

**CARDÁPIO ESCOLAR ENSINO FUNDAMENTAL |** Prefeitura Municipal de Muitos Capões  
Secretaria Municipal de Educação e Cultura Setor de Alimentação e Nutrição Escolar - SANE E.M.E.F. Gina Guagnini

**RESPONSÁVEL TÉCNICA: NUT. Ana Claudia Tumelero CRN 10171**

**EQUIPE EXECUTORA: Carmelinda Patricia de Barros - Maira Georgina Soares - Márcia Andrade - Natália Cristiane Santos de Oliveira - Joice Cabral - Mariete Bressan**

**Objetivo do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE):** Contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e à formação de práticas alimentares saudáveis dos alunos (as), por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo. Este cardápio pode ser alterado a qualquer momento pela nutricionista responsável técnica, conforme houver necessidade.

# MÊS: MARÇO

DATA:04/03/24 ATÉ 29/03/2024

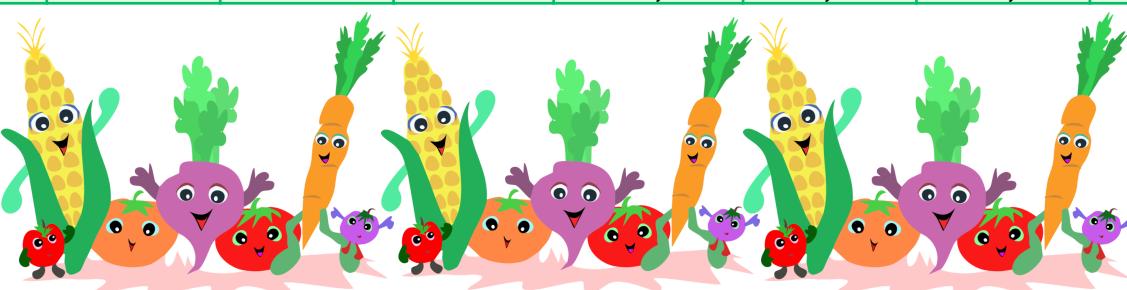
## SEMANA 1

DATA:04/03/24 ATÉ 08/03/2024



|           | CAFÉ DA MANHÃ                                     | LANCHE DA MANHÃ  | ALMOÇO | LANCHE DA TARDE   |
|-----------|---|--|--------|---|
|           | 07:40h  | 09:45h   | 11:45h | 14:25h  |
| SEG 04/03 | Café com leite<br>Pão refinado com nata           | Arroz + feijão + omelete<br>Salada de alface                         | -      | Arroz + feijão + omelete<br>Salada de alface  |
| TER 05/03 | Café com leite<br>Pão integral com mel            | Torta de bolacha<br>Banana   | -      | Torta de bolacha<br>Banana<br><b>*adaptar para intolerantes</b><br><b>*Lara:</b> Crepioca com banana e pasta de amendoim        |
| QUA 06/03 | Achocolatado + bolacha caseira                    | Carreteiro de carne de panela<br>Salada de repolho e cenoura ralados |        | Carreteiro de carne de panela<br>Salada de repolho e cenoura ralados  |
| QUI 07/03 | Café com leite<br>Pão caseiro com ovos mexidos    | Iogurte com frutas picadas e granola                                 | -      | Iogurte com frutas picadas e granola<br><b>*adaptar para intolerantes</b><br><b>*Lara:</b> frutas picadas com pasta de amendoim |
| SEX 08/03 | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas | Pão com carne moída<br>Suco de limão                                 | -      | Pão com carne moída<br>Suco de limão<br><b>*Lara:</b> Crepioca com carne moída  |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |         |              |             |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal):                        | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
| 957                                    | 154     | 38      | 22      | 280,62       | 67,48       | 376,58  | 06,43   |





## SEMANA 2

DATA: 11/03/24 ATÉ 15/03/24



|                      | CAFÉ DA MANHÃ                                     | LANCHE DA MANHÃ  | ALMOÇO   | LANCHE DA TARDE  |
|----------------------|---|--|--|--|
|                      | 07:40h  | 09:45h   | 11:45h   | 14:25h   |
| <b>SEG<br/>11/03</b> | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas | Polenta com molho de frango<br>Salada de alface                                  | -  | Polenta cremosa com molho de frango<br>Salada de alface  |
| <b>TER<br/>12/03</b> | Café com leite<br>Pão refinado com requeijão      | Melancia   | Arroz<br>Feijão<br>Estrogonofe de frango<br>Salada mista                                 | Vitamina de leite com banana. Mamão e maçã + biscoitos<br><b>*Lara:</b> frutas picadas com pasta de amendoim e biscoito de arroz |
| <b>QUA<br/>13/03</b> | Café com leite<br>Pão de milho com nata           | Banana   | Arroz<br>Feijão<br>Purê de batata<br>Carne moída<br>Salada de brócolis e couve-flor      | Creme de chocolate com morangos<br><b>*adaptar para intolerantes</b><br><b>*Lara:</b> Bolo de caneca com pasta de amendoim       |
| <b>QUI<br/>14/03</b> | Café com leite<br>Pão com ovos mexidos            | Maçã   | Arroz<br>Feijão<br>Galeto assado com batata doce<br>Salada de repolho com cenoura ralada | Cuca + café com leite<br><b>*Adaptar para intolerantes</b><br><b>*Lara:</b> Crepioca com pasta de amendoim                       |
| <b>SEX<br/>15/03</b> | Achocolatado + bolacha caseira de nata            | Pastel assado de frango<br>Suco de uva<br><b>*Lara:</b> Crepioca com carne moída | -  | Pastel assado de frango<br>Suco de uva<br><b>*Lara:</b> Crepioca com carne moída   |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |         |              |             |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal):                        | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
| 1025,81                                | 144     | 41      | 32      | 960,93       | 58,8        | 402,7   | 7,21    |





## SEMANA 3

DATA: 18/03/24 ATÉ 22/03/24

|              | CAFÉ DA MANHÃ                                     | LANCHE DA MANHÃ                                    | ALMOÇO  | LANCHE DA TARDE   |
|--------------|---|--|---|---|
|              | 07:40h  | 09:45h   | 11:45h  | 14:25h  |
| SEG<br>18/03 | Café com leite<br>Pão refinado com requeijão      | Carreteiro de carne de panela<br>Salada de repolho | -   | Carreteiro de carne de panela<br>Salada de repolho      |
| TER<br>19/03 | Café com leite<br>Pão de milho com nata           | Goiaba   | Arroz<br>Feijão<br>Macarrão com iscas de carne bovina<br>Salada de cenoura ralada e tomate picado | Iogurte + frutas picadas<br>Bolacha caseira de polvilho |
| QUA<br>20/03 | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas | Kiwi   | Arroz<br>Lentilha<br>Aipim com carne de porco<br>Salada de chicória<br>Moranga refogada           | Sagu com creme  |
| QUI<br>21/03 | Café com leite<br>Pão integral com mel            | Laranja  | Arroz<br>Feijão<br>Peixe assado com legumes<br>Salada de chuchu<br>Alface                         | Bolo de aveia com banana + suco de laranja              |
| SEX<br>22/03 | Café com leite<br>Pão refinado com manteiga       | Pão de queijo + café com leite                     | -   | Pão de queijo + café com leite                          |

G

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |         |              |             |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal):                        | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
| 1191                                   | 183     | 44      | 32      | 606          | 84          | 449     | 5,17    |





## SEMANA 4

DATA: 25/03/24 ATÉ 29/03/24



|                      | CAFÉ DA MANHÃ                                     | LANCHE DA MANHÃ                           | ALMOÇO  | LANCHE DA TARDE   |
|----------------------|---|---|---|---|
|                      | 07:40h  | 09:45h                                    | 11:45h  | 14:25h  |
| <b>SEG<br/>25/03</b> | Café com leite<br>Bolacha de nata                 | Almôndegas, massa tricolor cenoura ralada | -   | Almôndegas, massa tricolor cenoura ralada                 |
| <b>TER<br/>26/03</b> | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas | Manga picada                              | Escondidinho de batata com carne desfiada<br>Arroz<br>Feijão<br>Cenoura e beterraba ralada            | Pão de queijo<br>Suco natural de abacaxi                  |
| <b>QUA<br/>27/03</b> | Café com leite<br>Pão com requeijão               | Frutas picadas                            | Arroz<br>Lentilha<br>Filé de frango grelhado<br>Batata doce com temperos<br>Salada decorada de páscoa | Creme de chocolate com morangos                           |
| <b>QUI<br/>28/03</b> | Café com leite<br>Pão com manteiga                | melancia                                  | Arroz<br>Feijão<br>Iscas de tilápia ao molho vermelho<br>Batata corada<br>Salada decorada de páscoa   | Bolo de cenoura com cobertura de cacau<br>Leite com cacau |
| <b>SEX<br/>29/03</b> | FERIADO - SEXTA FEIRA SANTA                       |   |   |   |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |         |              |             |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal):                        | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
| 1339                                   | 201     | 54      | 36      | 1367         | 58          | 480     | 6,17    |



**CARDÁPIO ESCOLAR ENSINO FUNDAMENTAL |** Prefeitura Municipal de Muitos Capões  
 Secretaria Municipal de Educação e Cultura Setor de Alimentação e Nutrição Escolar - SANE E.M.E.F. Gina Guagnini

**RESPONSÁVEL TÉCNICA: NUT. Ana Claudia Tumelero CRN 10171**

**EQUIPE EXECUTORA: Carmelinda Patricia de Barros - Maira Georgina Soares - Márcia Andrade - Natália cristiane Santos de Oliveira - Joice Cabral - Mariete Bressan**

**Objetivo do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE):** Contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e à formação de práticas alimentares saudáveis dos alunos (as), por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo.

## MÊS: ABRIL

**DATA: 01/04/24 ATÉ 30/04/2024**

### SEMANA 1

**DATA: 01/04/24 a 05/04/24**



|                      | CAFÉ DA MANHÃ                                     | LANCHE DA MANHÃ                            | ALMOÇO  | LANCHE DA TARDE   |
|----------------------|---|--|---|---|
|                      | 07:40h  | 09:45h                                     | 11:45h  | 14:25h  |
| <b>SEG<br/>01/04</b> | Café com leite<br>Pão refinado com nata           | Arroz, feijão, omelete<br>Salada de alface | -   | Arroz, feijão, omelete<br>Salada de alface  |
| <b>TER<br/>02/04</b> | Café com leite<br>Pão integral com mel            | Torta de bolacha<br>Banana                 | Arroz, feijão<br>Galeto assado<br>Tortéi com molho de frango<br>legumes refogados (abobrinha, chuchu, vagem, brócolis, cenoura)<br>Salada de alface | Torta de bolacha<br>Banana<br>*intolerantes à lact: leite zero lactose<br>*Lara: banana e pasta de amendoim   |
| <b>QUA<br/>03/04</b> | Achocolatado + bolacha caseira                    | Laranja                                    | Arroz, feijão,<br>Bife acebolado<br>Moranga caramelada<br>Salada de repolho branco e roxo<br>Cenoura e beterraba cozida                             | Sanduíche natural de frango, legumes, queijo<br>*intolerantes à lact: queijo zero<br>*Lara: pão especial com frango e legumes<br>Suco natural de maracujá |
| <b>QUI<br/>04/04</b> | Café com leite<br>Pão caseiro com ovos mexidos    | Abacaxi                                    | Arroz, lentilha<br>Quirera com carne de porco<br>Couve refogada<br>chuchu, cenoura e beterraba cozidos<br>Laranja picada                            | Iogurte com frutas picadas e granola<br>*Intolerantes à lact: Iogurte zero<br>*Lara: frutas picadas com pasta de amendoim                                 |
| <b>SEX 05/04</b>     | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas | Pão com carne moída<br>Suco de limão       | -   | Pão com carne moída<br>Suco de limão<br>*Lara: pão especial com carne moída   |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |         |              |             |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal):                        | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|  |         |         |         |              |             |         |         |



