

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

Fresh Fruits
Linha 14/10/2024



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





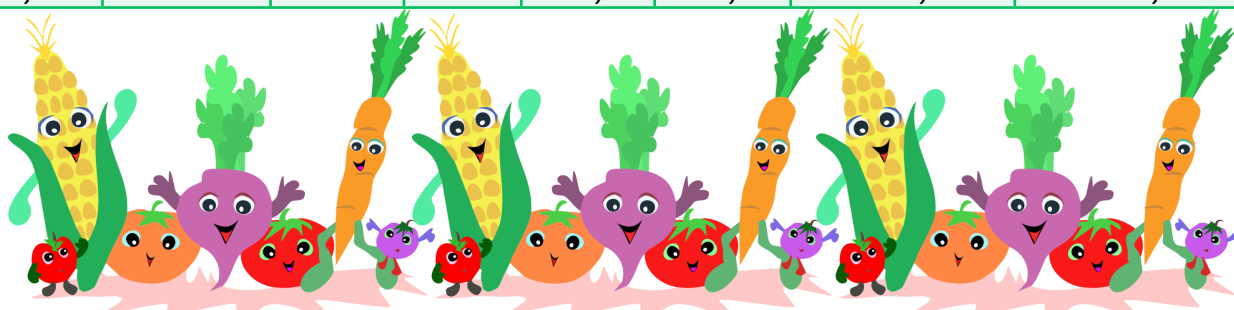
SEMANA 2

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
SEG 11/03	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Polenta com molho de frango Salada de alface	-	Polenta cremosa com molho de frango Salada de alface
TER 12/03	Café com leite Pão refinado com requeijão	Melancia	Arroz Feijão Estrogonofe de frango Salada mista	Vitamina de leite com banana. Mamão e maçã + biscoitos *Lara: frutas picadas com pasta de amendoim e biscoito de arroz
QUA 13/03	Café com leite Pão de milho com nata	Banana	Arroz Feijão Purê de batata Carne moída Salada de brócolis e couve-flor	Creme de chocolate com morangos *adaptar para intolerantes *Lara: Bolo de caneca com pasta de amendoim
QUI 14/03	Café com leite Pão com ovos mexidos	Maçã	Arroz Feijão Galeto assado com batata doce Salada de repolho com cenoura ralada	Cuca + café com leite *Adaptar para intolerantes *Lara: Crepioca com pasta de amendoim
SEX 15/03	Achocolatado + bolacha caseira de nata	Pastel assado de frango Suco de uva *Lara: Crepioca com carne moída	-	Pastel assado de frango Suco de uva *Lara: 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 18/03	Café com leite Pão refinado com requeijão	Carreteiro de carne de panela Salada de repolho	-	Carreteiro de carne de panela Salada de repolho
TER 19/03	Café com leite Pão de milho com nata	Goiaba	Arroz Feijão Macarrão com iscas de carne bovina Salada de cenoura ralada e tomate picado	Iogurte + frutas picadas Bolacha caseira de polvilho
QUA 20/03	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Kiwi	Arroz Lentilha Aipim com carne de porco Salada de chicória Moranga refogada	Sagu com creme
QUI 21/03	Café com leite Pão integral com mel	Laranja	Arroz Feijão Peixe assado com legumes Salada de chuchu Alface	Bolo de aveia com banana + suco de laranja
SEX 22/03	Café com leite Pão refinado com manteiga	Pão de queijo + café com leite	-	Pão de queijo + café com leite

6

	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
SEG 25/03	Café com leite Bolacha de nata	Almôndegas, massa tricolore cenoura ralada	-	Almôndegas, massa tricolore cenoura ralada
TER 26/03	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Manga picada	Escondidinho de batata com carne desfiada Arroz Feijão Cenoura e beterraba ralada	Pão de queijo Suco natural de abacaxi
QUA 27/03	Café com leite Pão com requeijão	Frutas picadas	Arroz Lentilha Filé de frango grelhado Batata doce com temperos Salada decorada de páscoa	Creme de chocolate com morangos
QUI 28/03	Café com leite Pão com manteiga	melancia	Arroz Feijão Isclas de tilápia ao molho vermelho Batata corada Salada decorada de páscoa	Bolo de cenoura com cobertura de cacau Leite com cacau
SEX 29/03	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
SEG 01/04	Café com leite Pão refinado com nata	Arroz, feijão, omelete Salada de alface	-	Arroz, feijão, omelete Salada de alface
TER 02/04	Café com leite Pão integral com mel	Torta de bolacha Banana	Arroz, feijão Galeto assado Tortêi com molho de frango legumes refogados (abobrinha, chuchu, vagem, brócolis, cenoura) Salada de alface	Torta de bolacha Banana *intolerantes à lact: leite zero lactose *Lara: banana e pasta de amendoim
QUA 03/04	Achocolatado + bolacha caseira	Laranja	Arroz, feijão, Bife acebolado Moranga caramelada Salada de repolho branco e roxo Cenoura e beterraba cozida	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão *intolerantes à lact: requeijão zero *Lara: pão especial com frango e legumes Suco natural de maracujá
QUI 04/04	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Abacaxi	Arroz, lentilha Quirera com carne de porco Couve refogada chuchu, cenoura e beterraba cozidos Laranja picada	Iogurte com frutas picadas e granola *Intolerantes à lact: Iogurte zero *Lara: frutas picadas com pasta de amendoim
SEX 05/04	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Pão com carne moída Suco de limão	-	Pão com carne moída Suco de limão *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)





