

## CARDÁPIO ESCOLAR ED. INFANTIL | 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	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
<b>SEG 04/03</b>	Café com leite Pão refinado com nata	Arroz + feijão + omelete Salada de alface	Arroz + feijão + omelete Salada de alface	Melão picado
<b>TER 05/03</b>	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Bolo de banana e uvas passas + suco de abacaxi Banana	Bolo de banana e uvas passas + suco de abacaxi Banana	Abacaxi Picado
<b>QUA 06/03</b>	Achocolatado sem açúcar + bolacha salgada + banana	Carreteiro de carne de panela Salada de repolho e cenoura ralados	Carreteiro de carne de panela Salada de repolho e cenoura ralados	Uva
<b>QUI 07/03</b>	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Mingau de aveia com banana Maçã	Mingau de aveia com banana Maçã	Manga Picada
<b>SEX 08/03</b>	Café com leite Pão integral + requeijão	Pão com carne moída Suco de limão	Pão com carne moída Suco de limão	Kiwi

### 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



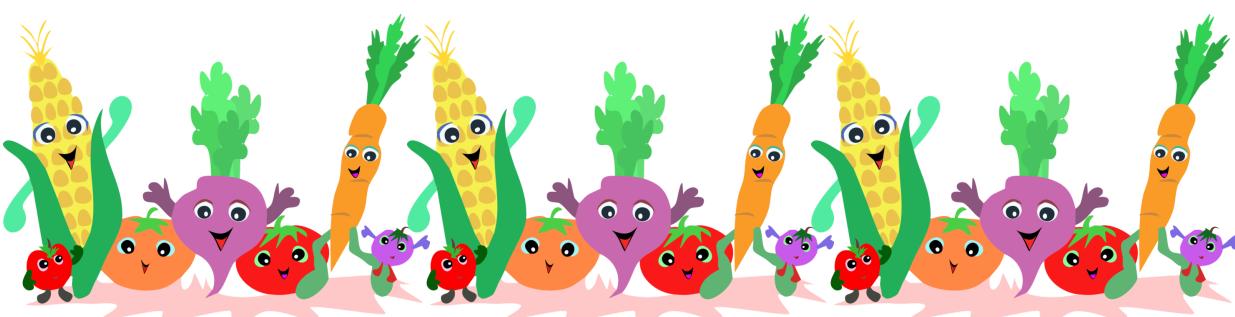


## SEMANA 2

DATA: 11/03/24 ATÉ 15/03/24

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
<b>SEG 11/03</b>	Café com leite Ovos mexidos e pão	Polenta cremosa com molho de frango Salada de alface	Polenta cremosa com molho de frango Salada de alface	Laranja Picada
<b>TER 12/03</b>	Café com leite Pão refinado com requeijão	Vitamina de leite com banana. Mamão e maçã + biscoito salgado	Vitamina de leite com banana. Mamão e maçã + biscoito salgado	Morango
<b>QUA 13/03</b>	Café com leite Pão com nata	Pão de queijo Café com leite	Pão de queijo Café com leite	Goiaba
<b>QUI 14/03</b>	Café com leite Pão com ovos mexidos	Arroz carreteiro colorido + Alface	Arroz carreteiro colorido + Alface	Uva
<b>SEX 15/03</b>	Achocolatado sem açúcar + Crepioca com requeijão	Pastel assado de frango Suco de uva	Pastel assado de frango Suco de uva	Melancia picada

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: 18/03/24 ATÉ 22/03/24



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
<b>SEG 18/03</b>	Café com leite Pão de milho com nata	Polenta com molho de frango Salada de alface	Polenta com molho de frango Salada de alface	melancia picada
<b>TER 19/03</b>	Café com leite Pão refinado com requeijão	Pão de queijo + suco de uva	Pão de queijo + suco de uva	Morango
<b>QUA 20/03</b>	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Salada de frutas	Salada de frutas	Kwiw picado
<b>QUI 21/03</b>	Café com leite Pão com ovos mexidos	Strogonoff de frango + batata assada com salsinha e cebolinha	Strogonoff de frango + batata assada com salsinha e cebolinha	abacaxi picado
<b>SEX 22/03</b>	Achocolatado sem açúcar + Crepioca com requeijão	Quirera, feijão e tomate em cubinhos	Quirera, feijão e tomate em cubinhos	maçã

	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: 25/03/24 ATÉ 29/03/24



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
<b>SEG 25/03</b>	Café com leite Pão com ovos mexidos	Almôndegas, massa tricolor e cenoura ralada	Almôndegas, massa tricolor e cenoura ralada	Banana
<b>TER 26/03</b>	Achocolatado sem açúcar + Crepioca com queijo	Escondidinho com batata com carne desfiada + alface	Escondidinho com batata com carne desfiada + alface	Laranja Picada
<b>QUA 27/03</b>	Pão com Manteiga e Leite com cacau sem açúcar	Smoothie de frutas com granola	Smoothie de frutas com granola	Morango
<b>QUI 28/03</b>	Café com leite Pão com nata	Bolo de cenoura Suco natural de abacaxi	Bolo de cenoura Suco natural de abacaxi	Uva
<b>SEX 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)



## CARDÁPIO ESCOLAR ED. INFANTIL | 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: 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	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 01/04	Café com leite Pão refinado com nata	Arroz + feijão + omelete Salada de alface Moranga refogada	Arroz + feijão + omelete Salada de alface Moranga refogada	Melão picado
TER 02/04	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Bolo de banana e uvas passas + suco de abacaxi Banana	Bolo de banana e uvas passas + suco de abacaxi	Abacaxi Picado
QUA 03/04	Achocolatado sem açúcar + bolacha salgada + banana	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão Miguel: ñ usar requeijão Suco de uva	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão Suco de uva	Uva
QUI 04/04	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Quirera com carne de porco Couve refogada Cenoura ralada	Quirera com carne de porco Couve refogada	Manga Picada
SEX 05/04	Café com leite Pão integral + requeijão	Pão com carne moída Café com leite	Pão com carne moída Café com leite	Kiwi