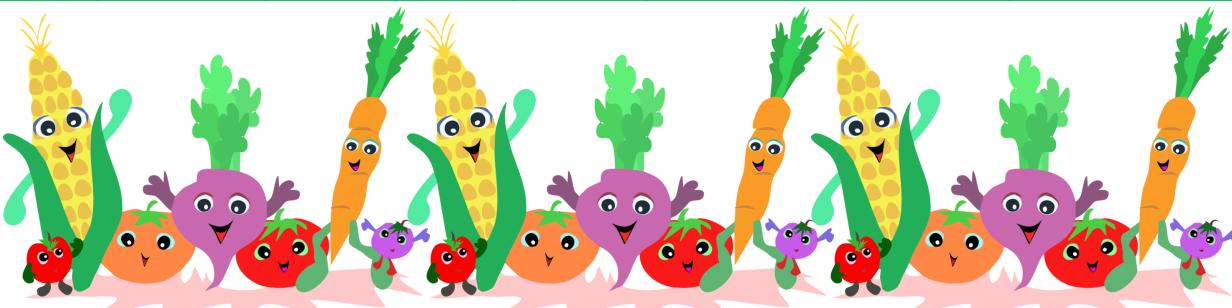


## SEMANA 2

DATA: 08/04/24 a 12/04/24

|              | CAFÉ DA MANHÃ                                     | LANCHE DA MANHÃ  | ALMOÇO   | LANCHE DA TARDE  |
|--------------|---|--|--|--|
|              | 07:40h  | 09:45h   | 11:45h   | 14:25h   |
| SEG<br>08/04 | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas | Polenta com molho de frango<br>Salada de alface                                  | -  | Polenta cremosa com molho de frango<br>Salada de alface  |
| TER<br>09/04 | Café com leite<br>Pão refinado com requeijão      | Melancia   | Arroz, Feijão<br>Estrogonofe de frango<br>Batata assada com temperinhos<br>Beterraba e cenoura cozidas<br>couve chinesa picada com pepino em rodelas | Vitamina de leite com banana. Mamão e maçã + biscoitos<br><b>*Lara:</b> frutas picadas com pasta de amendoim e biscoito de arroz |
| QUA<br>10/04 | Café com leite<br>Pão de milho com nata           | Banana   | Arroz, Feijão<br>Farofa de ovos e legumes (cenoura/brócolis/milho/vagem)<br>Carne de panela em molho<br>Salada de alface e couve-flor cozida         | Creme de chocolate com morangos<br><b>*adapta para intolerantes</b><br><b>*Lara:</b> Bolo de caneca com pasta de amendoim        |
| QUI<br>11/04 | Café com leite<br>Pão com ovos mexidos            | Maçã   | Arroz, Feijão<br>Escondidinho de batata inglesa com frango<br>Salada de repolho com cenoura ralada   | Cuca + café com leite<br><b>*Adaptar para intolerantes</b><br><b>*Lara:</b> Crepioca com pasta de amendoim                       |
| SEX<br>12/04 | Achocolatado + bolacha caseira de nata            | Pastel assado de frango<br>Suco de uva<br><b>*Lara:</b> Crepioca com carne moída | -  | Pastel assado de frango<br>Suco de uva<br><b>*Lara:</b> Crepioca com Frango  |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |         |              |             |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal):                        | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|  |         |         |         |              |             |         |         |



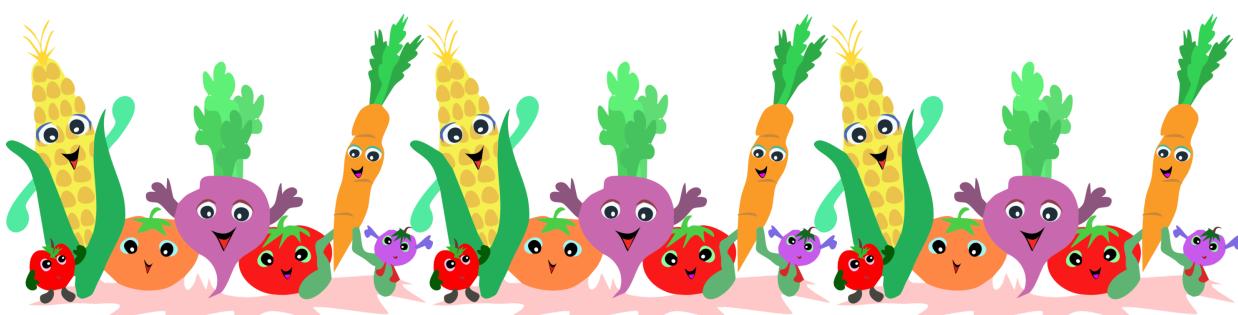


## SEMANA 3

DATA: 15/04/24 a 19/04/24

|              | CAFÉ DA MANHÃ<br>07:40h                           | LANCHE DA MANHÃ<br>09:45h  | ALMOÇO<br>11:45h  | LANCHE DA TARDE<br>14:25h  |
|--------------|---|--|---|--|
| SEG<br>15/04 | Café com leite<br>Pão refinado com requeijão      | Arroz de forno colorido (cenoura, milho, ervilha, tomate)<br>Salada de repolho | -   | Arroz de forno colorido (cenoura, milho, ervilha, tomate)<br>Salada de repolho |
| TER<br>16/04 | Café com leite<br>Pão de milho com nata           | Goiaba   | Arroz, Feijão<br>Macarrão com molho branco (brócolis, milho e ervilha)<br>Iscas de carne bovina<br>Rúcula + manga, tomate picado, chuchu cozido | Iogurte + frutas picadas<br>Bolacha caseira de polvilho                        |
| QUA<br>17/04 | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas | Kiwi   | Arroz, feijão<br>Aipim com carne de porco<br>Salada de chicória, espinafre refogado<br>Moranga refogada   | Sagu com creme   |
| QUI<br>18/04 | Café com leite<br>Pão integral com mel            | Laranja  | Arroz cremoso<br>Lentilha sem carne<br>Peixe assado com legumes (batata, cebola, tomate)<br>Salada de cenoura ralada<br>Alface                  | Bolo de aveia com banana + suco de laranja                                     |
| SEX<br>19/04 | Café com leite<br>Pão refinado com manteiga       | Pão de queijo + café com leite   | -   | Pão de queijo + café com leite   |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |         |              |             |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal):                        | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|  |         |         |         |              |             |         |         |





## SEMANA 4

DATA: 22/04 a 26/04



|                      | CAFÉ DA MANHÃ                                     | LANCHE DA MANHÃ  | ALMOÇO   | LANCHE DA TARDE  |
|----------------------|---|--|--|--|
|                      | 07:40h  | 09:45h   | 11:45h   | 14:25h   |
| <b>SEG<br/>22/04</b> | Café com leite<br>Bolacha de nata                 | Almôndegas, massa tricolor cenoura ralada                                | -  | Almôndegas, massa tricolor cenoura ralada                                |
| <b>TER<br/>23/04</b> | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas | Manga picada   | Lasanha de brócolis<br>Arroz, Feijão<br>Cenoura e beterraba ralada<br>Mix de folhas  | Pão de queijo<br>Suco natural de abacaxi                                 |
| <b>QUA<br/>24/04</b> | Café com leite<br>Pão com requeijão               | Frutas picadas   | Arroz, feijão branco<br>Filé de frango grelhado com tomate em pedaços e pimentões coloridos<br>Salada de brócolis cozido repolho roxo e verde              | Pinhão cozido com mel<br>Café com leite                                  |
| <b>QUI<br/>25/04</b> | Café com leite<br>Pão com manteiga                | Banana   | Arroz, Feijão tortéi com frango<br>Maionese colorida (tomate, pepino, cenoura ralada)<br>Frutas picadas (manga, morango, laranja, abacaxi)<br>Salada verde | Bolo de cenoura com cobertura de cacau<br>Leite com cacau                |
| <b>SEX<br/>26/04</b> | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas | Sopa de feijão com carne moída, massa e legumes (chuchu, milho, cenoura) | -  | Sopa de feijão com carne moída, massa e legumes (chuchu, milho, cenoura) |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |         |              |             |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal):                        | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|  |         |         |         |              |             |         |         |



**CARDÁPIO ESCOLAR ENSINO FUNDAMENTAL | Prefeitura Municipal de Muitos Capões**  
**Secretaria Municipal de Educação e Cultura Setor de Alimentação e Nutrição Escolar - SANE E.M.E.F. Gina Guagnini**

**RESPONSÁVEL TÉCNICA: NUT. Ana Claudia Tumelero CRN 10171**

**EQUIPE EXECUTORA: Carmelinda Patricia de Barros - Maira Georgina Soares - Márcia Andrade - Natália cristiane Santos de Oliveira - Joice Cabral - Mariete Bressan**

**Objetivo do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE):** Contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e à formação de práticas alimentares saudáveis dos **alunos (as)**, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo. Este cardápio pode ser alterado a qualquer momento pela nutricionista responsável técnica, conforme houver necessidade.

# MÊS: MAIO

**DATA: 29/04/24 ATÉ 31/05/2024**

## SEMANA 1

**DATA: 29/04/24 a 03/05/24**



|                      | CAFÉ DA MANHÃ                                     | LANCHE DA MANHÃ                            | ALMOÇO   | LANCHE DA TARDE   |
|----------------------|---|--|--|---|
|                      | 07:40h  | 09:45h                                     | 11:45h   | 14:25h  |
| <b>SEG<br/>29/04</b> | Café com leite<br>Pão refinado com nata           | Arroz, feijão, omelete<br>Salada de alface | -  | Arroz, feijão, omelete<br>Salada de alface  |
| <b>TER<br/>01/05</b> | Café com leite<br>Pão integral com mel            | Torta de bolacha<br>Banana                 | Arroz, feijão<br>Galeto assado<br>Tortéi com molho de frango<br>legumes refogados<br>(abobrinha, chuchu, vagem, brócolis, moranga)<br>Salada de alface | Torta de bolacha<br>Banana<br><b>*Lara:</b> bolo de moranga com farinhas sem glúten   |
| <b>QUA<br/>02/05</b> | Achocolatado + bolacha caseira                    | Laranja                                    | Arroz, feijão,<br>Bife acebolado<br>Moranga caramelada<br>Salada de repolho branco e roxo<br>Cenoura e beterraba cozida                                | Sanduíche natural de frango, legumes, queijo<br><b>*Lara:</b> pão especial com frango e legumes<br>Suco natural de maracujá |
| <b>QUI<br/>03/05</b> | Café com leite<br>Pão caseiro com ovos mexidos    | Abacaxi                                    | Arroz, lentilha<br>Quirera com carne de porco<br>Couve refogada<br>chuchu, cenoura e beterraba cozidos<br>Laranja picada                               | Iogurte com frutas picadas e granola<br><b>*Lara:</b> frutas picadas com pasta de amendoim                                  |
| <b>SEX<br/>04/05</b> | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas | Pão com carne moída<br>Suco de limão       | -  | Pão com carne moída<br>Suco de limão<br><b>*Lara:</b> pão especial com carne moída  |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |         |              |             |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal):                        | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|  |         |         |         |              |             |         |         |

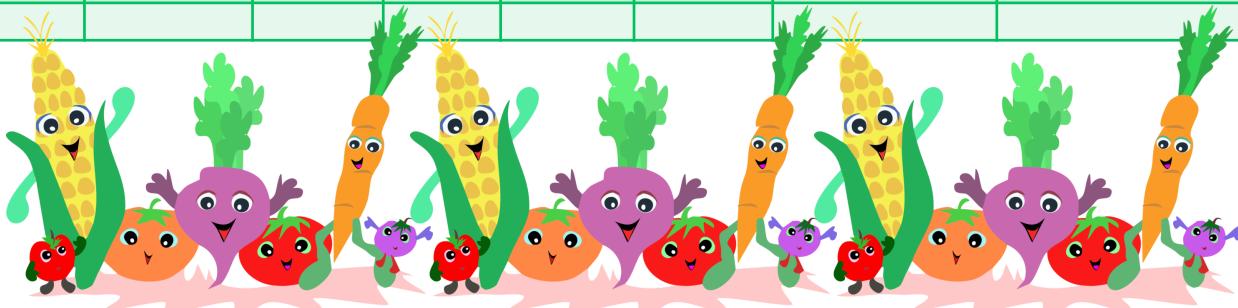


## SEMANA 2

DATA: 06/05/24 a 10/05/24

|              | CAFÉ DA MANHÃ                                     | LANCHE DA MANHÃ                            | ALMOÇO  | LANCHE DA TARDE  |
|--------------|---|--|---|--|
|              | 07:40h  | 09:45h                                     | 11:45h  | 14:25h   |
| SEG<br>06/05 | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas | Omelete de ovos com salame<br>pão de milho | -   | Omelete de ovos com salame<br>pão de milho   |
| TER<br>07/05 | Café com leite<br>Pão refinado com queijo         | Melancia                                   | Arroz, Feijão<br>Estrogonofe de frango<br>Batata refogada com temperinhos<br>Beterraba e cenoura cozidas<br>couve chinesa picada com pepino em rodelas<br>Abacaxi em rodelas, melão em fatias | Vitamina de leite com banana, mamão + cuca<br><b>*Lara:</b> frutas picadas com pasta de amendoim e biscoito de arroz |
| QUA<br>08/05 | Café com leite<br>Pão de milho com nata           | Banana                                     | Arroz, Feijão<br>Farofa de ovos e legumes (cenoura/brócolis/milho/vagem)<br>Carne de panela em molho<br>Salada de alface e couve-flor cozida  | Arroz doce<br><b>*Lara:</b> Bolo de caneca com cobertura de pasta de amendoim  |
| QUI<br>09/05 | Café com leite<br>Pão com ovos mexidos            | Kiwi                                       | Arroz, Feijão<br>Escondidinho de batata inglesa com carne moída<br>Salada de repolho com cenoura ralada<br>Melancia picada, kiwi picado   | Cuca + café com leite<br><b>*Lara:</b> panqueca de banana com cacau  |
| SEX<br>10/05 | Achocolatado + bolacha caseira de nata            | Pinhão cozido com mel<br>Suco de abacaxi   | -   | Pinhão cozido com mel<br>Suco de abacaxi<br><b>*Lara:</b> pinhão cozido  |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |         |              |             |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal):                        | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|  |         |         |         |              |             |         |         |