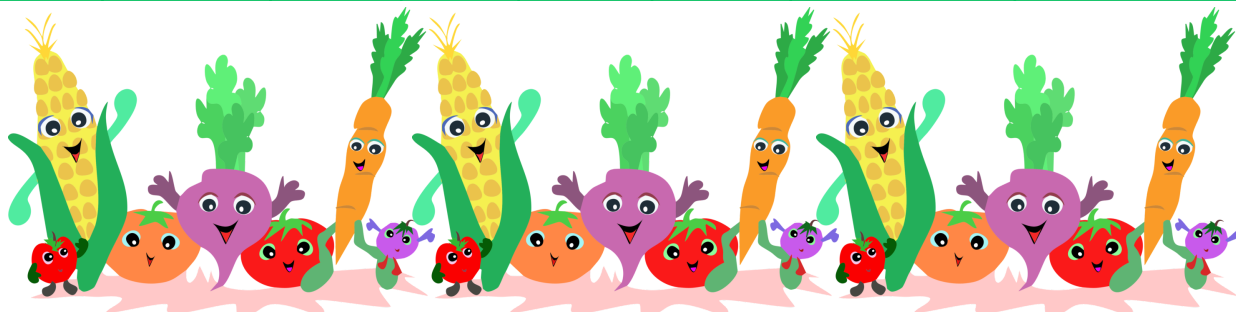
SEMANA 2

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 08/04	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Polenta com molho de frango Salada de alface	-	Polenta cremosa com molho de frango Salada de alface
TER 09/04	Café com leite Pão refinado com requeijão	Melancia	Arroz, Feijão Estragão de frango Batata assada com temperinhos Beterraba e cenoura cozidas couve chinesa picada com pepino em rodela	Vitamina de leite com banana. Mamão e maçã + biscoitos *Lara: frutas picadas com pasta de amendoim e biscoito de arroz
QUA 10/04	Café com leite Pão de milho com nata	Banana	Arroz, Feijão Farofa de ovos e legumes (cenoura/brocolis/milho o/vagem) Carne de panela em molho Salada de alface e couve-flor cozida	Crema de chocolate com morangos *adaptar para intolerantes *Lara: Bolo de caneca com pasta de amendoim
QUI 11/04	Café com leite Pão com ovos mexidos	Maçã	Arroz, Feijão Escondidinho de batata inglesa com frango Salada de repolho com cenoura ralada	Cuca + café com leite *Adaptar para intolerantes *Lara: Crepioca com pasta de amendoim
SEX 12/04	Achocolatado + bolacha caseira de nata	Pastel assado de frango Suco de uva *Lara: Crepioca com carne moída	-	Pastel assado de frango Suco de uva *Lara: 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	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 15/04	Café com leite Pão refinado com requeijão	Arroz de forno colorido (cenoura, milho, ervilha, tomate) Salada de repolho	-	Arroz de forno colorido (cenoura, milho, ervilha, tomate) Salada de repolho
TER 16/04	Café com leite Pão de milho com nata	Goiaba	Arroz, Feijão Macarrão com molho branco (brócolis, milho e ervilha) Isclas de carne bovina Rúcula + manga, tomate picado, chuchu cozido	Iogurte + frutas picadas Bolacha caseira de polvilho
QUA 17/04	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Kiwi	Arroz, feijão Aipim com carne de porco Salada de chicória , espinafre refogado Moranga refogada	Sagu com creme
QUI 18/04	Café com leite Pão integral com mel	Laranja	Arroz cremoso Lentilha sem carne Peixe assado com legumes (batata, cebola, tomate) Salada de cenoura ralada Alface	Bolo de aveia com banana + suco de laranja
SEX 19/04	Café com leite 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
SEG 22/04	Café com leite Bolacha de nata	Almôndegas, massa tricolor e cenoura ralada	-	Almôndegas, massa tricolor e cenoura ralada
TER 23/04	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Manga picada	Lasanha de brócolis Arroz, Feijão Cenoura e beterraba ralada Mix de folhas	Pão de queijo Suco natural de abacaxi
QUA 24/04	Café com leite Pão com requeijão	Frutas picadas	Arroz, feijão branco Filé de frango grelhado com tomate em pedaços e pimentões coloridos Salada de brócolis cozido repolho roxo e verde	Pinhão cozido com mel Café com leite
QUI 25/04	Café com leite Pão com manteiga	Banana	Arroz, Feijão tortêi com frango Maionese colorida (tomate, pepino, cenoura ralada) Frutas picadas (manga, morango, laranja, abacaxi) Salada verde	Bolo de cenoura com cobertura de cacau Leite com cacau
SEX 26/04	Café com leite 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

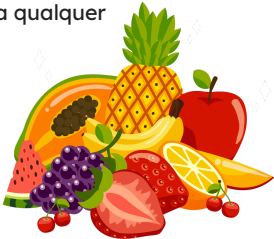
Objetivo do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE): Contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e à formação de práticas alimentares saudáveis dos **alunos (as)**, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de 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
SEG 29/04	Café com leite Pão refinado com nata	Arroz, feijão, omelete Salada de alface	-	Arroz, feijão, omelete Salada de alface
TER 01/05	Café com leite Pão integral com mel	Torta de bolacha Banana	Arroz, feijão Galeto assado Tortei com molho de frango legumes refogados (abobrinha, chuchu, vagem, brócolis, moranga) Salada de alface	Torta de bolacha Banana *Lara: bolo de moranga com farinhas sem glúten
QUA 02/05	Achocolatado + bolacha caseira	Laranja	Arroz, feijão, Bife acebolado Moranga caramelada Salada de repolho branco e roxo Cenoura e beterraba cozida	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão *Lara: pão especial com frango e legumes Suco natural de maracujá
QUI 03/05	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Abacaxi	Arroz, lentilha Quirera com carne de porco Couve refogada chuchu, cenoura e beterraba cozidos Laranja picada	Iogurte com frutas picadas e granola *Lara: frutas picadas com pasta de amendoim
SEX 04/05	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Pão com carne moída Suco de limão	-	Pão com carne moída Suco de limão *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)