### 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	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 08/04	Café com leite Ovos mexidos e pão	Poleta cremosa com molho de frango Salada de alface	Poleta cremosa com molho de frango Salada de alface	Laranja Picada
TER 09/04	Café com leite Pão refinado com requeijão	Arroz, feijão branco Carne moída refogada com ovos tipo pastel salada de alface	Arroz, feijão branco Carne moída refogada com ovos tipo pastel salada de alface	Caqui
QUA 10/04	Café com leite Pão com nata	Pão de queijo Café com leite	Pão de queijo Café com leite	Maçã
QUI 11/04	Café com leite Pão com ovos mexidos	Sopa de agnoline com frango e legumes (cenoura, brócolis, chuchu, ervilha)	Sopa de agnoline com frango e legumes (cenoura, brócolis, chuchu, ervilha)	Banana
SEX 12/04	Achocolatado sem açúcar + Crepioca com requeijão	Pastel assado de frango Suco de uva	Pastel assado de frango Suco de uva	Mamão

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





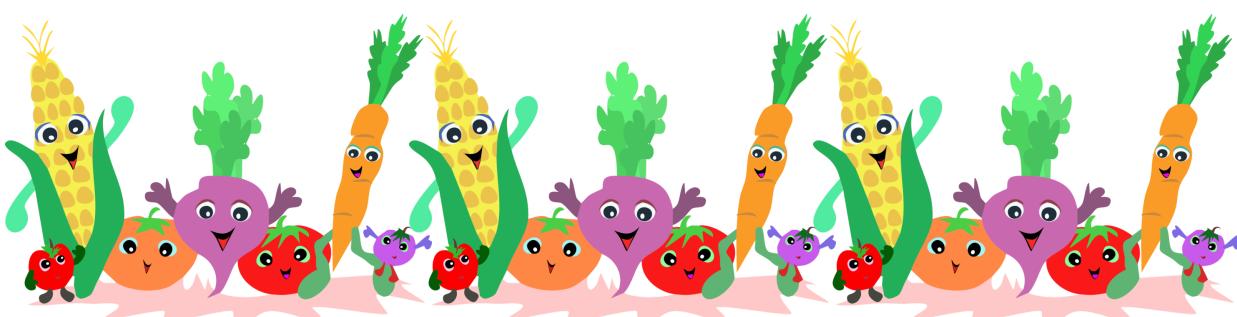
## SEMANA 3

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



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 15/04	Café com leite Pão de milho com nata	Sopa de feijão com carne moída, massa e legumes (cenoura, moranga, brócolis)	Sopa de feijão com carne moída, massa e legumes (cenoura, moranga, brócolis)	Pinhão cozido
TER 16/04	Café com leite Pão refinado com requeijão	Pão de queijo + Leite com cacau	Pão de queijo + Leite com cacau	Manga picada
QUA 17/04	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Bolo salgado de frango + café com leite	Bolo salgado de frango + café com leite	Caqui
QUI 18/04	Café com leite Pão com ovos mexidos	Strogonoff de carne bovina + batata assada com salsinha e cebolinha e pimenta	Strogonoff de carne bovina + batata assada com salsinha e cebolinha e pimenta	Abacaxi picado
SEX 19/04	Achocolatado sem açúcar + Crepioca com requeijão	Quirera com carne de porco, feijão e tomate em cubinhos	Quirera com carne de porco, feijão e tomate em cubinhos	Maçã

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



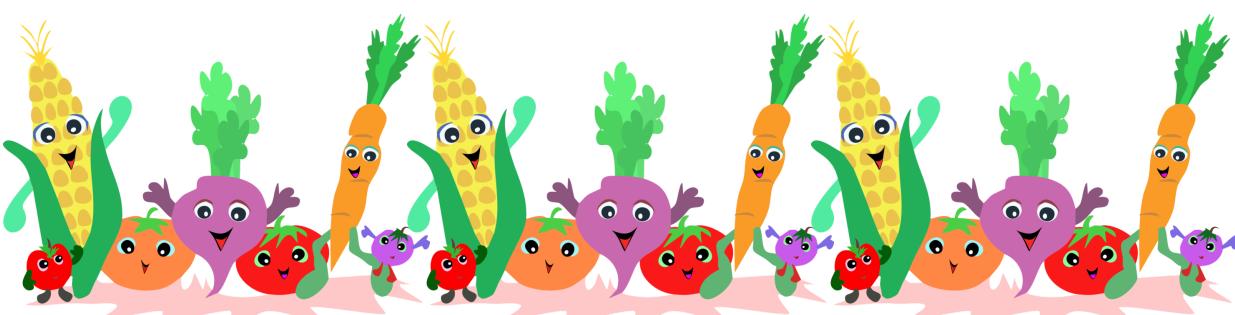


## SEMANA 4

DATA: 22/04 a 26/04

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
<b>SEG 22/04</b>	Café com leite Pão com ovos mexidos	Massa cabelinho de anjo com molho de frango desfiado Salada de cenoura cozida	Macarrão com molho de frango desfiado Salada de cenoura cozida	Banana
<b>TER 23/04</b>	Achocolatado sem açúcar + Crepioca com requeijão	Arroz, feijão peixe assado com cebola, tomate e batatas salada de alface	Arroz, feijão peixe assado com cebola, tomate e batatas salada de alface	Laranja Picada
<b>QUA 24/04</b>	Pão com Manteiga e Leite com cacau sem açúcar	Sopa de frango com massa de letrinhas e legumes (cenoura, ervilha, milho)	Sopa de frango com massa de letrinhas e legumes (cenoura, ervilha, milho)	Pinhão cozido
<b>QUI 25/04</b>	Café com leite Pão com nata	Mini pizza de carne moída Café com leite	Mini pizza de carne moída Café com leite	Bergamota
<b>SEX 26/04</b>	Café com leite Pão com ovos mexidos	Escondidinho com batata com carne desfiada + alface	Escondidinho com batata com carne desfiada + alface	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 ED. INFANTIL | 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 a 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: 01/04/24 ATÉ 30/04/2024**