## SEMANA 3

DATA: 13/05/24 a 17/05/24

|              | CAFÉ DA MANHÃ                                     | LANCHE DA MANHÃ  | ALMOÇO   | LANCHE DA TARDE  |
|--------------|---|--|--|--|
|              | 07:40h  | 09:45h   | 11:45h   | 14:25h   |
| SEG<br>13/05 | Café com leite<br>Pão refinado com requeijão      | Arroz de forno colorido (cenoura, milho, ervilha, tomate)<br>Salada de repolho | -  | Arroz de forno colorido (cenoura, milho, ervilha, tomate)<br>Salada de repolho           |
| TER<br>14/05 | Café com leite<br>Pão de milho com nata           | Goiaba   | Arroz, Feijão<br>Paçoca de pinhão com carne moída<br>Rúcula + manga, tomate picado, chuchu cozido                              | Iogurte + frutas picadas<br>Bolacha caseira<br>*Lara: frutas picadas e biscoito de arroz |
| QUA<br>15/05 | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas | Maçã   | Arroz, feijão<br>Aipim com carne de porco<br>Salada de chicória, espinafre refogado<br>Moranga refogada                        | Sagu com creme<br>*Lara: sagu adoçado com adoçante                                       |
| QUI<br>16/05 | Café com leite<br>Pão integral com mel            | Laranja  | Arroz cremoso<br>Lentilha sem carne<br>Peixe assado com legumes (batata, cebola, tomate)<br>Salada de cenoura ralada<br>Alface | Pinhão cozido com mel<br>*Lara: bolo de caneca + chá com adoçante ou sem açúcar          |
| SEX<br>17/05 | Café com leite<br>Pão refinado com manteiga       | Pão de queijo + café com leite   | -  | Pão de queijo + café com leite<br>*Lara: pão de queijo + chá                             |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |         |              |             |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal):                        | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|  |         |         |         |              |             |         |         |





## SEMANA 4

DATA: 20/05/24 a 24/05/24



|              | CAFÉ DA MANHÃ                                     | LANCHE DA MANHÃ  | ALMOÇO  | LANCHE DA TARDE   |
|--------------|---|--|---|---|
|              | 07:40h  | 09:45h   | 11:45h  | 14:25h  |
| SEG<br>20/05 | Café com leite<br>Bolacha de nata                 | Almôndegas, massa tricolor cenoura ralada                                | -   | Almôndegas, massa tricolor cenoura ralada<br>*Lara: almôndegas (preparadas com farinha de arroz) com massa de arroz e salada de cenoura                         |
| TER<br>21/05 | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas | Manga picada   | Arroz, feijão branco<br>Filé de frango grelhado com tomate em pedaços e pimentões coloridos<br>Salada de brócolis cozido repolho roxo e verde     | Bolo salgado de frango<br>Suco natural de abacaxi<br>*Lara: bolo salgado de microondas (usar mix de farinhas especiais)   |
| QUA<br>22/05 | Café com leite<br>Pão com requeijão               | Maçã   | Lasanha de brócolis<br>Arroz, Feijão<br>Cenoura e beterraba ralada<br>Mix de folhas   | Pão de queijo<br>Café com leite<br>*Lara: pão de queijo   |
| QUI<br>23/05 | Café com leite<br>Pão com manteiga                | Banana   | Arroz, Feijão tortéi com frango<br>Maionese colorida (tomate, pepino, cenoura ralada)<br>Frutas picadas (mamão, laranja, abacaxi)<br>Salada verde | Bolo de cenoura com cobertura de cacau<br>Leite com cacau<br>*Lara: Bolo de moranga microondas com mix de farinhas especiais com cobertura de pasta de amendoim |
| SEX<br>24/05 | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas | Sopa de feijão com carne moída, massa e legumes (chuchu, milho, cenoura) | -   | Sopa de feijão com carne moída, massa e legumes (chuchu, milho, cenoura)<br>*Lara: Sopa de feijão, legumes e massa de arroz                                     |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |         |              |             |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal):                        | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|  |         |         |         |              |             |         |         |





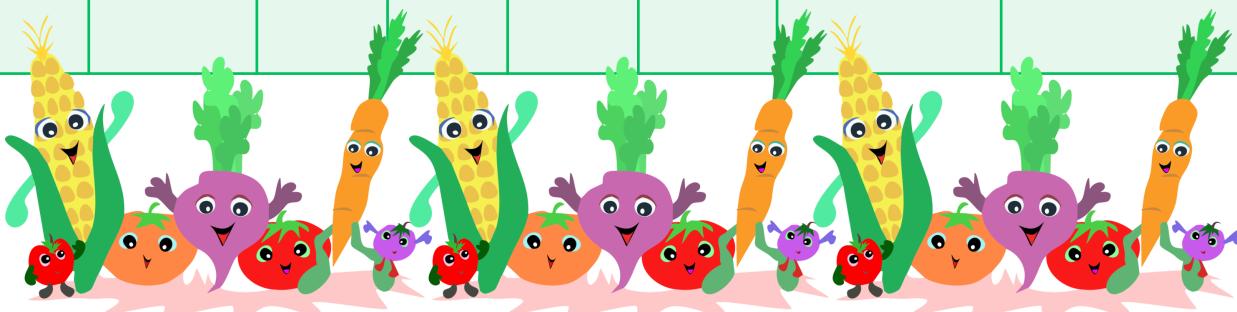
## SEMANA 5

DATA: 27/05/24 a 31/05/24



|              | CAFÉ DA MANHÃ                                     | LANCHE DA MANHÃ   | ALMOÇO   | LANCHE DA TARDE  |
|--------------|---|---|--|--|
|              | 07:40h  | 09:45h  | 11:45h   | 14:25h   |
| SEG<br>27/05 | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas | Sopa de feijão com carne moída, massa e legumes (chuchu, milho, cenoura)<br><br>*Lara: Sopa de feijão, legumes e massa de arroz | -  |  |
| TER<br>28/05 | Café com leite<br>Pão refinado com requeijão      | Goiaba  | Arroz, Feijão<br>Estrogonofe de frango<br>Batata assada com temperinhos<br>Beterraba e cenoura cozidas<br>couve chinesa picada com pepino em rodelas | Vitamina de leite com banana.<br>Mamão e maçã + bolacha caseira<br><br>*Lara: frutas picadas com pasta de amendoim e biscoito de arroz |
| QUA<br>29/05 | Café com leite<br>Pão de milho com nata           | Banana  | Arroz, Feijão<br>Farofa de ovos e legumes (cenoura/brócolis/milho/vagem)<br>Carne de panela em molho<br>Salada de alface e couve-flor cozida         | Pão com carne moída<br><br>*Lara: pão especial com carne moída   |
| QUI<br>30/05 |   |   | FERIADO CORPUS CHRISTI   |  |
| SEX<br>31/05 |   |   | FERIADO ESTENDIDO  |  |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |         |              |             |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal):                        | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|  |         |         |         |              |             |         |         |



**CARDÁPIO ESCOLAR ENSINO FUNDAMENTAL | Prefeitura Municipal de Muitos Capões**  
Secretaria Municipal de Educação e Cultura Setor de Alimentação e Nutrição Escolar - SANE E.M.E.F. Gina Guagnini

**RESPONSÁVEL TÉCNICA: NUT. Ana Claudia Tumelero CRN 10171**

**EQUIPE EXECUTORA: Carmelinda Patricia de Barros - Maira Georgina Soares - Márcia Andrade - Natália cristiane Santos de Oliveira - Joice Cabral - Mariete Bressan**

**Objetivo do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE):** Contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e à formação de práticas alimentares saudáveis dos alunos (as), por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo. Este cardápio pode ser alterado a qualquer momento pela nutricionista responsável técnica, conforme houver necessidade.

## MÊS: Junho

DATA: 03/06/2024 a 28/06/2024

## SEMANA 1

DATA: 03/06/2024 a 07/06/2024



|              | CAFÉ DA MANHÃ                                     | LANCHE DA MANHÃ   | ALMOÇO  | LANCHE DA TARDE   |
|--------------|---|---|---|---|
|              | 07:40h  | 09:45h  | 11:45h  | 14:25h  |
| SEG<br>03/06 | Café com leite<br>Pão refinado com nata           | Paçoca de pinhão com carne moída  | -   | Paçoca de pinhão com carne moída  |
| TER<br>04/06 | Café com leite<br>Pão integral com mel            | maçã  | Arroz, feijão<br>Galeto assado<br>Tortéi com molho de frango<br>legumes refogados (abobrinha, chuchu, vagem, brócolis, moranga)<br>Salada de alface | Creme de baunilha banana<br><b>*Lara:</b> Creme de baunilha adoçado com adoçante  |
| QUA<br>05/06 | Achocolatado + bolacha caseira                    | Laranja   | Arroz, feijão,<br>Bife acebolado<br>Moranga caramelada<br>Salada de repolho branco e roxo<br>Cenoura e beterraba cozida                             | Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão<br><b>*Lara:</b> pão especial com frango legumes, requeijão Achocolatado quente |
| QUI<br>06/06 | Café com leite<br>Pão caseiro com ovos mexidos    | Abacaxi   | Arroz, lentilha<br>Paçoca de pinhão com carne moída<br>chuchu, cenoura e beterraba cozidos  | Pipoca salgada<br>chá de frutas<br>Banana   |
| SEX<br>07/06 | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas | Sopa de frango, massa e legumes (cenoura, batata, milho, ervilha, brócolis) | -   | Sopa de frango, massa e legumes (cenoura, batata, milho, ervilha, brócolis)   |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |         |              |             |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal):                        | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|  |         |         |         |              |             |         |         |

**CARDÁPIO ESCOLAR ENSINO FUNDAMENTAL | Prefeitura Municipal de Muitos Capões**  
Secretaria Municipal de Educação e Cultura Setor de Alimentação e Nutrição Escolar - SANE E.M.E.F. Gina Guagnini

**RESPONSÁVEL TÉCNICA: NUT. Ana Claudia Tumelero CRN 10171**

**EQUIPE EXECUTORA: Carmelinda Patricia de Barros - Maira Georgina Soares - Márcia Andrade - Natália Cristiane Santos de Oliveira - Joice Cabral - Mariete Bressan**

**Objetivo do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE):** Contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e à formação de práticas alimentares saudáveis dos alunos (as), por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo. Este cardápio pode ser alterado a qualquer momento pela nutricionista responsável técnica, conforme houver necessidade.