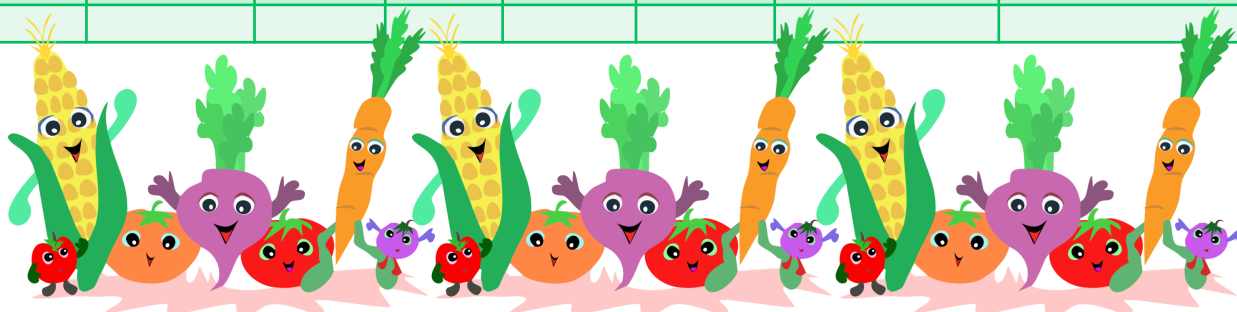
SEMANA 2

DATA: 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 06/05	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Omelete de ovos com salame pão de milho	-	Omelete de ovos com salame pão de milho
TER 07/05	Café com leite Pão refinado com requeijão	Melancia	Arroz, Feijão Estrogonofe de frango Batata refogada com temperinhos Beterraba e cenoura cozidas couve chinesa picada com pepino em rodela Abacaxi em rodela, melão em fatias	Vitamina de leite com banana, mamão + cuca *Lara: frutas picadas com pasta de amendoim e biscoito de arroz
QUA 08/05	Café com leite Pão de milho com nata	Banana	Arroz, Feijão Farofa de ovos e legumes (cenoura/brócolis/milho/va gem) Carne de panela em molho Salada de alface e couve-flor cozida	Arroz doce *Lara: Bolo de caneca com cobertura de pasta de amendoim
QUI 09/05	Café com leite Pão com ovos mexidos	Kiwi	Arroz, Feijão Escondidinho de batata inglesa com carne moída Salada de repolho com cenoura ralada Melancia picada, kiwi picado	Cuca + café com leite *Lara: panqueca de banana com cacau
SEX 10/05	Achocolatado + bolacha caseira de nata	Pinhão cozido com mel Suco de abacaxi	-	Pinhão cozido com mel Suco de abacaxi *Lara: 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 13/05	Café com leite Pão refinado com requeijão	Arroz de forno colorido (cenoura, milho, ervilha, tomate) Salada de repolho	-	Arroz de forno colorido (cenoura, milho, ervilha, tomate) Salada de repolho
TER 14/05	Café com leite Pão de milho com nata	Goiaba	Arroz, Feijão Paçoca de pinhão com carne moída Rúcula + manga, tomate picado, chuchu cozido	Iogurte + frutas picadas Bolacha caseira *Lara: frutas picadas e biscoito de arroz
QUA 15/05	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Maçã	Arroz, feijão Aipim com carne de porco Salada de chicória , espinafre refogado Moranga refogada	Sagu com creme *Lara: sagu adoçado com adoçante
QUI 16/05	Café com leite Pão integral com mel	Laranja	Arroz cremoso Lentilha sem carne Peixe assado com legumes (batata, cebola, tomate) Salada de cenoura ralada Alface	Pinhão cozido com mel *Lara: bolo de caneca + chá com adoçante ou sem açúcar
SEX 17/05	Café com leite Pão refinado com manteiga	Pão de queijo + café com leite	-	Pão de queijo + café com leite *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 20/05	Café com leite Bolacha de nata	Almôndegas, massa tricolore cenoura ralada	-	Almôndegas, massa tricolore cenoura ralada *Lara: almôndegas (preparadas com farinha de arroz) com massa de arroz e salada de cenoura
TER 21/05	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Manga picada	Arroz, feijão branco Filé de frango grelhado com tomate em pedaços e pimentões coloridos Salada de brócolis cozido repolho roxo e verde	Bolo salgado de frango Suco natural de abacaxi *Lara: bolo salgado de microondas (usar mix de farinhas especiais)
QUA 22/05	Café com leite Pão com requeijão	Maçã	Lasanha de brócolis Arroz, Feijão Cenoura e beterraba ralada Mix de folhas	Pão de queijo Café com leite *Lara: pão de queijo
QUI 23/05	Café com leite Pão com manteiga	Banana	Arroz, Feijão tortêi com frango Maionese colorida (tomate, pepino, cenoura ralada) Frutas picadas (mamão, laranja, abacaxi) Salada verde	Bolo de cenoura com cobertura de cacau Leite com cacau *Lara: Bolo de moranga microondas com mix de farinhas especiais com cobertura de pasta de amendoim
SEX 24/05	Café com leite 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) *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)





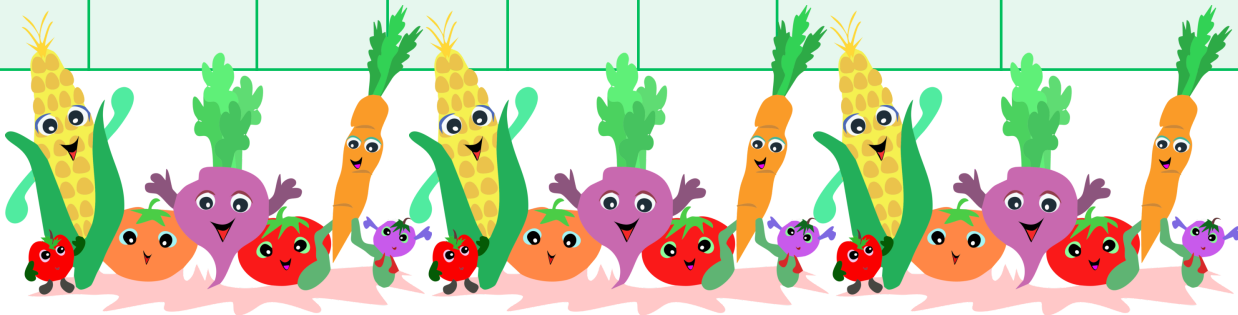
SEMANA 5

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 27/05	Café com leite 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) *Lara: Sopa de feijão, legumes e massa de arroz
TER 28/05	Café com leite Pão refinado com requeijão	Goiaba	Arroz, Feijão Estrogonofe de frango Batata assada com temperinhos Beterraba e cenoura cozidas couve chinesa picada com pepino em rodela	Vitamina de leite com banana. Mamão e maçã + bolacha caseira *Lara: frutas picadas com pasta de amendoim e biscoito de arroz
QUA 29/05	Café com leite Pão de milho com nata	Banana	Arroz, Feijão Farofa de ovos e legumes (cenoura/brócolis/milho/vagem) Carne de panela em molho Salada de alface e couve-flor cozida	Pão com carne moída *Lara: pão especial com carne moída
QUI 30/05			FERIADO CORPUS CHRISTI	
SEX 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 03/06	Café com leite Pão refinado com nata	Paçoca de pinhão com carne moída	-	Paçoca de pinhão com carne moída
TER 04/06	Café com leite Pão integral com mel	maçã	Arroz, feijão Galeto assado Tortêi com molho de frango legumes refogados (abobrinha, chuchu, vagem, brócolis, moranga) Salada de alface	Creme de baunilha banana *Lara: Creme de baunilha adoçado com adoçante
QUA 05/06	Achocolatado + bolacha caseira	Laranja	Arroz, feijão, Bife acebolado Moranga caramelada Salada de repolho branco e roxo Cenoura e beterraba cozida	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão *Lara: pão especial com frango legumes, requeijão Achocolatado quente
QUI 06/06	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Abacaxi	Arroz, lentilha Paçoca de pinhão com carne moída chuchu, cenoura e beterraba cozidos	Pipoca salgada chá de frutas Banana
SEX 07/06	Café com leite 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 10/06	Café com leite Pão refinado com nata	Paçoca de pinhão com carne móida	-	Paçoca de pinhão com carne móida
TER 11/06	Café com leite Pão integral com mel	Maçã	Arroz, feijão Galeto assado Tortêi com molho de frango Chuchu, brócolis e abobrinha cozidos Salada de alface Framboesa	Arroz doce *Lara: Arroz doce com adoçante
QUA 12/06	Achocolatado + bolacha caseira	Laranja	Arroz, feijão, Bife acebolado Moranga caramelada Salada de repolho branco e roxo Cenoura e beterraba cozida	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão *Lara: pão especial com frango e legumes Suco natural de maracujá
QUI 13/06			DIA DE SANTO ANTÔNIO	
SEX 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 17/06	Café com leite Pão refinado com requeijão	Arroz de forno colorido (cenoura, milho, ervilha, tomate) Salada de repolho	-	Arroz de forno colorido (cenoura, milho, ervilha, tomate) Salada de repolho
TER 18/06	Café com leite Pão de milho com nata	Goiaba	Arroz, Feijão Paçoca de pinhão com carne moída Batata assada Rúcula + manga, tomate picado, chuchu cozido framboesa	Pinhão cozido
QUA 19/06	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Maçã	Arroz cremoso Lentilha sem carne Bife de frango grelhado Salada de cenoura ralada Alface	Sagu com creme *Lara: Sagu com creme com adoçante
QUI 20/06	Café com leite Pão integral com mel	Laranja	Arroz, feijão Aipim cozido com temperinho Carne de porco refogada Salada de alface, espinafre refogado Moranga refogada	Bolo comum de ovos *Lara: bolo de caneca com farinhas especiais
SEX 21/06	Café com leite Pão refinado com manteiga	Festa Junina quentão pipoca salgada arroz doce	-	Festa Junina Quentão Pipoca salgada Arroz doce *Lara: Quentão com adoçante, arroz doce sem adição de açúcar

