



Maio/2024

12ª semana	06/05 - SEGUNDA	07/05 - TERÇA	08/05 - QUARTA	09/05 - QUINTA	10/05 - SEXTA
TURNO MANHÃ Kcal: 817,42 Ptn: 35,37g Lip: 19,87g Cho: 127,75g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20 Bolacha caseira Vitamina de banana com aveia	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Manga	Bolo mesclado de cacau Café com leite Maçã	Pão semi-integral caseiro com geleia e/ou mel Leite com cacau Manga	Cereal matinal + leite gelado (opcional; açúcar, canela, cacau, etc) Banana
ALMOÇO 11h	Arroz parboilizado Feijão preto Ovos mexidos Salada de repolho verde e tomate Suco de laranja	Carreteiro (com cubos bovino) Feijão carioca Torta de legumes Salada de alface	Polenta cremosa Feijão preto Fígado da Carrossel* Repolho verde e chuchu	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de batata Omelete da Ana Bauer* Salada de cenoura e tomate	Galinhada (peito de frango) Feijão preto Salada de couve-flor e brócolis
TURNO TARDE Kcal: 394,41 Ptn: 20,20g Lip: 9,13g Cho: 59,48g	LANCHE TARDE 14h30 Arroz parboilizado Feijão preto Ovos mexidos Salada de repolho verde e tomate Suco de laranja	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Manga	Polenta cremosa Feijão preto Fígado da Carrossel* Repolho verde e chuchu Banana	Bolo mesclado de cacau Café com leite Maçã	Galinhada (peito de frango) Feijão preto Salada de couve-flor e brócolis 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.



Maio/2024

13ª semana	13/05 - SEGUNDA	14/05 - TERÇA	15/05 - QUARTA	16/05 - QUINTA	17/05 - SEXTA
TURNO MANHÃ Kcal: 768,3 Ptn: 37,1g Lip: 19,7g Cho: 113,5g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20 Bolacha Maria Vitamina de banana e Manga	Pão caseiro com queijo Café com leite Bergamota	Bolo de laranja Leite c/ cacau Banana	Pão semi-integral caseiro c/ovos mexidos Café com leite Melão	Canjica de leite Banana
ALMOÇO 11h	Arroz parboilizado Feijão preto Ovo cozido Salada tomate e alface Suco de laranja e melão	Carreteiro (com cubos suínos) Lentilha Salada repolho roxo	Espaguete ao molho vermelho Feijão preto Coxa assada desfiada Salada rúcula	Arroz parboilizado Feijão preto Batata doce cozida Ovos mexidos Salada de pepino e tomate	Polenta cremosa Feijão preto Peito de frango ao molho vermelho Salada de Alface
TURNO TARDE Kcal: 406,5 Ptn: 22,4g Lip: 10,7g Cho: 56,8g	LANCHE TARDE 14h30 Arroz parboilizado Feijão preto Ovo cozido Salada tomate e alface Suco de laranja e melão	Pão caseiro com queijo Café com leite Bergamota	Espaguete ao molho vermelho Feijão preto Coxa assada desfiada Salada repolho roxo Melão	Pão semi-integral caseiro c/ovos mexidos Café com leite Banana	Polenta cremosa Feijão preto Peito de frango ao molho vermelho Salada de 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



Maio/2024

14ª semana	20/05 - SEGUNDA	21/05 - TERÇA	22/05 - QUARTA	23/05 - QUINTA	24/05 - SEXTA
TURNO MANHÃ CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20 Kcal: 809,2 Ptn: 37,8g Lip: 20,4g Cho: 121g	Bolacha Maria integral Leite c/ cacau Maçã	Bolo de fubá Leite quente Melão	Pizza de atum com queijo Leite com cacau Banana	Pão caseiro batido c/ovos mexidos Suco de Uva Bergamota	Mingau de amido c/ canela Banana
ALMOÇO 11h	Arroz parboilizado Feijão preto Ovos mexidos Aipim cozido Couve folha refogada c/ farofa Suco de laranja	Arroz parboilizado Feijão preto Fricassê de peito de frango Salada de alface	Feijão preto Massa parafuso mix (tricolor + integral) com molho de carne bovina moída Salada de tomate	Arroz parboilizado Feijão preto Aipim cozido Ovos cozidos Salada de beterraba e cenoura	Arroz com galinha (coxa de frango desfiada) Feijão preto Salada de repolho e chuchu
TURNO TARDE LANCHE TARDE 14h30 Kcal: 448,9 Ptn: 20g Lip: 9,8g Cho: 71,6g	Arroz parboilizado Feijão preto Ovos cozidos Aipim cozido Couve folha refogada c/ farofa Suco de laranja Maçã	Canjica com leite Banana	Feijão preto Massa parafuso mix (tricolor + integral) com molho de carne bovina moída Salada de tomate Bergamota	Bolo de fubá Suco de Uva Melão	Arroz com galinha (coxa de frango desfiada) Feijão preto Salada de repolho e chuchu 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



Maio/2024

15ª semana	27/05 - SEGUNDA	28/05 - TERÇA	29/05 - QUARTA	30/05 - QUINTA	31/05 - SEXTA
TURNO MANHÃ Kcal: 802,6 Ptn: 37,9g Lip: 21,9g Cho: 114,4g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20 Bolacha salgada c/ margarina Vitamina de banana	Pão de Batata com margarina Café com leite Bergamota	Mingau de aveia Banana	FERIADO	FERIADO
	ALMOÇO 11h Arroz parboilizado Feijão preto Ovos cozidos Salada de repolho verde e tomate Suco de laranja	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída de frango Salada de alface	Arroz parboilizado Feijão preto Galeto assado (coxa) Batata doce cozida Salada de repolho c/ tomate		
TURNO TARDE Kcal: 446,3 Ptn: 19g Lip: 9,7g Cho: 71g	LANCHE TARDE 14h30 Arroz parboilizado Feijão preto Ovos cozidos Salada de repolho verde e tomate Suco de laranja	Pão de Batata com margarina Chá de camomila Bergamota	Arroz parboilizado Feijão preto Galeto assado (coxa) Batata doce cozida Salada de repolho c/ tomate 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



RECEITAS DO MÊS

Fígado da Carrossel

Omelete 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.