## MÊS: Junho

DATA: 10/06/2024 a 14/06/2024

## SEMANA 2

DATA: 10/06/2024 a 14/06/2024



|              | CAFÉ DA MANHÃ                           | LANCHE DA MANHÃ                  | ALMOÇO  | LANCHE DA TARDE   |
|--------------|---|----------------------------------|---|---|
|              | 07:40h                                  | 09:45h                           | 11:45h  | 14:25h  |
| SEG<br>10/06 | Café com leite<br>Pão refinado com nata | Paçoca de pinhão com carne moída | -   | Paçoca de pinhão com carne moída  |
| TER<br>11/06 | Café com leite<br>Pão integral com mel  | Maçã                             | Arroz, feijão<br>Galeto assado<br>Tortéi com molho de frango<br>Chuchu, brócolis e abobrinha cozidos<br>Salada de alface<br>Framboesa | Arroz doce<br>*Lara: Arroz doce com adoçante  |
| QUA<br>12/06 | Achocolatado + bolacha caseira          | Laranja                          | Arroz, feijão,<br>Bife acebolado<br>Moranga caramelada<br>Salada de repolho branco e roxo<br>Cenoura e beterraba cozida               | Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão<br>*Lara: pão especial com frango e legumes<br>Suco natural de maracujá |
| QUI<br>13/06 |   |                                  | DIA DE SANTO ANTÔNIO  |   |
| SEX<br>14/06 |   |                                  | FERIADO   |   |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |         |              |             |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal):                        | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|  |         |         |         |              |             |         |         |



## SEMANA 3

DATA: 17/06/24 a 21/06/24

|              | CAFÉ DA MANHÃ                                     | LANCHE DA MANHÃ  | ALMOÇO  | LANCHE DA TARDE  |
|--------------|---|--|---|--|
|              | 07:40h  | 09:45h   | 11:45h  | 14:25h   |
| SEG<br>17/06 | Café com leite<br>Pão refinado com requeijão      | Arroz de forno colorido (cenoura, milho, ervilha, tomate)<br>Salada de repolho | -   | Arroz de forno colorido (cenoura, milho, ervilha, tomate)<br>Salada de repolho   |
| TER<br>18/06 | Café com leite<br>Pão de milho com nata           | Goiaba   | Arroz, Feijão<br>Paçoca de pinhão com carne moída<br>Batata assada<br>Rúcula + manga, tomate picado, chuchu cozido framboesa        | Pinhão cozido  |
| QUA<br>19/06 | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas | Maçã   | Arroz cremoso<br>Lentilha sem carne<br>Bife de frango grelhado<br>Salada de cenoura ralada<br>Alface                                | Sagu com creme<br><b>*Lara:</b> Sagu com creme com adoçante  |
| QUI<br>20/06 | Café com leite<br>Pão integral com mel            | Laranja  | Arroz, feijão<br>Aipim cozido com temperinho<br>Carne de porco refogada<br>Salada de alface, espinafre refogado<br>Moranga refogada | Bolo comum de ovos<br><b>*Lara:</b> bolo de caneca com farinhas especiais  |
| SEX<br>21/06 | Café com leite<br>Pão refinado com manteiga       | Festa Junina<br>quentão<br>pipoca salgada<br>arroz doce                        | -   | Festa Junina<br>Quentão<br>Pipoca salgada<br>Arroz doce<br><b>*Lara:</b> Quentão com adoçante, arroz doce sem adição de açúcar |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |         |              |             |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal):                        | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|  |         |         |         |              |             |         |         |



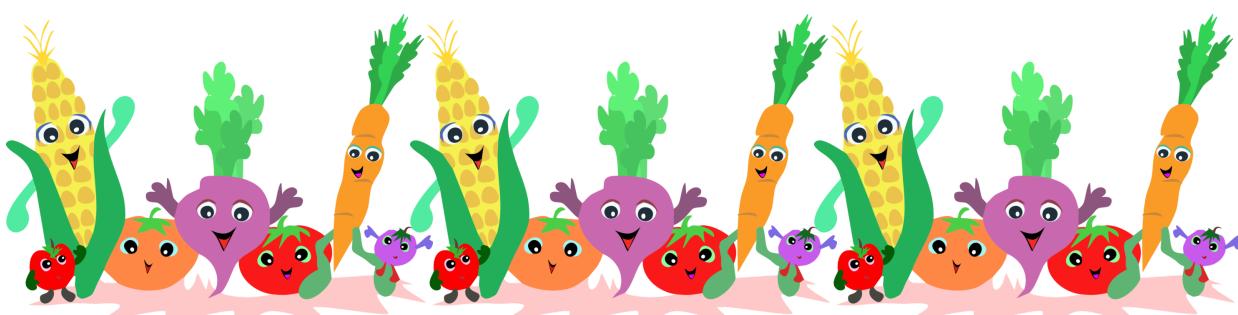


## SEMANA 4

DATA: 24/06/24 a 28/06/24

|              | CAFÉ DA MANHÃ                                     | LANCHE DA MANHÃ   | ALMOÇO   | LANCHE DA TARDE  |
|--------------|---|---|--|--|
|              | 07:40h  | 09:45h  | 11:45h   | 14:25h   |
| SEG<br>24/06 | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas | Polenta com molho de frango<br>Salada de alface                     | -  | Polenta cremosa com molho de frango<br>Salada de alface  |
| TER<br>25/06 | Café com leite<br>Pão refinado com requeijão      | Melancia  | Arroz<br>Feijão<br>Estrogonofe de frango<br>Salada mista                                 | Vitamina de leite com banana.<br>Mamão e maçã + biscoitos<br><b>*Lara:</b> frutas picadas com pasta de amendoim e biscoito de arroz  |
| QUA<br>26/06 | Café com leite<br>Pão de milho com nata           | Banana  | Arroz<br>Feijão<br>Purê de batata<br>Carne moída<br>Salada de brócolis e couve-flor      | Creme de chocolate com morangos<br><b>Murilo:</b> Creme com leite zero lactose<br><b>*Lara:</b> Bolo de caneca com pasta de amendoim   |
| QUI<br>27/06 | Café com leite<br>Pão com ovos mexidos            | Maçã  | Arroz<br>Feijão<br>Galeto assado com batata doce<br>Salada de repolho com cenoura ralada | Pão caseiro com requeijão + café com leite<br><b>*Murilo e Maria:</b> Pão caseiro com requeijão zero lactose<br><b>*Lara:</b> pão especial com requeijão (ver se tem glúten) |
| SEX<br>28/06 | Café com leite<br>Pão refinado com manteiga       | Sopa de feijão com legumes (moranga, cenoura, batata) e carne moída | -  | Sopa de feijão com legumes (moranga, cenoura, batata) e carne moída  |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |         |              |             |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal):                        | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|  |         |         |         |              |             |         |         |



**CARDÁPIO ESCOLAR ENSINO FUNDAMENTAL |** Prefeitura Municipal de Muitos Capões  
Secretaria Municipal de Educação e Cultura Setor de Alimentação e Nutrição Escolar - SANE E.M.E.F. Gina Guagnini

**RESPONSÁVEL TÉCNICA: NUT. Ana Claudia Tumelero CRN 10171**

**EQUIPE EXECUTORA: Carmelinda Patricia de Barros - Maira Georgina Soares - Márcia Andrade - Natália cristiane Santos de Oliveira - Joice Cabral - Mariete Bressan**

**Objetivo do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE):** Contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e à formação de práticas alimentares saudáveis dos **alunos (as)**, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo. Este cardápio pode ser alterado a qualquer momento pela nutricionista responsável técnica, conforme houver necessidade.

# MÊS: JULHO

**DATA: 07/07/24 ATÉ 31/07/2024**

## SEMANA 1

**DATA: 01/07/24 a 05/07/24**



|                      | CAFÉ DA MANHÃ   | LANCHE DA MANHÃ                               | ALMOÇO  | LANCHE DA TARDE  |
|----------------------|---|---|---|--|
|                      | 07:40h  | 09:45h  | 11:45h  | 14:25h   |
| <b>SEG<br/>01/07</b> | Café com leite<br>Pão refinado com nata   | Arroz, feijão,<br>omelete<br>Salada de alface | -   | Arroz, feijão, omelete<br>Salada de alface   |
| <b>TER<br/>02/07</b> | Café com leite<br>Pão integral com mel  | Banana  | Arroz, feijão<br>Macarrão com carne de panela em molho<br>Legumes refogados (abobrinha, chuchu, vagem, brócolis, moranga)<br>Salada de alface | Torta de bolacha<br>Banana<br><b>*Murilo:</b> Torta de bolacha zero lactose<br><b>*Lara:</b> bolo de cacau de caneca com cobertura de pasta de amendoim                                |
| <b>QUA<br/>03/07</b> | Achocolatado + bolacha caseira<br><b>*Murilo:</b> Achocolatado com leite zero lactose | Framboesa e bergamota                         | Arroz, feijão,<br>Bife acebolado<br>Moranga caramelada<br>Salada de repolho branco<br>Cenoura e beterraba cozida                              | Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão<br><b>*Murilo:</b> Sanduíche com requeijão zero lactose<br><b>*Lara:</b> pão especial com frango e legumes<br>Suco natural de maracujá |
| <b>QUI<br/>04/07</b> | Café com leite<br>Pão caseiro com ovos mexidos  | Abacaxi                                       | Arroz, lentilha<br>Quirera com carne de porco<br>Alface<br>Cenoura e beterraba cozidos  | Pão caseiro com doce de frutas<br>Suco de uva<br><b>*Lara:</b> pão especial com doce de frutas sem açúcar  |
| <b>SEX<br/>05/07</b> | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas                                     | Sopa de frango com legumes e capeletti        | -   | Sopa de frango com legumes e capeletti   |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |         |              |             |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal):                        | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|  |         |         |         |              |             |         |         |

**Fresh Fruits**  
FOOD & NUTRITION



## SEMANA 2

DATA: 08/07/24 a 12/07/24



|              |  | CAFÉ DA MANHÃ  | LANCHE DA MANHÃ  | ALMOÇO   | LANCHE DA TARDE  |
|--------------|--|--|--|--|--|
|              |  | 07:40h   | 09:45h   | 11:45h   | 14:25h   |
| SEG<br>08/07 | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas  | Sopa de letrinha com frango e legumes (cenoura, moranga, brócolis, milho, ervilha) |  | -  | Sopa de letrinha com frango e legumes (cenoura, moranga, brócolis, milho, ervilha)<br><b>*Lara:</b> sopa com massa de arroz              |
| TER<br>09/07 | Café com leite<br>Pão refinado com requeijão   | Maçã   | Arroz, Feijão<br>Estrogonofe de frango<br>Batata refogada com temperinhos<br>Beterraba e cenoura cozidas<br>Repolho refogado                         | Mini pizza de frango + Achocolatado quente<br><b>*Lara:</b> crepioca de frango + achocolatado com adoçante<br><b>*Murilo e Maria:</b> mini pizza com queijo zero lactose + achocolatado zero lactose |  |
| QUA<br>10/07 | Café com leite<br>Pão de milho com nata<br><b>*Murilo:</b> café com leite zero lactose, pão com requeijão zero | Banana   | Arroz, Feijão<br>Farofa de ovos e legumes (cenoura/brócolis/milho/vagem)<br>Carne de panela em molho<br>Salada de alface, cebola e tomate picadinhos | Pão de queijo + café com leite<br><b>*Lara:</b> Pão de queijo<br><b>*Murilo e Maria:</b> pão de queijo zero lactose e café com leite zero lactose  |  |
| QUI<br>11/07 | Café com leite<br>Pão com ovos mexidos   | Abacaxi  | Arroz, Feijão<br>Escondidinho de batata inglesa com carne moída<br>Salada de repolho com cenoura ralada<br>brócolis e couve-flor cozidos             | Cuca com nata + café com leite<br><b>*Lara:</b> panqueca de banana com cacau<br><b>*Murilo e Maria:</b> café com leite zero lactose + cuca com requeijão zero lactose                                |  |
| SEX<br>12/07 | Achocolatado + bolacha caseira de nata   | Massa espaguete com molho de frango<br>Salada de repolho e cenoura ralados         |  | -  | Massa espaguete com molho de frango<br>Salada de repolho e cenoura ralados<br><b>*Lara:</b> massa de arroz com molho de frango + saladas |

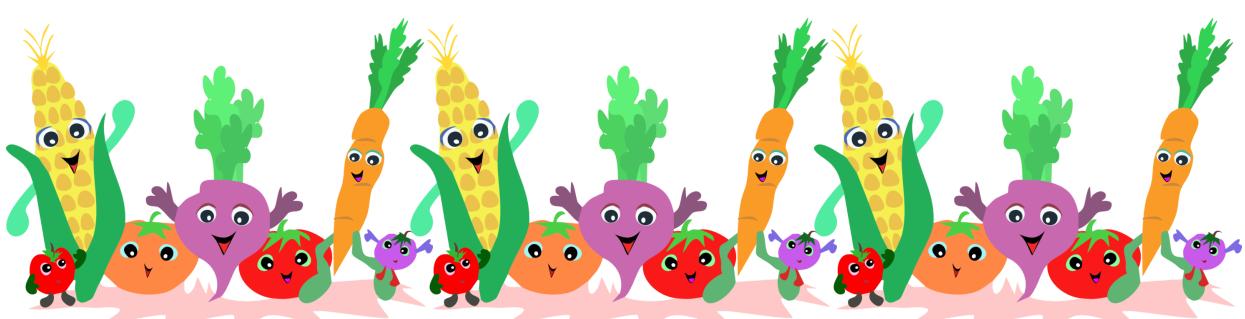
| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |         |              |             |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal):                        | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|  |         |         |         |              |             |         |         |