### SEMANA 1

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



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 29/04	Café com leite Pão com ovos mexidos	Macarrão com molho de frango desfiado Salada de cenoura cozida	Macarrão com molho de frango desfiado Salada de cenoura cozida	Banana
TER 30/04	Achocolatado sem açúcar + Crepioca com queijo	Arroz, feijão peixe assado com cebola, tomate e batatas salada de alface	Arroz, feijão peixe assado com cebola, tomate e batatas salada de alface	Laranja Picada
QUA 01/05	Festa do pinhão			
QUI 02/05	Festa do pinhão			
SEX 03/05	Festa do pinhão			

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

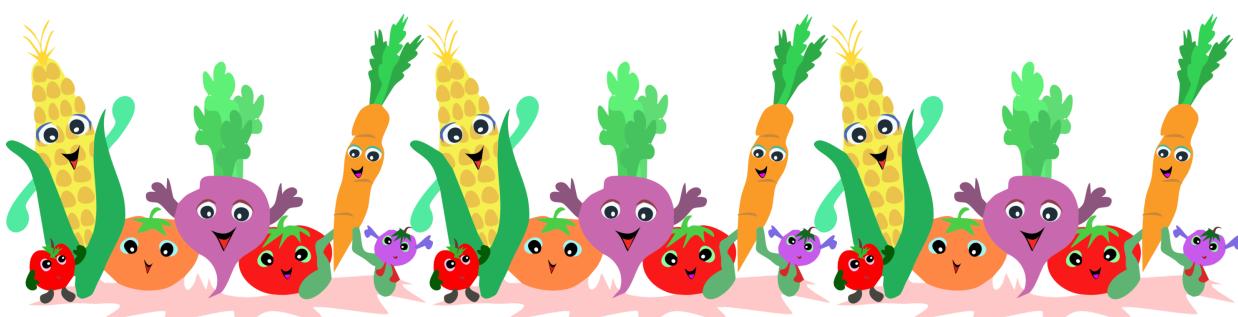


## SEMANA 2

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

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 06/05	Café com leite Ovos mexidos e pão	Ovos mexidos com salame	Ovos mexidos com salame	kiwi picado
TER 07/05	Café com leite Pão refinado com requeijão	Arroz, feijão branco Carne moída refogada com ovos tipo pastel salada de alface	Arroz, feijão branco Carne moída refogada com ovos tipo pastel salada de alface	Pinhão cozido
QUA 08/05	Café com leite Pão com nata	Paçoca de pinhão com carne moída Salada de repolho	Paçoca de pinhão com carne moída Salada de repolho	Mamão
QUI 09/05	Café com leite Pão com ovos mexidos	Sopa de agnoline com frango e legumes (cenoura, brócolis, chuchu, ervilha)	Sopa de agnoline com frango e legumes (cenoura, brócolis, chuchu, ervilha)	Banana
SEX 10/05	Achocolatado sem açúcar + pão caseiro requeijão	Pastel assado de carne moída Suco de uva	Pastel assado de carne moída Suco de uva	Maçã

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	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
<b>SEG 13/05</b>	Café com leite Pão de milho com nata	Sopa de feijão com carne moída, massa e legumes (cenoura, moranga, brócolis)	Sopa de feijão com carne moída, massa e legumes (cenoura, moranga, brócolis)	Pinhão cozido
<b>TER 14/05</b>	Café com leite Pão refinado com requeijão	Pão de queijo + Leite com cacau	Pão de queijo + Leite com cacau	Manga picada
<b>QUA 15/05</b>	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Bolo salgado de frango + café com leite	Bolo salgado de frango + café com leite	Caqui
<b>QUI 16/05</b>	Café com leite Pão com nata	Strogonoff de carne moída + batata assada com salsinha e cebolinha e pimenta	Strogonoff de carne moída + batata assada com salsinha e cebolinha e pimenta	Abacaxi picado
<b>SEX 17/05</b>	Achocolatado sem açúcar + pão com chimia sem açúcar	Quirera com carne de porco, feijão e tomate em cubinhos	Quirera com carne de porco, feijão e tomate em cubinhos	Maçã

