



20ª semana	01/07 - SEGUNDA	02/07 - TERÇA	03/07 - QUARTA	04/07 - QUINTA	05/07 - SEXTA	
<b>TURNO INTEGRAL</b>  Kcal: 618 Kcal Ptn: 36 g Lip: 23 g Cho: 68 g Ca: 502 mg Fe: 3,56 mg Vit. A: 184,80 mcg Vit. C: 59 mg	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20	Leite/Fórmula Banana amassadinha	Leite/Fórmula Maçã raspadinha	Leite/Fórmula Caqui picadinho	Leite/Fórmula Bergamota picadinha	Leite/Fórmula Banana amassadinha
	<b>ALMOÇO</b> 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto Omelete Aipim cozido Laranja	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Tomate	Carreiroiro (cubos bovinos) Feijão preto Cenoura e beterraba cozidas	Massa espaguete Peito de frango desfiado com molho Feijão preto Alface picadinha	Polenta recheada com carne moída bovina Feijão preto Repolho roxo refogado
	<b>LANCHE</b> 13h30	Leite/Fórmula Banana amassadinha	Leite/Fórmula Maçã raspadinha	Leite/Fórmula Caqui picadinho	Leite/Fórmula Bergamota picadinha	Leite/Fórmula Banana amassadinha
	<b>CAFÉ DA TARDE</b> 16h30	Purê de aipim Feijão preto Omelete Laranja	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Tomate	Carreiroiro Feijão preto (cubos bovinos), Cenoura e beterraba cozidas	Sopa de feijão (com massa e frango) Alface picadinha	Polenta com carne moída bovina Repolho roxo refogado

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 I – Até 01 ano deve-se consumir apenas alimentos naturais (NÃO PODE açúcarados, mel, café e pão). **ATENÇÃO PARA AS TEXTURAS DOS ALIMENTOS.**

\*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.



21ª semana	08/07 - SEGUNDA	09/07 - TERÇA	10/07 - QUARTA	11/07 - QUINTA	12/07 - SEXTA	
<b>TURNO INTEGRAL</b>  Kcal: 789 Kcal Ptn: 39 g Lip: 24 g Cho: 112 g Ca: 610 mg Fe: 7,56 mg Vit. A: 3698 mcg Vit. C: 64 mg	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20	Leite/Fórmula Maçã raspadinha	Leite/Fórmula Banana amassadinha	Leite/Fórmula Mamão amassadinho	Leite/Fórmula Bergamota picadinha	Leite/Fórmula Banana amassadinha
	<b>ALMOÇO</b> 10h30	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 Creme de milho Milho espiga acima de 4 anos; creme de milho para menores de 4 anos	Massa parafuso (tricolor + integral) Lentilha Moída bovina com molho Abobrinha refogada	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto Chuchu cozido
	<b>LANCHE</b> 13h30	Leite/Fórmula Maçã raspadinha	Leite/Fórmula Banana amassadinha	Leite/Fórmula Mamão amassadinho	Leite/Fórmula Bergamota picadinha	Leite/Fórmula Banana amassadinha
	<b>CAFÉ DA TARDE</b> 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.

\*B I – Até 01 ano deve-se consumir apenas alimentos naturais (NÃO PODE açúcarados, mel, café e pão). ATENÇÃO PARA AS TEXTURAS DOS ALIMENTOS.

\*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.



JULHO/2024

22ª semana	15/07 - SEGUNDA	16/07 - TERÇA	17/07 - QUARTA	18/07 - QUINTA	19/07 - SEXTA	
<b>TURNO INTEGRAL</b>  Kcal: 478 Kcal Ptn: 32 g Lip: 19 g Cho: 66 g Ca: 498 mg Fe: 2,85 mg Vit. A: 156 mcg Vit. C: 141 mg	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20	Leite/Fórmula Banana amassadinha	Leite/Fórmula Maçã raspadinha	Leite/Fórmula Laranja picadinha	Leite/fórmula Maçã raspadinha	Leite/fórmula Banana amassadinha
	<b>ALMOÇO</b> 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto Ovo mexido Moranga cozida Laranja	Polenta cremosa Feijão preto Carne moída de frango Cenoura e couve-flor cozidas	Carreteiro (cubos suínos) Feijão carioca Alface picadinha	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída bovina Tomate	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Alface
	<b>LANCHE</b> 13h30	Leite/Fórmula Banana amassadinha	Leite/Fórmula Maçã raspadinha	Leite/Fórmula Laranja picadinha	Leite/fórmula Maçã raspadinha	Leite/fórmula Banana amassadinha
	<b>CAFÉ DA TARDE</b> 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Ovo mexido Moranga cozida Laranja	Polenta cremosa Feijão preto Peito de frango Cenoura e couve-flor cozidas	Carreteiro (cubos suínos) Feijão carioca Alface picadinha	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída bovina Tomate	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Alface

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 I – Até 01 ano deve-se consumir apenas alimentos naturais (NÃO PODE açúcarados, mel, café e pão). ATENÇÃO PARA AS TEXTURAS DOS ALIMENTOS.

\*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.



23ª semana	29/07 - SEGUNDA	30/07 - TERÇA	31/07 - QUARTA	01/08 - QUINTA	02/08 - SEXTA	
<b>TURNO INTEGRAL</b>  Kcal: 571 Kcal Ptn: 33 g Lip: 20 g Cho: 65 g Ca: 505 mg Fe: 3,44 mg Vit. A: 405 mcg Vit. C: 69,80 mg	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20	Leite/Fórmula Banana amassadinha	Leite/Fórmula Bergamota picadinha	Leite/Fórmula Maçã raspadinha	Leite/Fórmula Mamão amassadinho	Leite/Fórmula Banana amassadinha
	<b>ALMOÇO</b> 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto Ovo cozido Batata doce cozida Bergamota picadinha	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída bovina Brócolis cozido	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto Beterraba cozida	Arroz parboilizado Feijão preto Filé de peito de frango Abobrinha e chuchu refogados	Massa espaguete Carne moída bovina Feijão preto Alface e tomate picadinhos
	<b>LANCHE</b> 13h30	Leite/Fórmula Banana amassadinha	Leite/Fórmula Bergamota picadinha	Leite/Fórmula Maçã raspadinha	Leite/Fórmula Mamão amassadinho	Leite/Fórmula Banana amassadinha
	<b>CAFÉ DA TARDE</b> 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Ovo cozido Batata doce cozida Bergamota picadinha	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto Brócolis cozido	Arroz parboilizado com frango (peito) Legumes (chuchu, abobrinha, brócolis)	Massa espaguete ao molho Filé de peito de frango Abobrinha e chuchu refogados	Arroz parboilizado Feijão preto Molho de carne (moída bovina) Alface e tomate picadinhos

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 I – Até 01 ano deve-se consumir apenas alimentos naturais (NÃO PODE açúcarados, mel, café e pão). ATENÇÃO PARA AS TEXTURAS DOS ALIMENTOS.

\*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.



## 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.



## TEXTURA DOS ALIMENTOS

**De 6 a 8 meses:** amassado com gruminhos. Todos os alimentos oferecidos para essa idade devem ter a consistência pastosa.

**Não** oferecer o que não é capaz de ser amassado.



**9 meses:** picadinho.



**A partir dos 11 meses:** alimentação em consistência da família.