**DATA: 15/07/24 a 19/07/24**

|                      | CAFÉ DA MANHÃ                                     | LANCHE DA MANHÃ   | ALMOÇO   | LANCHE DA TARDE  |
|----------------------|---|---|--|--|
|                      | 07:40h  | 09:45h  | 11:45h   | 14:25h   |
| <b>SEG<br/>15/07</b> | Café com leite<br>Pão refinado com requeijão      | Polenta com molho de carne moída<br>Salada de repolho e cenoura ralados | -  | Polenta com molho de carne moída<br>Salada de repolho e cenoura ralados  |
| <b>TER<br/>16/07</b> | Café com leite<br>Pão de milho com nata           | Banana  | Arroz, Feijão<br>Frango grelhado<br>Purê de batata<br>Rúcula + manga, tomate picado, chuchu cozido   | Mini cuca com café com leite<br>Banana<br><b>*Lara:</b> Crevioca com banana<br><b>*Murilo e Maria:</b> Mini cuca e café com leite zero lactose                                     |
| <b>QUA<br/>17/07</b> | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas | Maçã  | Arroz, Lentilha<br>Carne de panela em molho<br>Batata doce refogada com tempero verde<br>Salada mista (alface, tomate, milho verde, cenoura) | Sagu com creme<br><b>*Lara:</b> sagu adoçado com adoçante<br><b>*Murilo e Maria:</b> Sagu com creme zero lactose   |
| <b>QUI<br/>18/07</b> | Café com leite<br>Pão integral com mel            | Bergamota   | Arroz cremoso<br>Lasanha de batata com frango<br>Salada de cenoura e beterraba ralada<br>Alface  | Pão com carne moída<br>Café com leite<br>OU achocolatado frio<br><b>*Lara:</b> Pão especial com carne moída<br><b>*Murilo e Maria:</b> café com leite ou achocolatado zero lactose |
| <b>SEX<br/>19/07</b> | Café com leite<br>Pão refinado com manteiga       | Carreteiro com carne de gado + Salada de repolho e cenoura ralados      | -  | Carreteiro com carne de gado + Salada de repolho e cenoura ralados   |

|                 | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |              |             |         |         |  |
|-----------------|--|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|--|
| Energia (Kcal): | CHO (g)                                | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |  |
|                 |  |         |         |              |             |         |         |  |



**CARDÁPIO ESCOLAR ENSINO FUNDAMENTAL |** Prefeitura Municipal de Muitos Capões  
Secretaria Municipal de Educação e Cultura Setor de Alimentação e Nutrição Escolar - SANE E.M.E.F. Gina Guagnini

**RESPONSÁVEL TÉCNICA: NUT. Ana Claudia Tumelero CRN 10171**

**EQUIPE EXECUTORA: Carmelinda Patricia de Barros - Maira Georgina Soares - Márcia Andrade - Natália cristiane Santos de Oliveira - Joice Cabral - Mariete Bressan**

**Objetivo do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE):** Contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e à formação de práticas alimentares saudáveis dos **alunos (as)**, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo. Este cardápio pode ser alterado a qualquer momento pela NUTRICIONISTA responsável técnica conforme houver necessidade.

## MÊS: AGOSTO

**DATA: 05/08/24 ATÉ 31/08/2024**

### SEMANA 1

**DATA: 05/08/24 a 09/08/24**



|                      | CAFÉ DA MANHÃ  | LANCHE DA MANHÃ                            | ALMOÇO  | LANCHE DA TARDE  |
|----------------------|--|--|---|--|
|                      | 07:40h   | 09:45h                                     | 11:45h  | 14:25h   |
| <b>SEG<br/>05/08</b> | Café com leite e bolacha caseira   | Massa com molho de frango alface           | -   | Massa com molho de frango alface   |
| <b>TER<br/>06/08</b> | Café com leite bolacha salgada + ovos mexidos  | Banana                                     | Arroz, feijão Macarrão com carne de panela em molho Legumes refogados (abobrinha, chuchu, brócolis, moranga) Salada de alface | Bolo de cenoura com cobertura + café com leite<br><b>*Murilo:</b> bolo zero lactose<br><b>*Lara:</b> bolo de cacau de caneca adoçado com banana com cobertura de pasta de amendoim |
| <b>QUA<br/>07/08</b> | Achocolatado + Pão de milho com requeijão<br><b>*Murilo:</b> Achocolatado com leite zero lactose | Bergamota                                  | Arroz, feijão, Bife acebolado Moranga caramelada Salada de repolho branco Cenoura e beterraba cozida                          | Pão de queijo com café e leite<br><b>*Murilo:</b> pão de queijo zero lactose e café com leite zero lactose<br><b>*Lara:</b> pão de queijo e café com leite sem adição de açúcar    |
| <b>QUI<br/>09/08</b> | Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos  | Abacaxi                                    | Arroz, lentilha Quirera com carne de porco Alface Cenoura e beterraba cozidos   | Sagu com creme   |
| <b>SEX<br/>10/08</b> | Café com leite Pão integral com doce de frutas   | Sopa de frango com legumes massa conchinha | -   | Sopa de frango com legumes massa conchinha   |

|                 | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |              |             |         |         |
|-----------------|--|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal): | CHO (g)                                | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|                 |  |         |         |              |             |         |         |



## SEMANA 2

DATA: 12/08/24 a 16/08/24

|              | CAFÉ DA MANHÃ  | LANCHE DA MANHÃ  | ALMOÇO  | LANCHE DA TARDE  |
|--------------|--|--|---|--|
|              | 07:40h   | 09:45h   | 11:45h  | 14:25h   |
| SEG<br>12/08 | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas  | Polenta com carne moída<br>Salada de alface                                | -   | Polenta com carne moída<br>Salada de alface  |
| TER<br>13/08 | Café com leite<br>Pão refinado com requeijão   | Maçã   | Arroz, Feijão<br>Estrogonofe de frango<br>Batata refogada com temperinhos<br>Beterraba e cenoura cozidas<br>Repolho refogado                              | Mini pizza de frango + Achocolatado quente<br><b>*Lara:</b> crepioca de frango + achocolatado com adoçante<br><b>*Murilo e Maria:</b> mini pizza com queijo zero lactose + achocolatado zero lactose |
| QUA<br>14/08 | Café com leite<br>Pão de milho com nata<br><b>*Murilo:</b> café com leite zero lactose, pão com requeijão zero | Goiaba   | Arroz, Feijão<br>Farofa de ovos e legumes (cenoura/brócolis/milho/vermelha)<br>Carne de panela em molho<br>Salada de alface, cebola e e tomate picadinhos | Torta de bolacha<br>Banana<br><b>*Murilo:</b> Torta de bolacha zero lactose<br><b>*Lara:</b> bolo de cacau de caneca com cobertura de pasta de amendoim  |
| QUI<br>15/08 | Café com leite<br>Pão com ovos mexidos   | Abacaxi  | Arroz, Feijão<br>Escondidinho de batata inglesa com carne moída<br>Salada de repolho com cenoura ralada<br>brócolis e couve-flor cozidos                  | Pão caseiro com doce de frutas<br>Suco de uva<br><b>*Lara:</b> pão especial com doce de frutas sem açúcar  |
| SEX<br>16/08 | Achocolatado + bolacha caseira de nata   | Massa espaguete com molho de frango<br>Salada de repolho e cenoura ralados | -   | Massa espaguete com molho de frango<br>Salada de repolho e cenoura ralados<br><b>*Lara:</b> massa de arroz com molho de frango + saladas   |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |         |              |             |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal):                        | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|  |         |         |         |              |             |         |         |





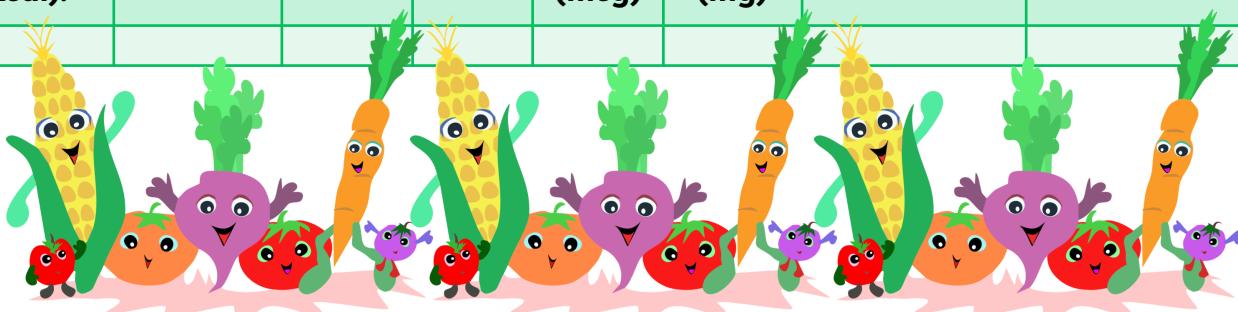
## SEMANA 3

DATA: 19/08/24 a 23/08/24



|              |  | CAFÉ DA MANHÃ  | LANCHE DA MANHÃ   | ALMOÇO  | LANCHE DA TARDE  |
|--------------|--|--|---|---|--|
|              |  | 07:40h   | 09:45h  | 11:45h  | 14:25h   |
| SEG<br>19/08 |  | Café com leite<br>Pão refinado com requeijão   | Carreteiro com carne de gado + Salada de brócolis e cenoura refogados                           | -   | Carreteiro com carne de gado + Salada de brócolis e cenoura refogados  |
| TER<br>20/08 |  | Café com leite<br>Pão de milho com nata  | Banana  | Arroz, Feijão<br>Escondidinho de aipim com carne moída<br>Rúcula + manga, tomate picado, chuchu cozido                                | Bolo de coco com cobertura + bebida láctea fermentada<br><br><b>Lara:</b> Bolo de coco* pedir receia<br><b>*Murilo e Maria:</b> bolo de coco zero lactose bebida láctea fermentada zero lactose                              |
| QUA<br>21/08 |  | Café com leite<br>Ovos mexidos + banana<br><b>*Murilo:</b> café com leite zero lactose | Maçã  | Arroz, feijão<br>Aipim cozido com temperinho<br>Carne de porco refogada<br>Salada de alface, Abobrinha refogada<br>Moranga refogada   | Pão com recheio frango desfiado, milho ervilha, cenoura ralada, pepino e requeijão + Suco de Abacaxi<br><br><b>Lara:</b> Pão especial + suco sem açúcar ou adoçante<br><b>*Murilo e Maria:</b> Opção de recheio zero lactose |
| QUI<br>22/08 |  | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas                                      | Laranja   | Arroz cremoso<br>Lentilha sem carne<br>Iscas de frango refogadas com tempero verde<br>Salada de cenoura e beterraba raladas<br>Alface | Bolo de salgado com carne moída, queijo, milho, ervilha e cenoura ralada + leite com cacau<br><br><b>*Murilo e Maria:</b> opção zero lactose   |
| SEX<br>23/08 |  | Café com leite<br>Pão refinado com manteiga  | Arroz colorido com frango desfiado, milho, ervilha e cenoura ralada + salada de tomate em cubos | -   | Arroz colorido com frango desfiado, milho, ervilha e cenoura ralada + salada de tomate em cubos  |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |         |              |             |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal):                        | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|  |         |         |         |              |             |         |         |