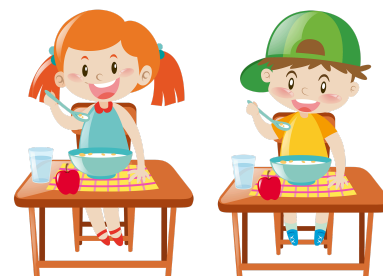
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)							
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)





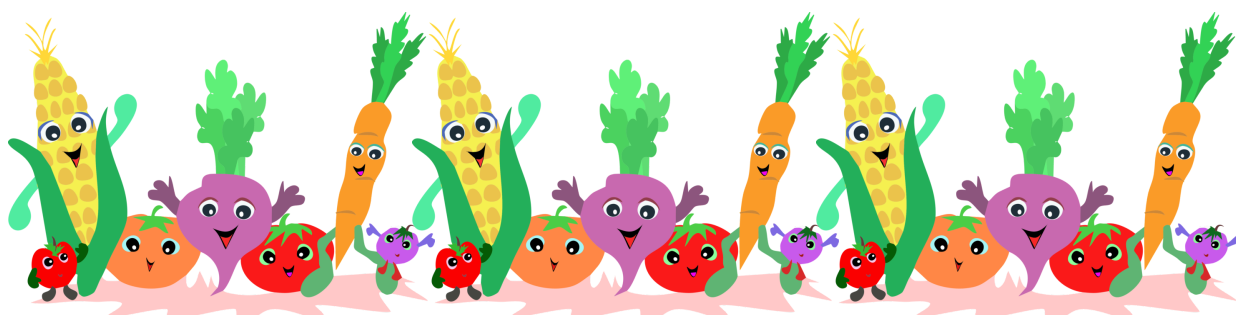
SEMANA 4

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 24/06	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Polenta com molho de frango Salada de alface	-	Polenta cremosa com molho de frango Salada de alface
TER 25/06	Café com leite Pão refinado com requeijão	Melancia	Arroz Feijão Estrogonofe de frango Salada mista	Vitamina de leite com banana. Mamão e maçã + biscoitos *Lara: frutas picadas com pasta de amendoim e biscoito de arroz
QUA 26/06	Café com leite Pão de milho com nata	Banana	Arroz Feijão Purê de batata Carne moída Salada de brócolis e couve-flor	Creme de chocolate com morangos Murilo: Creme com leite zero lactose *Lara: Bolo de caneca com pasta de amendoim
QUI 27/06	Café com leite Pão com ovos mexidos	Maçã	Arroz Feijão Galeto assado com batata doce Salada de repolho com cenoura ralada	Pão caseiro com requeijão + café com leite *Murilo e Maria: Pão caseiro com requeijão zero lactose *Lara: pão especial com requeijão (ver se tem glúten)
SEX 28/06	Café com leite 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
SEG 01/07	Café com leite Pão refinado com nata	Arroz, feijão, omelete Salada de alface	-	Arroz, feijão, omelete Salada de alface
TER 02/07	Café com leite Pão integral com mel	Banana	Arroz, feijão Macarrão com carne de panela em molho Legumes refogados (abobrinha, chuchu, vagem, brócolis, moranga) Salada de alface	Torta de bolacha Banana *Murilo: Torta de bolacha zero lactose *Lara: bolo de cacau de caneca com cobertura de pasta de amendoim
QUA 03/07	Achocolatado + bolacha caseira *Murilo: Achocolatado com leite zero lactose	Framboesa e bergamota	Arroz, feijão, Bife acebolado Moranga caramelada Salada de repolho branco Cenoura e beterraba cozida	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão *Murilo: Sanduíche com requeijão zero lactose *Lara: pão especial com frango e legumes Suco natural de maracujá
QUI 04/07	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Abacaxi	Arroz, lentilha Quirera com carne de porco Alface Cenoura e beterraba cozidos	Pão caseiro com doce de frutas Suco de uva *Lara: pão especial com doce de frutas sem açúcar
SEX 05/07	Café com leite 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
RECETAS E RECEITAS



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 08/07	Café com leite 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) *Lara: sopa com massa de arroz
TER 09/07	Café com leite Pão refinado com requeijão	Maçã	Arroz, Feijão Estrogonofe de frango Batata refogada com temperinhos Beterraba e cenoura cozidas Repolho refogado	Mini pizza de frango + Achocolatado quente *Lara: crepioca de frango + achocolatado com adoçante *Murilo e Maria: mini pizza com queijo zero lactose + achocolatado zero lactose
QUA 10/07	Café com leite Pão de milho com nata *Murilo: café com leite zero lactose, pão com requeijão zero	Banana	Arroz, Feijão Farofa de ovos e legumes (cenoura/brócolis/milho/va gem) Carne de panela em molho Salada de alface, cebola e e tomate picadinhos	Pão de queijo + café com leite *Lara: Pão de queijo *Murilo e Maria: pão de queijo zero lactose e café com leite zero lactose
QUI 11/07	Café com leite Pão com ovos mexidos	Abacaxi	Arroz, Feijão Escondidinho de batata inglesa com carne moída Salada de repolho com cenoura ralada brócolis e couve-flor cozidos	Cuca com nata + café com leite *Lara: panqueca de banana com cacau *Murilo e Maria: café com leite zero lactose + cuca com requeijão zero lactose
SEX 12/07	Achocolatado + bolacha caseira de nata	Massa espaguete com molho de frango Salada de repolho e cenoura ralados	-	Massa espaguete com molho de frango Salada de repolho e cenoura ralados *Lara: 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
SEG 15/07	Café com leite Pão refinado com requeijão	Polenta com molho de carne moída Salada de repolho e cenoura ralados	-	Polenta com molho de carne moída Salada de repolho e cenoura ralados
TER 16/07	Café com leite Pão de milho com nata	Banana	Arroz, Feijão Frango grelhado Purê de batata Rúcula + manga, tomate picado, chuchu cozido	Mini cuca com café com leite Banana *Lara: Crepioca com banana *Murilo e Maria: Mini cuca e café com leite zero lactose
QUA 17/07	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Maçã	Arroz, Lentilha Carne de panela em molho Batata doce refogada com tempero verde Salada mista (alface, tomate, milho verde, cenoura)	Sagu com creme *Lara: sagu adoçado com adoçante *Murilo e Maria: Sagu com creme zero lactose
QUI 18/07	Café com leite Pão integral com mel	Bergamota	Arroz cremoso Lasanha de batata com frango Salada de cenoura e beterraba ralada Alface	Pão com carne moída Café com leite OU achocolatado frio *Lara: Pão especial com carne moída *Murilo e Maria: café com leite ou achocolatado zero lactose
SEX 19/07	Café com leite 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
SEG 05/08	Café com leite e bolacha caseira	Massa com molho de frango alface	-	Massa com molho de frango alface
TER 06/08	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 *Murilo: bolo zero lactose *Lara: bolo de cacau de caneca adoçado com banana com cobertura de pasta de amendoim
QUA 07/08	Achocolatado + Pão de milho com requeijão *Murilo: 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 *Murilo: pão de queijo zero lactose e café com leite zero lactose *Lara: pão de queijo e café com leite sem adição de açúcar
QUI 09/08	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Abacaxi	Arroz, lentilha Quirera com carne de porco Alface Cenoura e beterraba cozidos	Sagu com creme
SEX 10/08	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 12/08	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Polenta com carne moída Salada de alface	-	Polenta com carne moída Salada de alface
TER 13/08	Café com leite Pão refinado com requeijão	Maçã	Arroz, Feijão Estrogonofe de frango Batata refogada com temperinhos Beterraba e cenoura cozidas Repolho refogado	Mini pizza de frango + Achocolatado quente *Lara: crepioca de frango + achocolatado com adoçante *Murilo e Maria: mini pizza com queijo zero lactose + achocolatado zero lactose
QUA 14/08	Café com leite Pão de milho com nata *Murilo: café com leite zero lactose, pão com requeijão zero	Goiaba	Arroz, Feijão Farofa de ovos e legumes (cenoura/brócolis/milho/va gem) Carne de panela em molho Salada de alface, cebola e e tomate picadinhos	Torta de bolacha Banana *Murilo: Torta de bolacha zero lactose *Lara: bolo de cacau de caneca com cobertura de pasta de amendoim
QUI 15/08	Café com leite Pão com ovos mexidos	Abacaxi	Arroz, Feijão Escondidinho de batata inglesa com carne moída Salada de repolho com cenoura ralada brócolis e couve-flor cozidos	Pão caseiro com doce de frutas Suco de uva *Lara: pão especial com doce de frutas sem açúcar
SEX 16/08	Achocolatado + bolacha caseira de nata	Massa espaguete com molho de frango Salada de repolho e cenoura ralados	-	Massa espaguete com molho de frango Salada de repolho e cenoura ralados *Lara: 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)





