>Ovo mexido<br><b>Moranga</b> cozida<br>Suco de <b>laranja</b> | Polenta cremosa<br>Feijão preto<br>Carne moída de frango<br><b>Cenoura e couve-flor</b> | Carreteiro (cubos suínos)<br>Feijão carioca<br><b>Alface</b>                   | Arroz parboilizado<br>Feijão preto<br>Carne moída bovina<br><b>Tomate</b> | Galinhada (coxa e sobrecoxa)<br>Feijão preto<br><b>Alface</b>             |
|   | <b>LANCHE</b><br>13h30           | Leite com cacau<br><b>Banana</b>  | Leite com cacau<br><b>Maçã</b>  | Bolo de <b>banana</b> (sem açúcar)<br>Leite com cacau<br><b>Laranja Umbigo</b> | Pão caseiro com pastinha de atum<br>Leite com cacau<br><b>Maçã</b>        | Vitamina de <b>banana</b>   |
|   | <b>CAFÉ DA TARDE</b><br>16h30    | Arroz parboilizado<br>Feijão preto<br>Ovo mexido<br><b>Moranga</b> cozida<br>Suco de <b>laranja</b> | Polenta cremosa<br>Feijão preto<br>Peito de frango<br><b>Cenoura e couve-flor</b>       | Carreteiro (cubos suínos)<br>Feijão carioca<br><b>Alface</b>                   | Arroz parboilizado<br>Feijão preto<br>Carne moída bovina<br><b>Tomate</b> | Galinhada (coxa e sobrecoxa)<br>Feijão preto<br><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.

**B II – Não** se recomenda o uso de alimentos açucarados (açúcar, achocolatado, mel) e café para crianças menores de 2 anos. Resolução 6/2020 - Art. 18: **É PROIBIDA** a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, MEL e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças de **até 3 anos de idade**.

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  |
|---|--|---|--|--|--|
| <b>CAFÉ MANHÃ</b><br>7h30 - 8h20  | Bolacha caseira<br>Leite com cacau<br><b>Banana</b>  | Pão caseiro com omelete<br>Leite com cacau<br><b>Bergamota</b>              | Cereal matinal com leite (opcional)<br><u>Adicionais:</u> canela, cacau, etc (sem açúcar)<br><b>Maçã</b> | Pizza de atum<br><b>Suco de Laranja</b><br><b>Mamão</b>  | Bolo de fubá (sem açúcar)<br>Leite com cacau<br><b>Banana</b>  |
| <b>TURNO INTEGRAL</b><br><br>Kcal: 830 Kcal<br>Ptn: 46 g<br>Lip: 26 g<br>Cho: 109 g<br>Ca: 476 mg<br>Fe: 7,5 mg<br>Vit. A: 380 mcg<br>Vit. C: 108,84 mg | <b>ALMOÇO</b><br>10h30<br>Arroz parboilizado<br>Feijão preto<br>Ovo cozido<br><b>Batata doce</b> cozida<br>Suco de <b>maracujá</b> | Arroz parboilizado<br>Feijão preto<br>Carne moída bovina<br><b>Brócolis</b> | Carreteiro (cubos suínos)<br>Feijão preto<br><b>Beterraba ralada</b>                                     | Arroz parboilizado<br>Feijão preto<br>Filé de peito de frango<br><b>Abobrinha e chuchu</b> refogados | Massa espaguete<br>Carne moída bovina<br>Feijão preto<br><b>Alface e tomate</b><br><b>Suco de maracujá</b> |
| <b>LANCHE</b><br>13h30  | Leite com cacau<br><b>Banana</b>   | Pão caseiro com omelete<br>Leite com cacau<br><b>Bergamota</b>              | Leite com cacau<br><b>Maçã</b>   | Bolo de fubá (sem açúcar)<br>Leite com cacau<br><b>Mamão</b>   | Vitamina de <b>banana</b>  |
| <b>CAFÉ DA TARDE</b><br>16h30   | Arroz parboilizado<br>Feijão preto<br>Ovo cozido<br><b>Batata doce</b> cozida<br>Suco de <b>maracujá</b>                           | Carreteiro (cubos suínos)<br>Feijão preto<br><b>Brócolis</b>                | Arroz parboilizado com frango (peito)<br>Legumes ( <b>chuchu</b> , abobrinha, brócolis)                  | Massa espaguete ao molho<br>Filé de peito de frango<br><b>Abobrinha e chuchu</b> refogados           | Carreteiro (carne moída bovina)<br>Feijão preto<br><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.

**B II – Não se recomenda o uso de alimentos açucarados (açúcar, achocolatado, mel) e café para crianças menores de 2 anos. Resolução 6/2020 - Art. 18: É PROIBIDA a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, MEL e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças de até 3 anos de idade.**

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

<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.