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





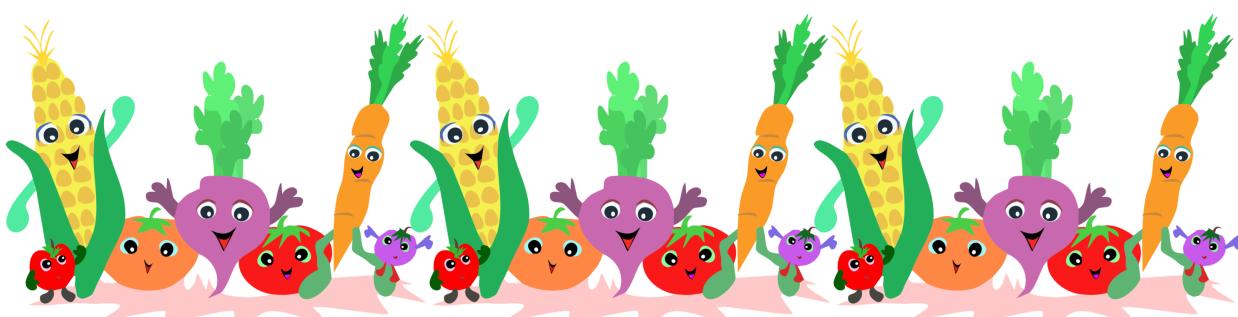
## SEMANA 4

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



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 20/05	Café com leite Pão com ovos mexidos	Macarrão com molho de frango desfiado Salada de cenoura cozida	Macarrão com molho de frango desfiado Salada de cenoura cozida	Banana
TER 21/05	Achocolatado sem açúcar + Crepioca com queijo	Arroz, feijão Peixe assado com cebola, tomate e batatas salada de alface	Arroz, feijão peixe assado com cebola, tomate e batatas salada de alface	Laranja Picada
QUA 22/05	Pão com Manteiga e Leite com cacau sem açúcar	Sopa de frango com massa de letrinhas e legumes (cenoura, ervilha, milho)	Sopa de frango com massa de letrinhas e legumes (cenoura, ervilha, milho)	maçã
QUI 23/05	Café com leite Pão com nata	Mini pizza de carne moída Café com leite	Mini pizza de carne moída Café com leite	Bergamota
SEX 24/05	Café com leite Pão com ovos mexidos	Escondidinho com batata com carne desfiada + alface	Escondidinho com batata com carne desfiada + alface	Melão

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	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
<b>SEG 27/05</b>	Café com leite Pão de milho com nata	Sopa de feijão com carne moída, massa e legumes (cenoura, moranga, brócolis)	Sopa de feijão com carne moída, massa e legumes (cenoura, moranga, brócolis)	Banana
<b>TER 28/05</b>	Café com leite Pão refinado com manteiga	Pão de queijo + Achocolatado com cacau sem adição de açúcar	Pão de queijo + Leite com cacau sem adição de açúcar	Framboesa
<b>QUA 29/05</b>	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Bolo salgado de frango + café com leite	Bolo salgado de frango + café com leite	Goiaba
<b>QUI 30/05</b>			FERIADO CORPUS CHRISTI	
<b>SEX 31/05</b>			FERIADÃO	

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





# MÊS: Junho

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

## SEMANA 2

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

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 10/06	Café com leite Pão de milho com nata	Sopa de feijão com carne moída, massa e legumes (cenoura, moranga, brócolis)	Sopa de feijão com carne moída, massa e legumes (cenoura, moranga, brócolis)	Banana
TER 11/06	Café com leite Pão refinado com requeijão	Pão de queijo + Leite com cacau quente	Pão de queijo + Leite quente com cacau	Manga picada
QUA 12/06	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Bolo salgado de frango + café com leite	Bolo salgado de frango + café com leite	Framboesa
QUI 13/06			FERIADO 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)	
957	154	38	22	280,62	67,48	376,58	06,43	

# MÊS: Junho

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

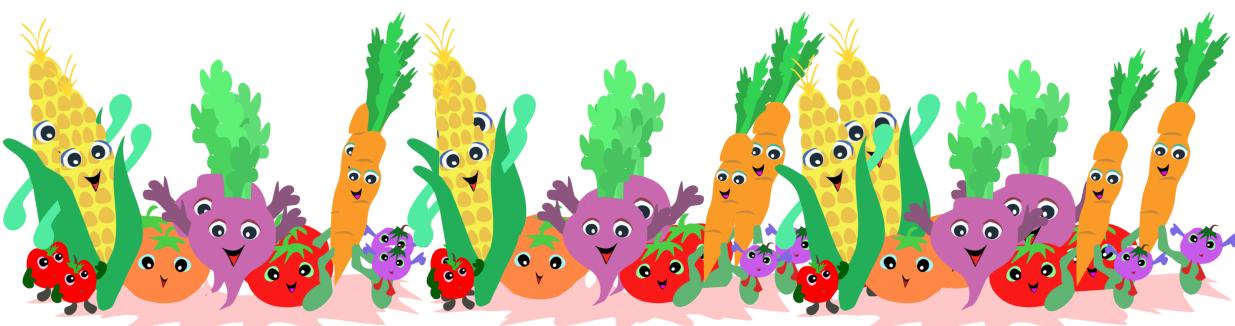


## SEMANA 3

DATA: 17/06/24 ATÉ 21/06/2024

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
<b>SEG 17/06</b>	Café com leite Pão refinado com nata	Arroz + feijão + omelete Salada de alface	Arroz + feijão + omelete Salada de alface	Melão picado
<b>TER 18/06</b>	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Bolo de banana com uvas passas + café com leite	Bolo de banana com uvas passas + café com leite	Abacaxi Picado
<b>QUA 19/06</b>	Achocolatado sem açúcar + bolacha salgada + banana	Pinhão cozido	Pinhão cozido	Framboesa
<b>QUI 20/06</b>	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Strogonoff de carne moída + batata assada com salsinha e cebolinha e pimenta	Strogonoff de carne moída + batata assada com salsinha e cebolinha e pimenta	maçã
<b>SEX 21/06</b>	Leite pão com requeijão	Quentinho Cupcake de milho Docinho de amendoim	Quentinho Cupcake de milho docinho de amendoim	Banana