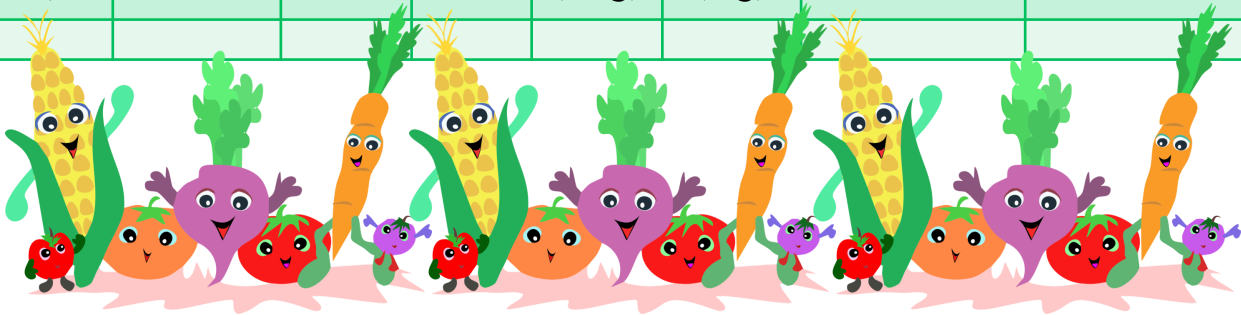
SEMANA 3

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 19/08	Café com leite 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 20/08	Café com leite Pão de milho com nata	Banana	Arroz, Feijão Escondidinho de aipim com carne moída Rúcula + manga, tomate picado, chuchu cozido	Bolo de coco com cobertura + bebida láctea fermentada Lara: Bolo de coco* pedir receita *Murilo e Maria: bolo de coco zero lactose bebida láctea fermentada zero lactose
QUA 21/08	Café com leite Ovos mexidos + banana *Murilo: café com leite zero lactose	Maçã	Arroz, feijão Aipim cozido com temperinho Carne de porco refogada Salada de alface, Abobrinha refogada Moranga refogada	Pão com recheio frango desfiado, milho ervilha, cenoura ralada, pepino e requeijão + Suco de Abacaxi Lara: Pão especial + suco sem açúcar ou adoçante *Murilo e Maria: Opção de recheio zero lactose
QUI 22/08	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Laranja	Arroz cremoso Lentilha sem carne Isclas de frango refogadas com tempero verde Salada de cenoura e beterraba raladas Alface	Bolo de salgado com carne moída, queijo, milho, ervilha e cenoura ralada + leite com cacau *Murilo e Maria: opção zero lactose
SEX 23/08	Café com leite 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)