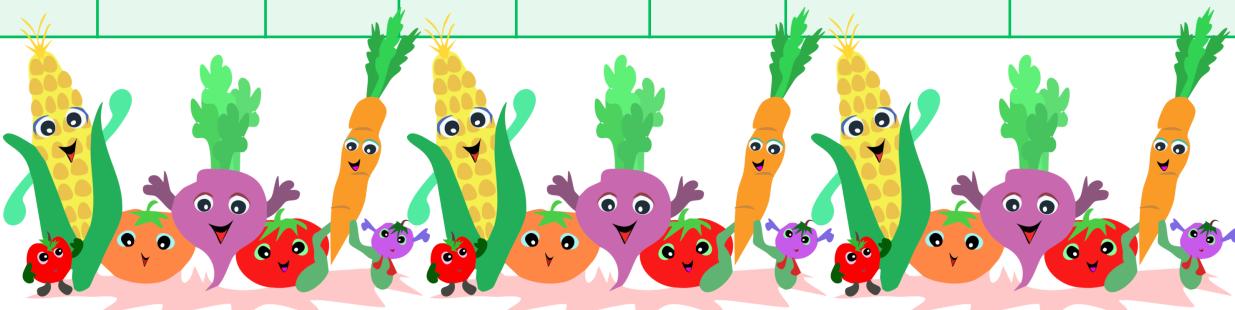


## SEMANA 4

DATA: 26/08/24 a 30/08/24

|                      | CAFÉ DA MANHÃ                                     | LANCHE DA MANHÃ   | ALMOÇO   | LANCHE DA TARDE   |
|----------------------|---|---|--|---|
|                      | 07:40h  | 09:45h  | 11:45h   | 14:25h  |
| <b>SEG<br/>26/08</b> | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas | Arroz<br>Estrogonofe de frango + Alface                             |  | Arroz<br>Estrogonofe de frango + Alface   |
| <b>TER<br/>27/08</b> | Café com leite<br>Pão refinado com requeijão      | Abacaxi picado  | -Arroz<br>Feijão<br>Almôndegas ao molho<br>*Lara: almôndegas (preparadas com farinha de arroz)<br>Ovos cozidos picados<br>Salada mista<br>Abacaxi picado | Vitamina de leite com banana.<br>Mamão e maçã + biscoitos caseiros<br><b>*Lara:</b> 1 copo de vitamina sem adição de açúcar<br><b>*Murilo e Maria:</b> vitamina com leite zero lactose + biscoitos caseiros |
| <b>QUA<br/>28/08</b> | Café com leite<br>Pão com ovos mexidos            | Banana  | Arroz<br>Feijão<br>Purê de batata<br>Carne moída<br>Salada de brócolis e couve-flor  | Bolo de laranja + Achocolatado quente ou frio<br><b>*Lara:</b> 1 fatia de mamão<br><b>Murilo e Maria:</b> Bolo de laranja zero lactose e achocolatado zero lactose  |
| <b>QUI<br/>29/08</b> | Café com leite<br>Pão de milho com nata           | Maçã  | Arroz<br>Feijão<br>Galeto assado com batata doce<br>Salada de repolho com cenoura ralada   | Cuca caseira com nata + café com leite<br><b>*Murilo e Maria:</b> Cuca caseira com requeijão zero lactose + café com leite zero lactose<br><b>*Lara:</b> 1 unidade de banana                                |
| <b>SEX<br/>30/08</b> | Café com leite<br>Pão refinado com manteiga       | Sopa de feijão com legumes (moranga, cenoura, batata) e carne moída | -  | Sopa de feijão com legumes (moranga, cenoura, batata) e carne moída<br><b>*Lara:</b> 1 unidade de maçã  |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |         |              |             |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal):                        | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|  |         |         |         |              |             |         |         |



**CARDÁPIO ESCOLAR ENSINO FUNDAMENTAL | Prefeitura Municipal de Muitos Capões**  
Secretaria Municipal de Educação e Cultura Setor de Alimentação e Nutrição Escolar - SANE E.M.E.F. Gina Guagnini

**RESPONSÁVEL TÉCNICA: NUT. Ana Claudia Tumelero CRN 10171**

**EQUIPE EXECUTORA: Carmelinda Patricia de Barros - Maira Georgina Soares - Márcia Andrade - Natália Cristiane Santos de Oliveira - Joice Cabral - Mariete Bressan**

**Objetivo do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE):** Contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e à formação de práticas alimentares saudáveis dos alunos (as), por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo. Este cardápio pode ser alterado a qualquer momento pela nutricionista responsável técnica, conforme houver necessidade.

# MÊS: SETEMBRO

**DATA: 02/09/24 ATÉ 27/09/2024**



## SEMANA 1

**DATA: 02/09/24 ATÉ 06/09/2024**



|              | CAFÉ DA MANHÃ                                     | LANCHE DA MANHÃ  | ALMOÇO   | LANCHE DA TARDE   |
|--------------|---|--|--|---|
|              | 07:40h  | 09:45h   | 11:45h   | 14:25h  |
| SEG<br>02/09 | Café com leite<br>Pão refinado com nata           | Arroz + feijão + omelete<br>Salada de alface                         | -  | Arroz + feijão + omelete<br>Salada de alface<br><b>*Lara:</b> 1 fatia de mamão  |
| TER<br>03/09 | Café com leite<br>Pão integral com mel            | Laranja  | Arroz, feijão<br>Batata corada<br>Bife acebolado<br>Salada de chuchu cozido, repolho com manga e maçã picadinhas | Torta de bolacha<br><b>*Murilo e Maria:</b> Torta de bolacha zero lactose<br><b>*Lara:</b> 1 banana + 1 copo de iogurte                                       |
| QUA<br>04/09 | Pão caseiro com ovos mexidos                      | Banana   | Arroz, feijão<br>Tortéi com frango<br>Moranga e batata doce assada com temperinhos<br>Salada de alface           | Pão com carne moída<br>Suco de abacaxi<br><b>*Lara:</b> 1 fatia abacaxi   |
| QUI<br>05/09 | Achocolatado + bolacha caseira Café com leite     | Maçã   | Feijão<br>Arroz com galinha<br>Salada de alface<br>cenoura e beterraba cozidas                                   | Iogurte com frutas picadas e granola<br><b>*Murilo e Maria:</b> Iogurte zero lactose com frutas picadas e granola<br><b>*Lara:</b> 1 porção de frutas picadas |
| SEX<br>06/09 | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas | Carreteiro de carne de panela<br>Salada de repolho e cenoura ralados | -  | Carreteiro de carne de panela<br>Salada de repolho e cenoura ralados<br><b>*Lara:</b> 1 unidade de pêra   |

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

| Energia (Kcal): | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|-----------------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| 957             | 154     | 38      | 22      | 280,62       | 67,48       | 376,58  | 06,43   |



## SEMANA 2

DATA: 09/09/24 a 13/09/24



|              | CAFÉ DA MANHÃ   | LANCHE DA MANHÃ  | ALMOÇO   | LANCHE DA TARDE   |
|--------------|---|--|--|---|
|              | 07:40h  | 09:45h   | 11:45h   | 14:25h  |
| SEG<br>09/09 | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas   | Polenta com carne moída<br>Salada de alface                                | -  | Polenta com carne moída<br>Salada de alface<br><b>*Lara:</b> 1 fatia de mamão   |
| TER<br>10/09 | Café com leite<br>Pão refinado com requeijão  | Maçã   | Arroz, Feijão<br>Estrogonofe de frango<br>Batata refogada com temperinhos<br>Beterraba e cenoura cozidas<br>Repolho refogado                         | Mini pizza de frango + Achocolatado quente ou frio<br><b>*Lara:</b> 1 unidade de banana + 1 copo de iogurte<br><b>*Murilo, Maria e Helena:</b> mini pizza com queijo zero lactose + achocolatado zero lactose |
| QUA<br>11/09 | Café com leite<br>Pão de milho com nata<br><b>*Murilo e Helena:</b> café com leite zero lactose, pão com requeijão zero | Abacaxi  | Arroz, Feijão<br>Farofa de ovos e legumes (cenoura/brócolis/milho/vagem)<br>Carne de panela em molho<br>Salada de alface, cebola e tomate picadinhos | Sagu com creme<br><b>*Lara:</b> 1 unid de maçã<br><b>*Murilo, Maria e Helena:</b> Sagu com creme zero lactose   |
| QUI<br>12/09 | Café com leite<br>Pão com ovos mexidos  | Banana   | Arroz, Feijão<br>Escondidinho de batata inglesa com carne moída<br>Salada de repolho com cenoura ralada<br>brócolis e couve-flor cozidos             | Pão caseiro com doce de frutas<br>Suco de uva<br><b>*Lara:</b> 1 unidade de pêra  |
| SEX<br>13/09 | Achocolatado + bolacha caseira de nata  | Massa espaguete com molho de frango<br>Salada de repolho e cenoura ralados | -  | Massa espaguete com molho de frango<br>Salada de repolho e cenoura ralados<br><b>*Lara:</b> massa de arroz com molho de frango + saladas  |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |         |              |             |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal):                        | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|  |         |         |         |              |             |         |         |





## SEMANA 3

DATA: 16/09/24 a 20/09/24



|                      | CAFÉ DA MANHÃ  | LANCHE DA MANHÃ   | ALMOÇO  | LANCHE DA TARDE  |
|----------------------|--|---|---|--|
|                      | 07:40h   | 09:45h  | 11:45h  | 14:25h   |
| <b>SEG<br/>16/09</b> | Café com leite<br>Pão refinado com requeijão   | Carreteiro com carne de gado + Salada de brócolis e cenoura refogados | -   | Carreteiro com carne de gado + Salada de brócolis e cenoura refogados  |
| <b>TER<br/>17/09</b> | Café com leite<br>Ovos mexidos + banana  | Banana  | Arroz, Feijão<br>Escondidinho de aipim com carne moída<br>Rúcula + manga, tomate picado, chuchu cozido            | Mini cuca com café com leite<br>Banana<br>*Lara: 1 fatia abacaxi<br>*Murilo, Maria e Helena: Mini cuca e café com leite zero lactose   |
| <b>QUA<br/>18/09</b> | Café com leite<br>Pão de milho com nata<br>*Murilo e Helena: café com leite zero lactose | Abacaxi Fatiado   | Arroz, lentilha<br>Quirera<br>Carne de porco refogada<br>Salada de alface, Abobrinha refogada<br>Moranga refogada | Iogurte + banana e/ou maçã inteiros + biscoitos tipo caseiro<br>*Lara: 1 unidade de banana<br>*Murilo, Maria e Helena: iogurte zero lactose + banana e maçã + biscoitos caseiros |
| <b>QUI<br/>19/09</b> | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas  | Laranja   | Arroz e feijão<br>Massa com molho de frango<br>Salada de brócolis, couve-flor.                                    | <b>Tertúlia dia do gaúcho</b><br>Churrasco, pão, tomate, farofa, alface. Suco de uva.<br>*Lara   |
| <b>SEX<br/>20/09</b> | FERIADO 20 DE SETEMBRO   |   |   |  |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |         |              |             |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal):                        | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|  |         |         |         |              |             |         |         |





## SEMANA 4

DATA: 23/09/24 a 27/09/24



|                      | CAFÉ DA MANHÃ  | LANCHE DA MANHÃ                                     | ALMOÇO   | LANCHE DA TARDE  |
|----------------------|--|---|--|--|
|                      | 07:40h   | 09:45h  | 11:45h   | 14:25h   |
| <b>SEG<br/>23/09</b> | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas  | Arroz<br>Estrogonofe de frango + Alface             |  | Arroz<br>Estrogonofe de frango + Alface  |
| <b>TER<br/>24/09</b> | Café com leite<br>Pão com ovos mexidos   | Maçã  | Arroz<br>Feijão<br>Estrogonofe de frango<br>Ovos cozidos picados<br>Salada mista<br>Abacaxi picado | Vitamina de leite com banana. + biscoitos salgados<br><b>*Lara:</b> 1 banana<br><b>*Murilo, Maria e Helena:</b> vitamina com leite zero lactose + biscoito salgado |
| <b>QUA<br/>25/09</b> | Café com leite<br>Pão refinado com requeijão<br><b>*Murilo e Helena:</b> café com leite zero lactose<br>Pão com requeijão zero lactose | Pera  | Arroz<br>Feijão<br>Purê de batata<br>Almôndegas em molho<br>Salada de brócolis e couve-flor        | Bolo de laranja + Achocolatado frio<br><b>*Lara:</b> 1 fatia de mamão<br><b>Murilo, Maria e Helena:</b> Bolo de laranja zero lactose e achocolatado zero lactose   |
| <b>QUI<br/>26/09</b> | Café com leite<br>Pão de milho com nata  | Banana  | Arroz<br>Feijão<br>Galeto assado com batata doce<br>Salada de repolho com cenoura ralada           | Pão de queijo<br>Suco de uva Ou café com leite   |
| <b>SEX<br/>27/09</b> | Café com leite<br>Pão refinado com manteiga  | Escondidinho com batata com carne desfiada + alface | -  | Escondidinho com batata com carne desfiada + alface<br><b>*Lara:</b> 1 maçã  |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |         |              |             |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal):                        | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|  |         |         |         |              |             |         |         |

## CARDÁPIO ESCOLAR ENSINO FUNDAMENTAL | Prefeitura Municipal de Muitos Capões

Secretaria Municipal de Educação e Cultura Setor de Alimentação e Nutrição Escolar - SANE E.M.E.F. Gina Guagnini

**RESPONSÁVEL TÉCNICA: NUT. Ana Claudia Tumelero CRN 10171**

**EQUIPE EXECUTORA: Carmelinda Patricia de Barros – Maira Georgina Soares – Márcia Andrade – Natália Crístiane Santos de Oliveira – Joice Cabral – Mariete Bressan**

**Objetivo do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE):** Contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e à formação de práticas alimentares saudáveis dos alunos (as), por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo. Este cardápio pode ser alterado a qualquer momento pela nutricionista responsável técnica, conforme houver necessidade.