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



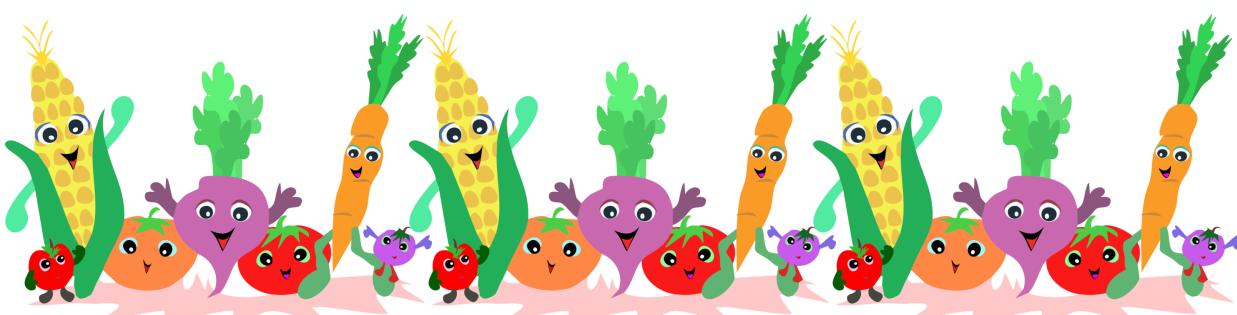


## SEMANA 4

DATA: 24/06/2024 a 28/06/2024

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
<b>SEG 24/06</b>	Café com leite Pão com ovos mexidos	Massa cabelinho de anjo com molho de frango desfiado Salada de cenoura cozida	Macarrão com molho de frango desfiado Salada de cenoura cozida	Banana
<b>TER 25/06</b>	Achocolatado sem açúcar + Crepioca com requeijão	Arroz, feijão peixe assado com cebola, tomate e batatas salada de alface	Arroz, feijão peixe assado com cebola, tomate e batatas salada de alface	Laranja Picada
<b>QUA 26/06</b>	Pão com Manteiga e Leite com cacau sem açúcar	Sopa de frango com massa de letrinhas e legumes (cenoura, ervilha, milho)	Sopa de frango com massa de letrinhas e legumes (cenoura, ervilha, milho)	Pinhão cozido
<b>QUI 27/06</b>	Café com leite Pão com nata	Mini pizza de carne moída Café com leite	Mini pizza de carne moída Café com leite	Bergamota
<b>SEX 28/06</b>	Não haverá aula			

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



## CARDÁPIO ESCOLAR ED. INFANTIL | 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: 01/07/24 ATÉ 31/07/2024

## SEMANA 1

DATA: 01/07/24 a 31/07/24



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 01/07	Café com leite Pão refinado com nata	Arroz carreteiro + milho e ervilha + feijão Salada de alface e tomate	Arroz carreteiro + milho e ervilha + feijão Salada de alface e tomate	Framboesa
TER 02/07	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Sopa de lentilha com batata, cenoura, carne moída	Sopa de lentilha com batata, cenoura, carne moída	Banana
QUA 03/07	Achocolatado sem açúcar + bolacha salgada + banana	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão Chá de frutas sem adição de açúcar	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão Suco de uva Chá de frutas sem adição de açúcar	Melão picado
QUI 04/07	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Quirera com carne de porco Cenoura ralada	Quirera com carne de porco Cenoura ralada	Manga Picada
SEX 05/07	Café com leite Pão integral + requeijão	Mini pizza de frango Café com leite	Mini pizza de frango Café com leite	Abacaxi picado

### 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: 08/07/24 a 12/07/24

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 08/07	Café com leite Ovos mexidos e pão	Polenta cremosa com molho de frango Salada de alface	Polenta cremosa com molho de frango Salada de alface	Maçã
TER 09/07	Café com leite Pão refinado com requeijão	Arroz, feijão branco Carne moída em molho salada de alface	Arroz, feijão branco Carne moída em molho salada de alface	Bergamota
QUA 10/07	Café com leite Pão com nata	Pão de queijo Café com leite sem adição de açúcar	Pão de queijo Café com leite sem adição de açúcar	Laranja picada
QUI 11/07	Café com leite Pão com ovos mexidos	Sopa de agnoline com frango e legumes (cenoura, brócolis, chuchu, ervilha)	Sopa de agnoline com frango e legumes (cenoura, brócolis, chuchu, ervilha)	Banana
SEX 12/07	Achocolatado sem açúcar	Pastel assado de frango Quentinho ou suco de uva	Pastel assado de frango Quentinho ou suco de uva	Mamão

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





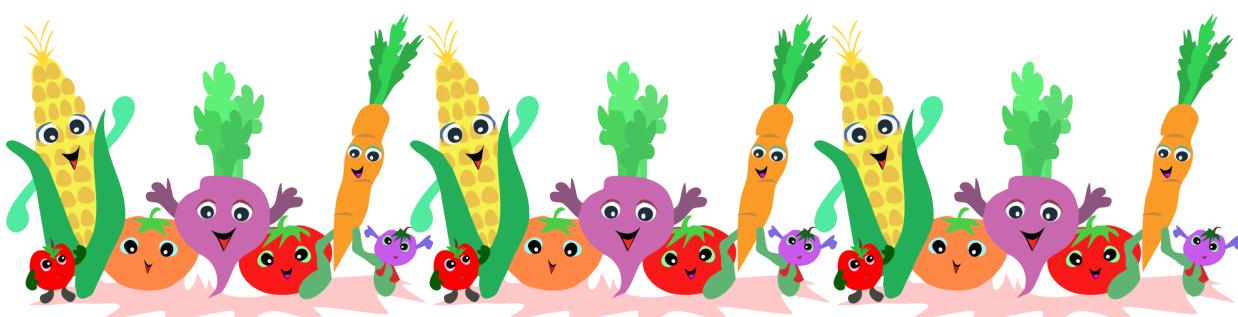
## SEMANA 3

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



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
<b>SEG 15/07</b>	Café com leite Pão refinado com nata	Sopa de feijão com carne moída, massa e legumes (cenoura, moranga, brócolis)	Sopa de feijão com carne moída, massa e legumes (cenoura, moranga, brócolis)	maçã
<b>TER 16/07</b>	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Quirera com carne de porco, feijão e tomate em cubinhos	Quirera com carne de porco, feijão e tomate em cubinhos	Banana
<b>QUA 17/07</b>	Café com leite + bolacha salgada + banana	Pão com molho de carne moída Achocolatado sem açúcar	Pão com molho de carne moída Achocolatado sem açúcar	Bergamota
<b>QUI 18/07</b>	Café com leite Pão caseiro requeijão e frango desfiado	Strogonoff de carne bovina + arroz repolho e cenoura	Strogonoff de carne bovina + arroz repolho e cenoura	Abacaxi picado
<b>SEX 19/07</b>	Achocolatado sem açúcar + Crepioca com requeijão	Bolo salgado de frango + café com leite sem adição de açúcar	Bolo salgado de frango + café com leite sem adição de açúcar	Manga