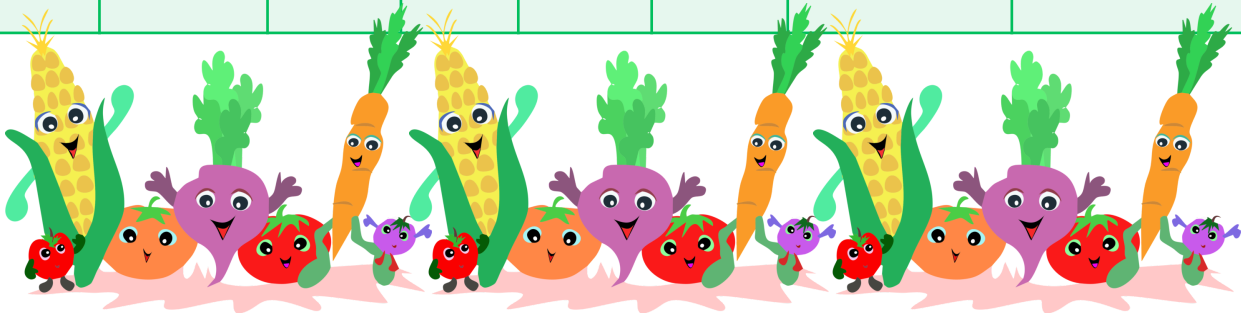
SEMANA 4

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
SEG 26/08	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Arroz Estrogonofe de frango + Alface		Arroz Estrogonofe de frango + Alface
TER 27/08	Café com leite Pão refinado com requeijão	Abacaxi picado	-Arroz Feijão Almôndegas ao molho *Lara: almôndegas (preparadas com farinha de arroz) Ovos cozidos picados Salada mista Abacaxi picado	Vitamina de leite com banana. Mamão e maçã + biscoitos caseiros *Lara: 1 copo de vitamina sem adição de açúcar *Murilo e Maria: vitamina com leite zero lactose + biscoitos caseiros
QUA 28/08	Café com leite Pão com ovos mexidos	Banana	Arroz Feijão Purê de batata Carne moída Salada de brócolis e couve-flor	Bolo de laranja + Achocolatado quente ou frio *Lara: 1 fatia de mamão Murilo e Maria: Bolo de laranja zero lactose e achocolatado zero lactose
QUI 29/08	Café com leite Pão de milho com nata	Maçã	Arroz Feijão Galeto assado com batata doce Salada de repolho com cenoura ralada	Cuca caseira com nata + café com leite *Murilo e Maria: Cuca caseira com requeijão zero lactose + café com leite zero lactose *Lara: 1 unidade de banana
SEX 30/08	Café com leite 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 *Lara: 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 02/09	Café com leite Pão refinado com nata	Arroz + feijão + omelete Salada de alface	-	Arroz + feijão + omelete Salada de alface *Lara: 1 fatia de mamão
TER 03/09	Café com leite Pão integral com mel	Laranja	Arroz, feijão Batata corada Bife acebolado Salada de chuchu cozido, repolho com manga e maçã picadinhas	Torta de bolacha *Murilo e Maria: Torta de bolacha zero lactose *Lara: 1 banana + 1 copo de iogurte
QUA 04/09	Pão caseiro com ovos mexidos	Banana	Arroz, feijão Tortei com frango Moranga e batata doce assada com temperinhos Salada de alface	Pão com carne moída Suco de abacaxi *Lara: 1 fatia abacaxi
QUI 05/09	Achocolatado + bolacha caseira Café com leite	Maçã	Feijão Arroz com galinha Salada de alface cenoura e beterraba cozidas	Iogurte com frutas picadas e granola *Murilo e Maria: Iogurte zero lactose com frutas picadas e granola *Lara: 1 porção de frutas picadas
SEX 06/09	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Carreteiro de carne de panela Salada de repolho e cenoura ralados	-	Carreteiro de carne de panela Salada de repolho e cenoura ralados *Lara: 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 09/09	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Polenta com carne moída Salada de alface	-	Polenta com carne moída Salada de alface *Lara: 1 fatia de mamão
TER 10/09	Café com leite Pão refinado com requeijão	Maçã	Arroz, Feijão Estragonofe de frango Batata refogada com temperinhos Beterraba e cenoura cozidas Repolho refogado	Mini pizza de frango + Achocolatado quente ou frio *Lara: 1 unidade de banana + 1 copo de iogurte *Murilo, Maria e Helena: mini pizza com queijo zero lactose + achocolatado zero lactose
QUA 11/09	Café com leite Pão de milho com nata *Murilo e Helena: café com leite zero lactose, pão com requeijão zero	Abacaxi	Arroz, Feijão Farofa de ovos e legumes (cenoura/brócolis/milho/va gem) Carne de panela em molho Salada de alface, cebola e e tomate picadinhos	Sagu com creme *Lara: 1 unid de maçã *Murilo, Maria e Helena: Sagu com creme zero lactose
QUI 12/09	Café com leite Pão com ovos mexidos	Banana	Arroz, Feijão Escondidinho de batata inglesa com carne moída Salada de repolho com cenoura ralada brócolis e couve-flor cozidos	Pão caseiro com doce de frutas Suco de uva *Lara: 1 unidade de pêra
SEX 13/09	Achocolatado + bolacha caseira de nata	Massa espaguete com molho de frango Salada de repolho e cenoura ralados	-	Massa espaguete com molho de frango Salada de repolho e cenoura ralados *Lara: 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)





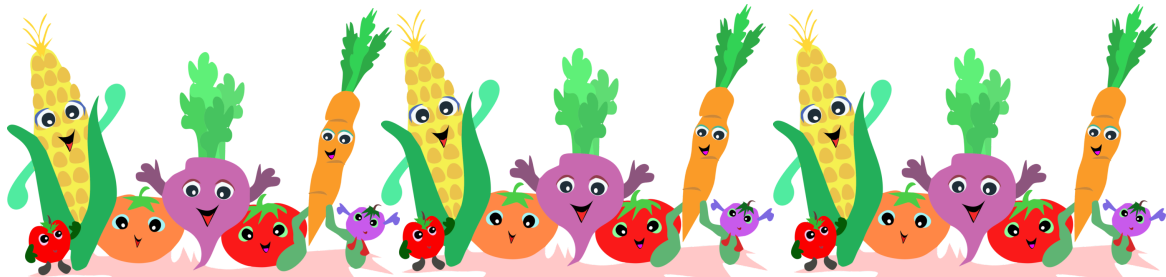
SEMANA 3

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
SEG 16/09	Café com leite 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 17/09	Café com leite Ovos mexidos + banana	Banana	Arroz, Feijão Escondidinho de aipim com carne moída Rúcula + manga, tomate picado, chuchu cozido	Mini cuca com café com leite Banana *Lara: 1 fatia abacaxi *Murilo, Maria e Helena: Mini cuca e café com leite zero lactose
QUA 18/09	Café com leite Pão de milho com nata *Murilo e Helena: café com leite zero lactose	Abacaxi Fatiado	Arroz, lentilha Quirera Carne de porco refogada Salada de alface, Abobrinha refogada Moranga refogada	Iogurte + banana e/ou maçã inteiros + biscoitos tipo caseiro *Lara: 1 unidade de banana *Murilo, Maria e Helena: iogurte zero lactose + banana e maçã + biscoitos caseiros
QUI 19/09	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Laranja	Arroz e feijão Massa com molho de frango Salada de brócolis, couve-flor.	Tertúlia dia do gaúcho Churrasco, pão, tomate, farofa, alface. Suco de uva. *Lara
SEX 20/09	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
SEG 23/09	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Arroz Estrogonofe de frango + Alface		Arroz Estrogonofe de frango + Alface
TER 24/09	Café com leite Pão com ovos mexidos	Maçã	Arroz Feijão Estrogonofe de frango Ovos cozidos picados Salada mista Abacaxi picado	Vitamina de leite com banana. + biscoitos salgados *Lara: 1 banana *Murilo, Maria e Helena: vitamina com leite zero lactose + biscoito salgados
QUA 25/09	Café com leite Pão refinado com requeijão *Murilo e Helena: café com leite zero lactose Pão com requeijão zero lactose	Pera	Arroz Feijão Purê de batata Almôndegas em molho Salada de brócolis e couve-flor	Bolo de laranja + Aachocolatado frio *Lara:1 fatia de mamão Murilo, Maria e Helena: Bolo de laranja zero lactose e aachocolatado zero lactose
QUI 26/09	Café com leite Pão de milho com nata	Banana	Arroz Feijão Galeto assado com batata doce Salada de repolho com cenoura ralada	Pão de queijo Suco de uva Ou café com leite
SEX 27/09	Café com leite Pão refinado com manteiga	Escondidinho com batata com carne desfiada + alface	-	Escondidinho com batata com carne desfiada + alface *Lara: 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 Patrícia 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: 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
SEG 30/09	Café com leite Pão refinado com nata	Arroz + feijão + omelete Salada de alface	-	Arroz + feijão + omelete Salada de alface *Lara: 1 fatia de mamão
TER 01/10	Café com leite Pão integral com mel	Banana	Feijão, Carreteiro de charque Beterraba e cenoura cozidas Repolho refogado	Creme de baunilha banana *Lara: 1 Banana
QUA 02/10	Achocolatado + bolacha caseira *Murilo e Helena: Achocolatado com leite zero lactose	Abacaxi fatias	Arroz, feijão Galeto assado Tortei com molho de frango legumes refogados (abobrinha, chuchu, vagem, brócolis, moranga) Salada de alface	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão *Lara: 1 fatia de abacaxi Suco de abacaxi *Murilo e Helena: requeijão zero lactose
QUI 03/10	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Maçã	Arroz, Feijão Salsichão assado com batatas Alface e rúcula brócolis e couve-flor cozidos	Vitamina de banana e maçã Biscoitos caseiros *Lara: 1 unidade de banana *Murilo e Helena: Leite zero lactose para a vitamina
SEX 04/10	Café com leite 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 Lara: 1 fatia de melão