## MÊS: OUTUBRO

**DATA:** 30/09/24 ATÉ 31 /10/2024

### SEMANA 1

**DATA:** 30/09/24 a 04/10/24



|                      | CAFÉ DA MANHÃ  | LANCHE DA MANHÃ   | ALMOÇO  | LANCHE DA TARDE   |
|----------------------|--|---|---|---|
|                      | 07:40h   | 09:45h  | 11:45h  | 14:25h  |
| <b>SEG<br/>30/09</b> | Café com leite<br>Pão refinado com nata  | Arroz + feijão + omelete<br>Salada de alface  | -   | Arroz + feijão + omelete<br>Salada de alface<br><b>*Lara:</b> 1 fatia de mamão  |
| <b>TER<br/>01/10</b> | Café com leite<br>Pão integral com mel   | Banana  | Feijão, Carreteiro de charque<br>Beterraba e cenoura cozidas<br>Repolho refogado  | Creme de baunilha<br>banana<br><b>*Lara:</b> 1 Banana   |
| <b>QUA<br/>02/10</b> | Achocolatado + bolacha caseira<br><b>*Murilo e Helena:</b> Achocolatado com leite zero lactose | Abacaxi fatias  | Arroz, feijão<br>Galeto assado<br>Tortei com molho de frango<br>legumes refogados (abobrinha, chuchu, vagem, brócolis, moranga)<br>Salada de alface | Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão<br><b>*Lara:</b> 1 fatia de abacaxi<br>Suco de abacaxi<br><b>*Murilo e Helena:</b> requeijão zero lactose |
| <b>QUI<br/>03/10</b> | Café com leite<br>Pão caseiro com ovos mexidos   | Maçã  | Arroz, Feijão<br>Salsichão assado com batatas<br>Alface e rúcula<br>brócolis e couve-flor cozidos   | Vitamina de banana e maçã<br>Biscoitos caseiros<br><b>*Lara:</b> 1 unidade de banana<br><b>*Murilo e Helena:</b> Leite zero lactose para a vitamina       |
| <b>SEX<br/>04/10</b> | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas  | Arroz colorido com frango desfiado, milho, ervilha e cenoura ralada + salada de tomate em cubos | -   | Arroz colorido com frango desfiado, milho, ervilha e cenoura ralada + salada de tomate em cubos<br>Lara: 1 fatia de melão                                 |





## SEMANA 3

DATA: 14/10/24 a 18/10/24

|              | CAFÉ DA MANHÃ   | LANCHE DA MANHÃ   | ALMOÇO  | LANCHE DA TARDE  |
|--------------|---|---|---|--|
|              | 07:40h  | 09:45h  | 11:45h  | 14:25h   |
| SEG<br>14/10 |   |   | FERIADO   |  |
| TER<br>15/10 |   |   | FERIADO DIA DO PROFESSOR  |  |
| QUA<br>16/10 | Café com leite<br>Pão de milho com nata<br><b>*Murilo e Helena:</b> café com leite zero lactose | Maçã  | Arroz e feijão<br>Massa com molho de carne moída<br>Salada de brócolis, couve-flor.<br>Repolho refogado | Iogurte + banana e/ou maçã inteiros + biscoitos tipo caseiro<br><b>*Lara:</b> 1 unidade de banana<br><b>*Murilo, Maria e Helena:</b> iogurte zero lactose + banana e maçã + biscoitos caseiros |
| QUI<br>17/10 | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas   | Laranja   | Arroz com galinha, Feijão<br>Salada de alface<br>Salada de tomate                                       | Comemoração dia da criança<br>Cachorro quente<br>Frutas: banana e maçã   |
| SEX<br>18/10 | Café com leite<br>Pão integral com nata   | Carreteiro de carne de gado<br>Salada de repolho e tomate | -   | Carreteiro de carne de gado<br>Salada de repolho e tomate  |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |         |              |             |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal):                        | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|  |         |         |         |              |             |         |         |



## SEMANA 4

DATA: 21/10/24 a 25/10/24

|                      | CAFÉ DA MANHÃ                                     | LANCHE DA MANHÃ                         | ALMOÇO   | LANCHE DA TARDE  |
|----------------------|---|---|--|--|
|                      | 07:40h  | 09:45h                                  | 11:45h   | 14:25h   |
| <b>SEG<br/>21/10</b> | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas | Arroz<br>Estrogonofe de frango + Alface | -  | Arroz<br>Estrogonofe de frango + Alface  |
| <b>TER<br/>22/10</b> | Café com leite<br>Pão refinado com requeijão      | Bergamota                               | Arroz, Feijão<br>Lasanha de frango<br>Salada de repolho com manga e maçã picadinhas<br>Beterraba cozida              | Creme de baunilha<br>Banana<br><b>*Lara:</b> 1 Banana  |
| <b>QUA<br/>23/10</b> | Café com leite<br>Pão de milho com nata           | Banana                                  | Arroz, Feijão<br>Carne de panela em molho com batatas<br>Salada de brócolis e couve-flor cozidos<br>Salada de alface | Bolo de cenoura com cobertura + Achocolatado quente ou frio<br><b>*Lara:</b> 1 fatia de mamão<br><b>Murilo e Maria:</b> Bolo de cenoura zero lactose e achocolatado zero lactose |
| <b>QUI<br/>24/10</b> | Café com leite<br>Pão com ovos mexidos            | Maçã                                    | Arroz, Feijão<br>Galeto assado com batata doce<br>Salada de repolho com cenoura ralada                               | Cuca caseira com nata + café com leite<br><b>*Murilo e Maria:</b> Cuca caseira com requeijão zero lactose + café com leite zero lactose<br><b>*Lara:</b> 1 unidade de banana     |
| <b>SEX<br/>25/10</b> | Café com leite<br>Pão refinado com manteiga       | Massa com molho de frango<br>Alface     | -  | Massa com molho de frango<br>Alface  |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |         |              |             |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal):                        | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|  |         |         |         |              |             |         |         |





## SEMANA 5

DATA: 28/10/24 a 01/11/24



|                      | CAFÉ DA MANHÃ  | LANCHE DA MANHÃ   | ALMOÇO   | LANCHE DA TARDE   |
|----------------------|--|---|--|---|
|                      | 07:40h   | 09:45h  | 11:45h   | 14:25h  |
| <b>SEG<br/>28/10</b> | Café com leite<br>Pão refinado com nata  | Arroz + feijão + omelete<br>Salada de alface  | -  | Arroz + feijão + omelete<br>Salada de alface<br><b>*Lara:</b> 1 fatia de mamão  |
| <b>TER<br/>29/10</b> | Café com leite<br>Pão integral com mel   | Laranja   | Feijão, Carreteiro de carne de panela, moranga caramelada<br>Beterraba e cenoura cozidas<br>Repolho refogado                   | Vitamina de leite com banana.<br>Mamão e maçã + biscoitos caseiros<br><b>*Lara:</b> 1 copo de vitamina sem adição de açúcar<br><b>*Murilo e Maria:</b> vitamina com leite zero lactose + biscoitos caseiros |
| <b>QUA<br/>30/10</b> | Achocolatado + bolacha caseira<br><b>*Murilo e Helena:</b> Achocolatado com leite zero lactose | Banana  | Arroz, feijão<br>Bife acebolado<br>Batata corada<br>legumes refogados (abobrinha, chuchu, vagem, brócolis)<br>Salada de alface | Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão<br>Suco de abacaxi<br><b>*Lara:</b> 1 fatia de abacaxi<br><b>*Murilo e Helena:</b> Usar requeijão zero lactose  |
| <b>QUI<br/>31/10</b> | Café com leite<br>Pão caseiro com ovos mexidos   | Maçã  | Arroz, Feijão<br>Macarrão com molho de frango<br>Alface e rúcula<br>brócolis e couve-flor cozidos                              | Sagu com creme<br><b>*Lara:</b> 1 fatia de mamão  |
| <b>SEX<br/>01/11</b> | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas  | Arroz de forno com frango desfiado, milho, ervilha e cenoura ralada + salada de tomate em cubos | -  | Arroz de forno com frango desfiado, milho, ervilha e cenoura ralada + salada de tomate em cubos<br>Lara: 1 fatia de melão   |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |         |              |             |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal):                        | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|  |         |         |         |              |             |         |         |



**CARDÁPIO ESCOLAR ENSINO FUNDAMENTAL | Prefeitura Municipal de Muitos Capões**  
Secretaria Municipal de Educação e Cultura Setor de Alimentação e Nutrição Escolar - SANE E.M.E.F. Gina Guagnini

**RESPONSÁVEL TÉCNICA: NUT. Ana Claudia Tumelero CRN 10171**

**EQUIPE EXECUTORA: Carmelinda Patricia de Barros - Maira Georgina Soares - Márcia Andrade - Natália Cristiane Santos de Oliveira - Joice Cabral - Mariete Bressan**

**Objetivo do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE):** Contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e à formação de práticas alimentares saudáveis dos alunos (as), por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo. Este cardápio pode ser alterado a qualquer momento pela nutricionista responsável técnica, conforme houver necessidade.

# MÊS: NOVEMBRO

**DATA: 04/11/24 ATÉ 08/11/2024**

## SEMANA 1

**DATA: 04/11/24 A 08/11/24**



|              | CAFÉ DA MANHÃ   | LANCHE DA MANHÃ                             | ALMOÇO  | LANCHE DA TARDE   |
|--------------|---|---|---|---|
|              | 07:40h  | 09:45h                                      | 11:45h  | 14:25h  |
| SEG<br>04/11 | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas   | Polenta com carne moída<br>Salada de alface | -   | Polenta com carne moída<br>Salada de alface<br><b>*Lara:</b> 1 fatia de mamão                                   |
| TER<br>05/11 | Café com leite<br>Pão refinado com requeijão tipo caseiro   | Maçã  | Arroz, feijão,<br>Bife acebolado<br>Moranga caramelada<br>Salada de repolho branco e roxo<br>Cenoura e beterraba cozida | Arroz doce<br><b>*Lara:</b> 1 banana<br><b>*Murilo e Maria e Helena:</b> Arroz doce com leite zero lactose.     |
| QUA<br>06/11 | Café com leite<br>Pão de milho com nata<br><b>*Murilo e Helena:</b> café com leite zero lactose, pão com requeijão zero | Abacaxi                                     | Arroz, Feijão<br>Frango grelhado<br>Purê de batata<br>Salada de repolho com cenoura ralados<br>Beterraba cozida         | Salada de frutas<br><b>*Lara:</b> 1 unid de maçã<br><b>*Murilo, Maria e Helena:</b> Sagu com creme zero lactose |
| QUI<br>07/11 | Café com leite<br>Pão com ovos mexidos  | Banana                                      | Arroz, feijão<br>Massa caseira com carne de panela em molho<br>Salada de alface, cebola e tomate picadinhos.            | Pão de queijo + suco de uva<br><b>*Lara:</b> 1 unidade de pêra  |
| SEX<br>08/11 | Achocolatado + bolacha caseira de nata  | Bolo de cenoura com bebida láctea<br>Banana | -   | Bolo de cenoura com bebida láctea<br>Banana   |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |         |              |             |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal):                        | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|  |         |         |         |              |             |         |         |