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



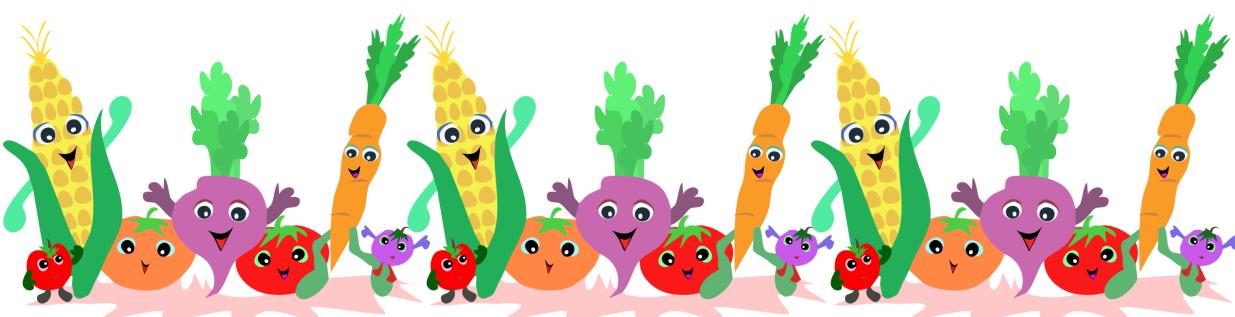


## SEMANA 4

DATA: 22/07 a 26/07 - RECESSO ESCOLAR

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 22/07			RECESSO ESCOLAR	
TER 23/07			RECESSO ESCOLAR	
QUA 24/07			RECESSO ESCOLAR	
QUI 25/07			RECESSO ESCOLAR	
SEX 26/07			RECESSO ESCOLAR	

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



## CARDÁPIO ESCOLAR ED. INFANTIL | 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**

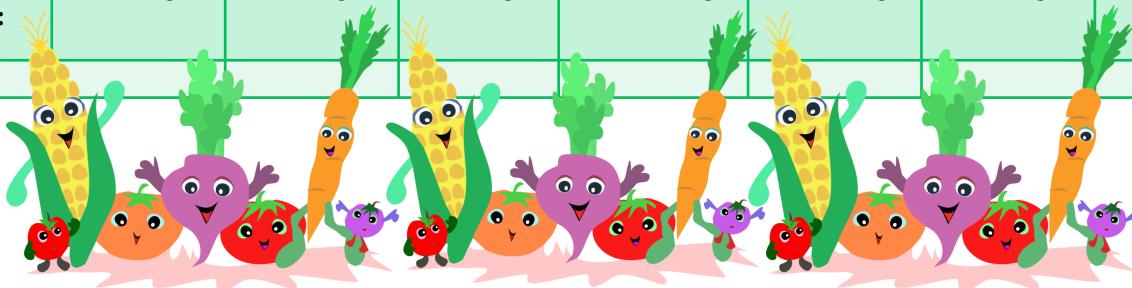
## SEMANA 1

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



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 05/08	Achocolatado sem açúcar + bolacha salgada + banana	Arroz + feijão + omelete Salada de legumes (cenoura, moranga e brócolis)	Arroz + feijão + omelete Salada de legumes (cenoura, moranga e brócolis)	Maçã
TER 06/08	Café com leite + Crepioca com requeijão	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão Chá de frutas sem adição de açúcar	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão Suco de uva Chá de frutas sem adição de açúcar	Banana
QUA 07/08	Café com leite Pão refinado com nata	Sopa de lentilha com batata, cenoura, carne moída	Sopa de lentilha com batata, cenoura, carne moída	Melão picado
QUI 08/08	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Pão de queijo + café com leite	Pão de queijo + café com leite	Manga Picada
SEX 09/08	Café com leite Pão integral + requeijão	Mini pizza de frango Suco de uva ou quentinho (se estiver frio)	Mini pizza de frango Suco de uva ou quentinho (se estiver frio)	Bergamota

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	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 12/08	Café com leite Ovos mexidos e pão	Polenta cremosa com molho de frango Salada de alface	Polenta cremosa com molho de frango Salada de alface	Maçã
TER 13/08	Café com leite Pão refinado com requeijão	Arroz, feijão branco Carne moída em molho salada de alface	Arroz, feijão branco Carne moída em molho salada de alface	Bergamota
QUA 14/08	Café com leite Pão com nata	Massa cabelinho de anjo com molho de frango desfiado Salada de cenoura cozida	Macarrão com molho de frango desfiado Salada de cenoura cozida	Laranja picada
QUI 15/08	Café com leite Pão com ovos mexidos	Sopa de agnoline com frango e legumes (cenoura, brócolis, chuchu, ervilha)	Sopa de agnoline com frango e legumes (cenoura, brócolis, chuchu, ervilha)	Banana
SEX 16/08	Achocolatado sem açúcar Pão refinado com nata	Pastel assado de frango Quentinho ou suco de uva	Pastel assado de frango Quentinho ou suco de uva	Mamão

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	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
<b>SEG 19/08</b>	Café com leite Pão refinado com nata	Carreteiro com carne de gado + Salada de brócolis e cenoura refogados	Carreteiro com carne de gado + Salada de brócolis e cenoura refogados	maçã
<b>TER 20/08</b>	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Quirera com carne de porco, feijão + abobrinha refogada com tempero verde	Quirera com carne de porco, feijão abobrinha refogada com tempero verde	Banana
<b>QUA 21/08</b>	Café com leite + bolacha salgada + banana	Pão com recheio frango desfiado, milho ervilha, cenoura ralada, pepino e requeijão + Suco de Abacaxi	Pão com recheio frango desfiado, milho ervilha, cenoura ralada, pepino e requeijão + Suco de Abacaxi	Bergamota
<b>QUI 22/08</b>	Café com leite Pão caseiro requeijão e frango desfiado	Strogonoff de carne moída + arroz Salada de alface com tomate	Strogonoff de carne moída + arroz Salada de alface com tomate	Abacaxi picado
<b>SEX 23/08</b>	Achocolatado sem açúcar + Crevioca com requeijão	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	Manga