SEMANA 2

DATA: 07/10/24 a 11/10/24

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 07/10	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Polenta com carne moída Salada de alface	-	Polenta com carne moída Salada de alface *Lara: 1 fatia de mamão
TER 08/10	Café com leite Pão refinado com requeijão	Maçã	Arroz, feijão, Bife acebolado Moranga caramelada Salada de repolho branco e roxo Cenoura e beterraba cozida	Mini pizza de frango + Achocolatado quente ou frio *Lara: 1 unidade de banana + 1 copo de iogurte *Murilo, Maria e Helena: mini pizza com queijo zero lactose + achocolatado zero lactose
QUA 09/10	Café com leite Pão de milho com nata *Murilo e Helena: café com leite zero lactose, pão com requeijão zero	Abacaxi	Arroz, Feijão Frango grelhado Purê de batata Salada de repolho com cenoura ralados Beterraba cozida	Sagu com creme *Lara: 1 unid de maçã *Murilo, Maria e Helena: Sagu com creme zero lactose
QUI 10/10	Café com leite Pão com ovos mexidos	Banana	Arroz, feijão Massa caseira com carne de panela em molho Salada de alface, cebola e e tomate picadinhos.	Pão de queijo + café com leite *Lara: 1 unidade de pêra
SEX 11/10	Achocolatado + bolacha caseira de nata	Frutas picadas (manga, mamão, melão, abacaxi, morango, banana) na casquinha do sorvete	-	Frutas picadas (manga, mamão, melão, abacaxi, morango, banana) na casquinha do sorvete

	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: 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 14/10			FERIADO	
TER 15/10			FERIADO DIA DO PROFESSOR	
QUA 16/10	Café com leite Pão de milho com nata *Murilo e Helena: café com leite zero lactose	Maçã	Arroz e feijão Massa com molho de carne moída Salada de brócolis, couve-flor. Repolho refogado	Iogurte + banana e/ou maçã inteiros + biscoitos tipo caseiro *Lara: 1 unidade de banana *Murilo, Maria e Helena: iogurte zero lactose + banana e maçã + biscoitos caseiros
QUI 17/10	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Laranja	Arroz com galinha, Feijão Salada de alface Salada de tomate	Comemoração dia da criança Cachorro quente Frutas: banana e maçã
SEX 18/10	Café com leite Pão integral com nata	Carreteiro de carne de gado Salada de repolho e tomate	-	Carreteiro de carne de gado 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
SEG 21/10	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Arroz Estrogonofe de frango + Alface	-	Arroz Estrogonofe de frango + Alface
TER 22/10	Café com leite Pão refinado com requeijão	Bergamota	Arroz, Feijão Lasanha de frango Salada de repolho com manga e maçã picadinhas Beterraba cozida	Creme de baunilha Banana *Lara: 1 Banana
QUA 23/10	Café com leite Pão de milho com nata	Banana	Arroz, Feijão Carne de panela em molho com batatas Salada de brócolis e couve-flor cozidos Salada de alface	Bolo de cenoura com cobertura + Achocolatado quente ou frio *Lara: 1 fatia de mamão Murilo e Maria: Bolo de cenoura zero lactose e achocolatado zero lactose
QUI 24/10	Café com leite Pão com ovos mexidos	Maçã	Arroz, Feijão Galeto assado com batata doce Salada de repolho com cenoura ralada	Cuca caseira com nata + café com leite *Murilo e Maria: Cuca caseira com requeijão zero lactose + café com leite zero lactose *Lara: 1 unidade de banana
SEX 25/10	Café com leite Pão refinado com manteiga	Massa com molho de frango Alface	-	Massa com molho de frango Alface

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





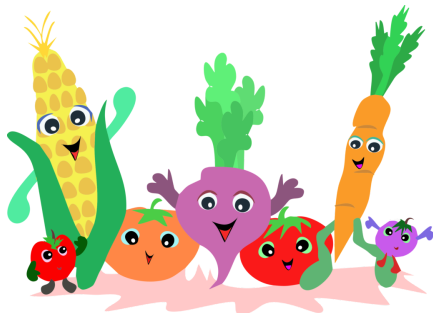
SEMANA 5

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
SEG 28/10	Café com leite Pão refinado com nata	Arroz + feijão + omelete Salada de alface	-	Arroz + feijão + omelete Salada de alface *Lara: 1 fatia de mamão
TER 29/10	Café com leite Pão integral com mel	Laranja	Feijão, Carreteiro de carne de panela, moranga caramelada Beterraba e cenoura cozidas Repolho refogado	Vitamina de leite com banana. Mamão e maçã + biscoitos caseiros *Lara: 1 copo de vitamina sem adição de açúcar *Murilo e Maria: vitamina com leite zero lactose + biscoitos caseiros
QUA 30/10	Achocolatado + bolacha caseira *Murilo e Helena: Achocolatado com leite zero lactose	Banana	Arroz, feijão Bife acebolado Batata corada legumes refogados (abobrinha, chuchu, vagem, brócolis) Salada de alface	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão Suco de abacaxi *Lara: 1 fatia de abacaxi *Murilo e Helena: Usar requeijão zero lactose
QUI 31/10	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Maçã	Arroz, Feijão Macarrão com molho de frango Alface e rúcula brócolis e couve-flor cozidos	Sagu com creme *Lara: 1 fatia de mamão
SEX 01/11	Café com leite 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 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 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 04/11	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Polenta com carne moída Salada de alface	-	Polenta com carne moída Salada de alface *Lara: 1 fatia de mamão
TER 05/11	Café com leite Pão refinado com requeijão tipo caseiro	Maçã	Arroz, feijão, Bife acebolado Moranga caramelada Salada de repolho branco e roxo Cenoura e beterraba cozida	Arroz doce *Lara: 1 banana *Murilo e Maria e Helena: Arroz doce com leite zero lactose.
QUA 06/11	Café com leite Pão de milho com nata *Murilo e Helena: café com leite zero lactose, pão com requeijão zero	Abacaxi	Arroz, Feijão Frango grelhado Purê de batata Salada de repolho com cenoura ralados Beterraba cozida	Salada de frutas *Lara: 1 unid de maçã *Murilo, Maria e Helena: Sagu com creme zero lactose
QUI 07/11	Café com leite Pão com ovos mexidos	Banana	Arroz, feijão Massa caseira com carne de panela em molho Salada de alface, cebola e e tomate picadinhos.	Pão de queijo + suco de uva *Lara: 1 unidade de pêra
SEX 08/11	Achocolatado + bolacha caseira de nata	Bolo de cenoura com bebida láctea Banana	-	Bolo de cenoura com bebida láctea Banana

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

Fresh Fruits



SEMANA 2
DATA: 11/11/24 a 15/11/24



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 11/11	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Massa parafuso com sardinha Salada de alface	-	Massa parafuso com sardinha Salada de alface *Lara: 1 fatia de mamão
TER 12/11	Café com leite Pão refinado com requeijão	Maçã	Arroz, Lentilha, Bife acebolado Batata corada Salada de repolho branco e roxo Cenoura e beterraba cozida	Pastel assado de carne moída Achocolatado quente ou frio *Lara: 1 unidade de banana + 1 copo de iogurte *Murilo, Maria e Helena: pastel de frango + achocolatado zero lactose
QUA 13/11	Café com leite Pão de milho com nata *Murilo e Helena: café com leite zero lactose, pão com requeijão zero	Abacaxi	Arroz, Feijão Aipim com molho de carne de panela Salada de repolho com cenoura ralados Beterraba cozida	Sagu com creme *Lara: 1 unid de maçã *Murilo, Maria e Helena: Sagu com creme zero lactose
QUI 14/11	Café com leite Pão com ovos mexidos	Banana	Arroz, feijão Farofa de legumes com carne moída Salada de alface, cebola e e tomate picadinhos.	Mini cuca com achocolatado Maçã *Murilo, Maria e Helena: Achocolatado zero lactose + mini cuca *Lara: 1 unidade de maçã
SEX 15/11	PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA			