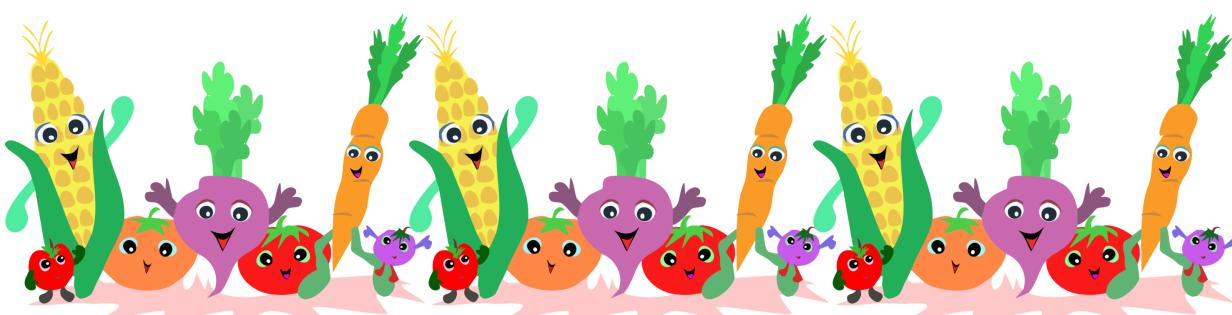


**SEMANA 3**  
DATA: 18/11 a 22/11/24



|                      | CAFÉ DA MANHÃ                                     | LANCHE DA MANHÃ                     | ALMOÇO  | LANCHE DA TARDE   |
|----------------------|---|-------------------------------------|---|---|
|                      | 07:40h  | 09:45h                              | 11:45h  | 14:25h  |
| <b>SEG<br/>18/11</b> | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas | Quirera com carne moída + Alface    | -   | Quirera com carne moída + Alface  |
| <b>TER<br/>19/11</b> | Café com leite<br>Pão refinado com requeijão      | Pêra                                | Arroz, Feijão<br>Galeto assado com batata<br>Salada de repolho com cenoura ralada           | Bebida láctea com frutas picadas e biscoitos caseiros<br><b>*Lara:</b> 1 porção de salada de frutas   |
| <b>QUA<br/>20/11</b> | <b>FERIADO CONSCIÊNCIA NEGRA</b>                  |                                     |   |   |
| <b>QUI<br/>21/11</b> | Café com leite<br>Pão com ovos mexidos            | Maçã                                | Arroz, Feijão<br>Estrogonofe de frango<br>Salada de repolho<br>Tomate com pimentão colorido | Cuca com nata<br>Leite<br><b>*Lara:</b> 1 fatia de mamão<br><b>*Murilo, Maria e Helena:</b> Cuca com nata zero lactose e leite zero lactose |
| <b>SEX<br/>22/11</b> | Café com leite<br>Pão refinado com manteiga       | Massa com molho de frango<br>Alface | -   | Massa com molho de frango<br>Alface   |

|                 | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |              |             |         |         |  |
|-----------------|--|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|--|
| Energia (Kcal): | CHO (g)                                | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |  |
|                 |  |         |         |              |             |         |         |  |





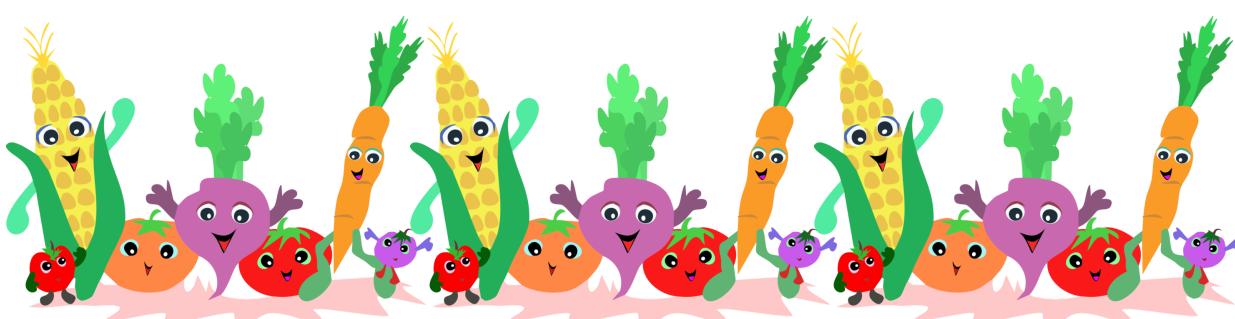
## SEMANA 4

DATA: 25/11/24 a 29/11/24



|                      | CAFÉ DA MANHÃ                                     | LANCHE DA MANHÃ                                | ALMOÇO   | LANCHE DA TARDE   |
|----------------------|---|--|--|---|
|                      | 07:40h  | 09:45h   | 11:45h   | 14:25h  |
| <b>SEG<br/>25/11</b> | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas | Arroz com galinha + Alface                     | -  | Arroz com galinha + Alface<br><b>*Lara:</b> 1 unidade de laranja  |
| <b>TER<br/>26/11</b> | Café com leite<br>Pão refinado com requeijão      | Laranja  | Arroz, Feijão<br>Lasanha de frango<br>Salada de repolho com manga e maçã picadinhhas<br>Beterraba cozida             | Iogurte com bolacha caseira e banana<br><b>Murilo e Maria e Helena:</b> Iogurte zero lactose com bolacha + banana<br><b>*Lara:</b> 1 Banana                     |
| <b>QUA<br/>27/11</b> | Café com leite<br>Pão de milho com nata           | Banana   | Arroz, Feijão<br>Carne de panela em molho com batatas<br>Salada de brócolis e couve-flor cozidos<br>Salada de alface | Arroz doce<br><b>*Lara:</b> 1 fatia de mamão<br><b>Murilo, Maria e Helena:</b> Arroz doce com leite zero lactose  |
| <b>QUI<br/>28/11</b> | Café com leite<br>Pão com ovos mexidos            | Maçã   | Arroz, Feijão<br>Arroz com galinha<br>Salada de repolho com cenoura ralada<br>Couve refogada<br>Laranja              | Mini pizza de carne moída + Suco de uva<br><b>*Murilo, Maria e Helena:</b> Mini pizza de sardinha com queijo zero lactose + suco de uva<br><b>*Lara:</b> 1 maçã |
| <b>SEX<br/>29/11</b> | Café com leite<br>Pão refinado com manteiga       | Polenta com molho de carne de panela<br>Alface | -  | Polenta com molho de carne de panela<br>Alface  |

|                 | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |              |             |         |         |  |
|-----------------|--|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|--|
| Energia (Kcal): | CHO (g)                                | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |  |
|                 |  |         |         |              |             |         |         |  |



**CARDÁPIO ESCOLAR ENSINO FUNDAMENTAL | Prefeitura Municipal de Muitos Capões**  
**Secretaria Municipal de Educação e Cultura Setor de Alimentação e Nutrição Escolar - SANE E.M.E.F. Gina Guagnini**

**RESPONSÁVEL TÉCNICA: NUT. Ana Claudia Tumelero CRN 10171**

**EQUIPE EXECUTORA: Carmelinda Patricia de Barros - Maira Georgina Soares - Márcia Andrade - Natália Cristiane Santos de Oliveira - Joice Cabral - Mariete Bressan**

**Objetivo do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE):** Contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e à formação de práticas alimentares saudáveis dos **alunos (as)**, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo. Este cardápio pode ser alterado a qualquer momento pela nutricionista responsável técnica, conforme houver necessidade.

# MÊS: DEZEMBRO

**DATA: 02/12/24 ATÉ 13/12/2024**

## SEMANA 1

**DATA: 02/12/24 A 06/12/24**



|                      | CAFÉ DA MANHÃ   | LANCHE DA MANHÃ                             | ALMOÇO  | LANCHE DA TARDE   |
|----------------------|---|---|---|---|
|                      | 07:40h  | 09:45h                                      | 11:45h  | 14:25h  |
| <b>SEG<br/>02/12</b> | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas   | Polenta com carne moída<br>Salada de alface | -   | Polenta com carne moída<br>Salada de alface<br><b>*Lara:</b> 1 fatia de mamão   |
| <b>TER<br/>03/12</b> | Café com leite<br>Pão refinado com requeijão tipo caseiro   | Maçã  | Arroz, feijão,<br>Bife acebolado<br>Moranga caramelada<br>Salada de repolho branco e roxo<br>Cenoura e beterraba cozida | Arroz doce<br><b>*Lara:</b> 1 banana<br><b>*Murilo e Maria e Helena:</b> Arroz doce com leite zero lactose.               |
| <b>QUA<br/>04/12</b> | Café com leite<br>Pão de milho com nata<br><b>*Murilo e Helena:</b> café com leite zero lactose, pão com requeijão zero | Abacaxi                                     | Arroz, Feijão<br>Frango grelhado<br>Purê de batata<br>Salada de repolho com cenoura ralados<br>Beterraba cozida         | Salada de frutas com biscoito salgado<br><b>*Lara:</b> 1 unid de maçã<br><b>*Murilo, Maria e Helena:</b> salada de frutas |
| <b>QUI<br/>05/12</b> | Café com leite<br>Pão com ovos mexidos  | Banana                                      | Arroz, feijão<br>Massa caseira com carne de panela em molho<br>Salada de alface, cebola e e tomate picadinhos.          | Pão de queijo + suco de uva<br><b>*Lara:</b> 1 unidade de pêra  |
| <b>SEX<br/>06/12</b> | Achocolatado + bolacha caseira de nata  | Bolacha caseira, iogurte, banana            | -   | Bolacha caseira, iogurte, banana  |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |         |              |             |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal):                        | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|  |         |         |         |              |             |         |         |



**SEMANA 2**  
DATA: 09/12/24 a 13/12/24



|                      | CAFÉ DA MANHÃ   | LANCHE DA MANHÃ                                    | ALMOÇO   | LANCHE DA TARDE  |
|----------------------|---|--|--|--|
|                      | 07:40h  | 09:45h   | 11:45h   | 14:25h   |
| <b>SEG<br/>09/12</b> | Café com leite<br>Pão integral com doce de frutas   | Massa parafuso com carne moída<br>Salada de alface | -  | Massa parafuso com carne moída<br>Salada de alface<br><b>*Lara:</b> 1 fatia de mamão   |
| <b>TER<br/>10/12</b> | Café com leite<br>Pão refinado com requeijão  | Maçã   | Arroz, Batata com carne de panela<br>Salada de repolho branco e roxo<br>Cenoura e beterraba cozida     | Bolo com bebida láctea<br><b>*Lara:</b> 1 unid de maçã<br><b>*Murilo, Maria e Helena:</b> Bolo zero lactose e bebida láctea zero lactose   |
| <b>QUA<br/>11/12</b> | Café com leite<br>Pão de milho com nata<br><b>*Murilo e Helena:</b> café com leite zero lactose, pão com requeijão zero | Abacaxi  | Arroz, Aipim com molho de carne de panela<br>Salada de repolho com cenoura ralados<br>Beterraba cozida | Pastel assado de carne moída<br>Achocolatado quente ou frio<br><b>*Lara:</b> 1 unidade de banana + 1 copo de iogurte<br><b>*Murilo, Maria e Helena:</b> pastel de frango + achocolatado zero lactose |
| <b>QUI<br/>12/12</b> | Café com leite<br>Pão com ovos mexidos  | Banana   | Arroz, Bife acebolado<br>Salada de alface, cebola e tomate picadinhos.                                 | Bolo salgado + leite com cacau<br><b>*Murilo, Maria e Helena:</b> Achocolatado zero lactose + Bolo salgado zero lactose<br><b>*Lara:</b> 1 unidade de maçã   |
| <b>SEX<br/>13/12</b> | Café com leite<br>Pão com doce de frutas  | Biscoito caseiro<br>Leite<br>Banana                |  | Biscoito caseiro<br>Leite<br>Banana  |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |         |         |         |              |             |         |         |
|--|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| Energia (Kcal):                        | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|  |         |         |         |              |             |         |         |



## MUNICÍPIO DE MUITOS CAPÕES

RUA DORVAL ANTUNES PEREIRA, Nº 950 - CNPJ: 01621714000180

MUITOS CAPÕES/RS - CEP 95230-000

FONE: (54) 3773-0516



CÓDIGO DE ACESSO

C1649EF42EDF417FA4A8AED1A72E8B25

## VERIFICAÇÃO DAS ASSINATURAS

Este documento foi assinado digitalmente/eletronicamente pelos seguintes signatários nas datas indicadas

Para verificar a validade das assinaturas acesse o link abaixo

<https://muitoscapoes.flowdocs.com.br/public/assinaturas/C1649EF42EDF417FA4A8AED1A72E8B25>