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





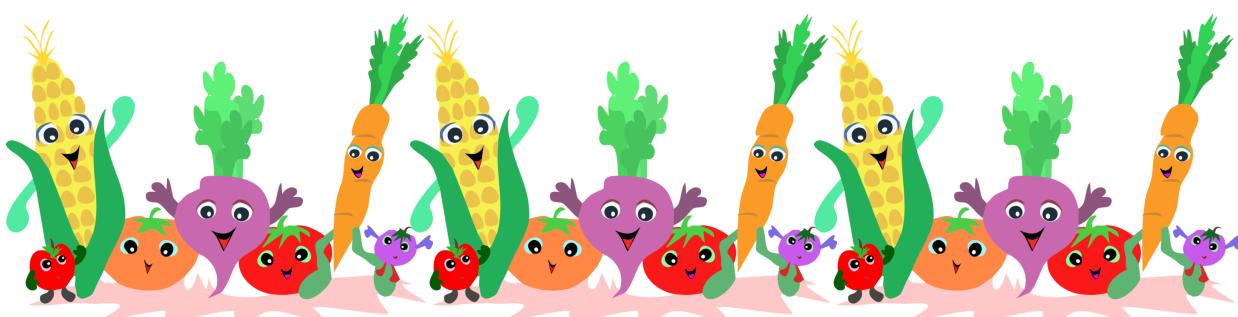
## SEMANA 4

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



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 26/08	Café com leite Pão com ovos mexidos	Estrogonofe de frango Salada de alface	Estrogonofe de frango Arroz Salada de alface	Banana
TER 27/08	Achocolatado sem açúcar + Crepioca com queijo	Arroz, feijão Peixe assado com cebola, tomate e batatas salada de alface	Arroz, feijão peixe assado com cebola, tomate e batatas salada de alface	Laranja Picada
QUA 28/08	Pão com Manteiga e Leite com cacau sem açúcar	Arroz + feijão + omelete Salada de legumes (cenoura, moranga e brócolis)	Arroz + feijão + omelete Salada de legumes (cenoura, moranga e brócolis)	maçã
QUI 29/08	Café com leite Pão com nata	Mini pizza de carne moída Café com leite	Mini pizza de carne moída Café com leite	Bergamota
SEX 30/08	Café com leite Pão com ovos mexidos	Escondidinho com batata com carne desfiada + alface	Escondidinho com batata com carne desfiada + alface	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 ED. INFANTIL | 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 a 06/09/24**



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 02/09	Achocolatado sem açúcar + bolacha salgada + banana	Polenta com carne de frango Salada de alface	Polenta com carne de frango Salada de alface	Maçã
TER 03/09	Café com leite + Crepioca com requeijão	Sopa de lentilha com batata, cenoura, carne moída	Sopa de lentilha com batata, cenoura, carne moída	Banana
QUA 04/09	Café com leite Pão refinado com nata	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão Suco de uva	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão Suco de uva Suco de uva	Melão picado
QUI 05/09	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Pão de queijo + café com leite	Pão de queijo + café com leite	Manga Picada
SEX 06/09	Café com leite Pão integral + requeijão	Mini pizza de frango Suco de uva ou quentinho (se estiver frio)	Mini pizza de frango Suco de uva ou quentinho (se estiver frio)	Bergamota





## SEMANA 2

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



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 09/09	Café com leite Ovos mexidos e pão	Carreteiro com carne de gado + Salada de brócolis e cenoura refogados	Carreteiro com carne de gado + Salada de brócolis e cenoura refogados	Maçã
TER 10/09	Café com leite Pão refinado com requeijão	Arroz, feijão branco Carne moída em molho salada de alface	Arroz, feijão branco Carne moída em molho salada de alface	Bergamota
QUA 11/09	Café com leite Pão com nata	Pão de queijo + suco de uva integral	Pão de queijo + suco de uva integral	Laranja picada
QUI 12/09	Café com leite Pão com ovos mexidos	Macarrão com molho de frango desfiado Salada de cenoura cozida	Macarrão com molho de frango desfiado Salada de cenoura cozida	Banana
SEX 13/09	Achocolatado sem açúcar Pão refinado com nata	Pastel assado de frango Quentinho ou suco de uva	Pastel assado de frango Quentinho ou suco de uva	Mamão

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	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 16/09	Café com leite Pão refinado com nata	Arroz carreteiro + milho e ervilha + feijão Salada de alface e tomate	Arroz carreteiro + milho e ervilha + feijão Salada de alface e tomate	Laranja Picada
TER 17/09	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Sopa de lentilha com batata, cenoura, carne moída	Sopa de lentilha com batata, cenoura, carne moída	Banana
QUA 18/09	Achocolatado sem açúcar + bolacha salgada + banana	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão Chá de frutas sem adição de açúcar	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão Suco de uva Chá de frutas sem adição de açúcar	Melão picado
QUI 19/09	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	CARDÁPIO ESPECIAL TERTÚLIA Pão Carne, Farinha, tomate e alface	CARDÁPIO ESPECIAL TERTÚLIA Pão Carne, Farinha, tomate e alface	Manga Picada
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	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 23/09	Café com leite Pão com ovos mexidos	Estrogonofe de frango Salada de alface	Estrogonofe de frango Arroz Salada de alface	Banana
TER 24/09	Achocolatado sem açúcar + Crepioca com requeijão	Arroz, feijão Peixe assado com cebola, tomate e batatas salada de alface	Arroz, feijão peixe assado com cebola, tomate e batatas salada de alface	Mamão
QUA 25/09	Pão com Manteiga e Leite com cacau sem açúcar	Arroz + feijão + omelete Salada de legumes (cenoura, moranga e brócolis)	Arroz + feijão + omelete Salada de legumes (cenoura, moranga e brócolis)	Abacaxi
QUI 26/09	Café com leite Pão com nata	Vitamina de banana e bolacha salada	Vitamina de banana e bolacha salada	Uva Rubi
SEX 27/09	Café com leite Pão com ovos mexidos	Escondidinho com batata com carne desfiada + alface	Escondidinho com batata com carne desfiada + alface	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 ED. INFANTIL | 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: OUTUBRO