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

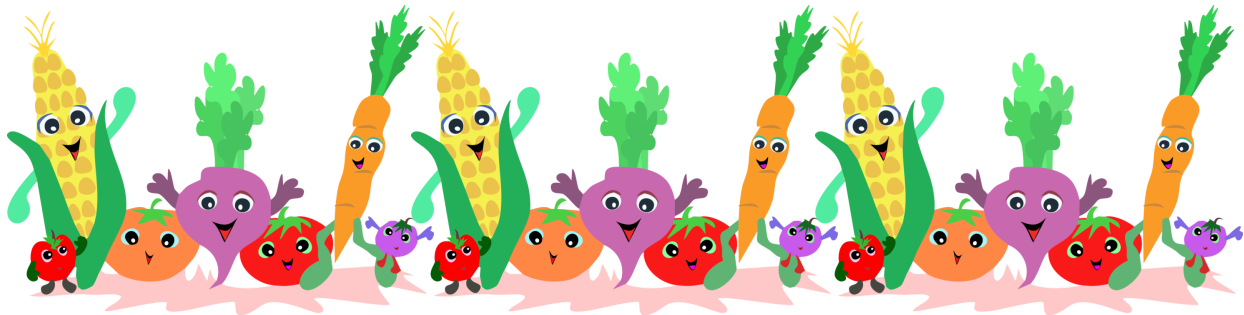


SEMANA 3
DATA: 18/11 a 22/11/24



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

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





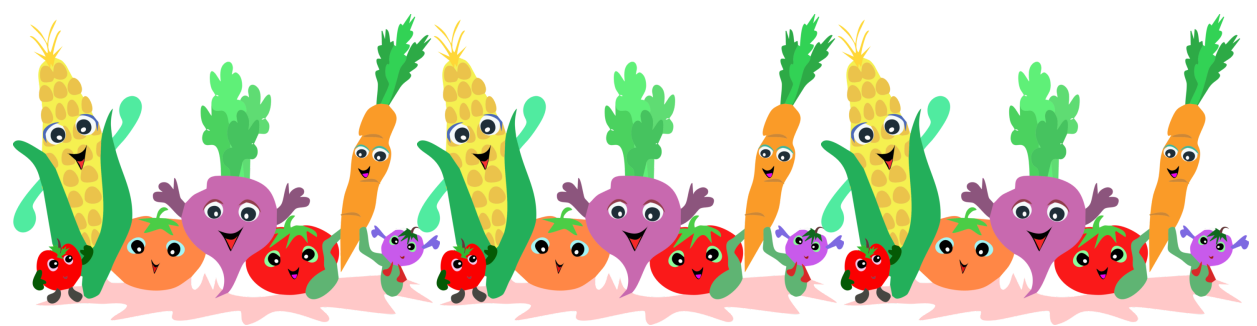
SEMANA 4

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
SEG 25/11	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Arroz com galinha + Alface	-	Arroz com galinha + Alface *Lara: 1 unidade de laranja
TER 26/11	Café com leite Pão refinado com requeijão	Laranja	Arroz, Feijão Lasanha de frango Salada de repolho com manga e maçã picadinhas Beterraba cozida	Iogurte com bolacha caseira e banana Murilo e Maria e Helena: Iogurte zero lactose com bolacha + banana *Lara: 1 Banana
QUA 27/11	Café com leite Pão de milho com nata	Banana	Arroz, Feijão Carne de panela em molho com batatas Salada de brócolis e couve-flor cozidos Salada de alface	Arroz doce *Lara: 1 fatia de mamão Murilo, Maria e Helena: Arroz doce com leite zero lactose
QUI 28/11	Café com leite Pão com ovos mexidos	Maçã	Arroz, Feijão Arroz com galinha Salada de repolho com cenoura ralada Couve refogada Laranja	Mini pizza de carne moída + Suco de uva *Murilo, Maria e Helena: Mini pizza de sardinha com queijo zero lactose + suco de uva *Lara: 1 maçã
SEX 29/11	Café com leite Pão refinado com manteiga	Polenta com molho de carne de panela Alface	-	Polenta com molho de carne de panela 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
SEG 02/12	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Polenta com carne moída Salada de alface	-	Polenta com carne moída Salada de alface *Lara: 1 fatia de mamão
TER 03/12	Café com leite Pão refinado com requeijão tipo caseiro	Maçã	Arroz, feijão, Bife acebolado Moranga caramelada Salada de repolho branco e roxo Cenoura e beterraba cozida	Arroz doce *Lara: 1 banana *Murilo e Maria e Helena: Arroz doce com leite zero lactose.
QUA 04/12	Café com leite Pão de milho com nata *Murilo e Helena: café com leite zero lactose, pão com requeijão zero	Abacaxi	Arroz, Feijão Frango grelhado Purê de batata Salada de repolho com cenoura ralados Beterraba cozida	Salada de frutas com biscoito salgado *Lara: 1 unid de maçã *Murilo, Maria e Helena: salada de frutas
QUI 05/12	Café com leite Pão com ovos mexidos	Banana	Arroz, feijão Massa caseira com carne de panela em molho Salada de alface, cebola e e tomate picadinhos.	Pão de queijo + suco de uva *Lara: 1 unidade de pêra
SEX 06/12	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
SEG 09/12	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Massa parafuso com carne moída Salada de alface	-	Massa parafuso com carne moída Salada de alface *Lara: 1 fatia de mamão
TER 10/12	Café com leite Pão refinado com requeijão	Maçã	Arroz, Batata com carne de panela Salada de repolho branco e roxo Cenoura e beterraba cozida	Bolo com bebida láctea *Lara: 1 unid de maçã *Murilo, Maria e Helena: Bolo zero lactose e bebida láctea zero lactose
QUA 11/12	Café com leite Pão de milho com nata *Murilo e Helena: café com leite zero lactose, pão com requeijão zero	Abacaxi	Arroz, Aipim com molho de carne de panela Salada de repolho com cenoura ralados Beterraba cozida	Pastel assado de carne moída Achocolatado quente ou frio *Lara: 1 unidade de banana + 1 copo de iogurte *Murilo, Maria e Helena: pastel de frango + achocolatado zero lactose
QUI 12/12	Café com leite Pão com ovos mexidos	Banana	Arroz, Bife acebolado Salada de alface, cebola e e tomate picadinhos.	Bolo salgado + leite com cacau *Murilo, Maria e Helena: Achocolatado zero lactose + Bolo salgado zero lactose *Lara: 1 unidade de maçã
SEX 13/12	Café com leite Pão com doce de frutas	Biscoito caseiro Leite Banana		Biscoito caseiro Leite 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>