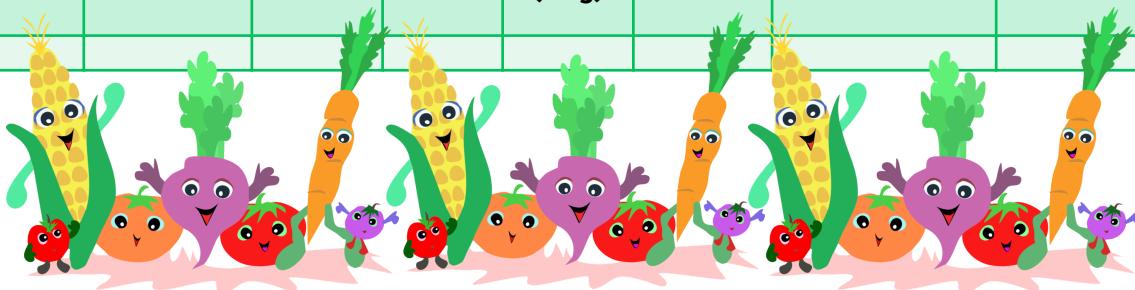
**DATA:** 30/09/24 ATÉ 31 /10/2024

## SEMANA 1

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

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 30/09	Achocolatado sem açúcar + bolacha salgada + banana	Arroz + feijão + omelete Salada de alface	Arroz + feijão + omelete Salada de alface	Maçã
TER 01/10	Café com leite + Crepioca com requeijão	Massa com molho de frango legumes refogados (abobrinha, chuchu, vagem, brócolis, moranga)	Massa com molho de frango legumes refogados (abobrinha, chuchu, vagem, brócolis, moranga)	Banana
QUA 02/10	Café com leite Pão refinado com nata	Arroz Batata inglesa assada com temperinhos Carne de panela em molho Salada de alface e tomate	Arroz Batata inglesa assada com temperinhos Carne de panela em molho Salada de alface e tomate	Abacaxi picado
QUI 03/10	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Pão de queijo + Suco de uva	Pão de queijo + Suco de uva	Manga Picada
SEX 04/10	Café com leite Pão integral + requeijão	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	Melão Picado

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



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 07/10	Café com leite Ovos mexidos e pão	Carreteiro com carne de gado + Salada de brócolis e cenoura refogados	Carreteiro com carne de gado + Salada de brócolis e cenoura refogados	Maçã
TER 08/10	Café com leite Pão refinado com requeijão	Vitamina de banana sem adição de açúcar + biscoitos salgados	Vitamina de banana sem adição de açúcar + biscoitos salgados	Bergamota
QUA 09/10	Café com leite Pão integral com nata	Bolo salgado de frango Suco de uva	Bolo salgado de frango Suco de uva	Laranja picada
QUI 10/10	Café com leite Pão com ovos mexidos	Macarrão com molho de frango desfiado Salada de cenoura cozida	Macarrão com molho de frango desfiado Salada de cenoura cozida	Banana
SEX 11/10	Achocolatado sem açúcar Pão refinado com 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	Biscoitos salgados

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

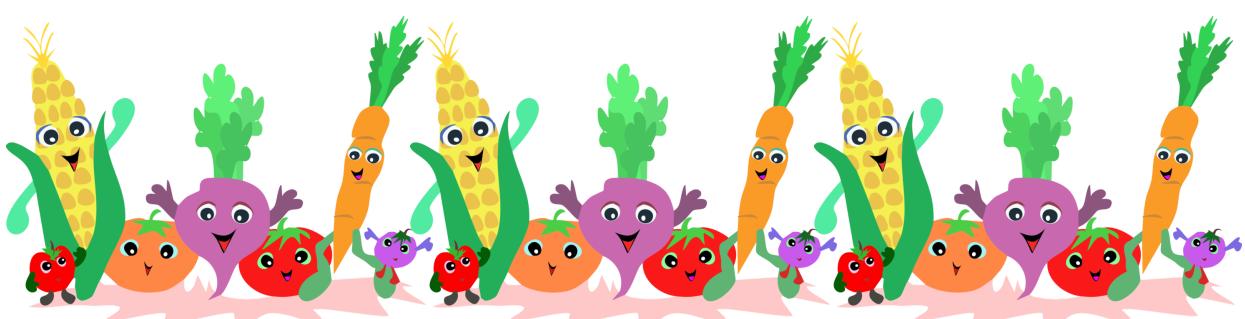


## SEMANA 3

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

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 14/10		FERIADO		
TER 15/10		FERIADO DIA DO PROFESSOR		
QUA 16/10	Pão com Manteiga e Leite com cacau sem açúcar	Arroz + feijão + omelete Salada de legumes (cenoura, moranga e brócolis)	Arroz + feijão + omelete Salada de legumes (cenoura, moranga e brócolis)	Abacaxi
QUI 17/10	Café com leite Pão com nata	Massa com molho de frango Salada mista de alface, tomate, milho, cenoura ralada. *todos picadinhos	Comemoração dia da criança Cachorro quente + banana + maçã	
SEX 18/10	Café com leite Pão com ovos mexidos	Salada de frutas	Salada de frutas	Biscoitos salgados

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





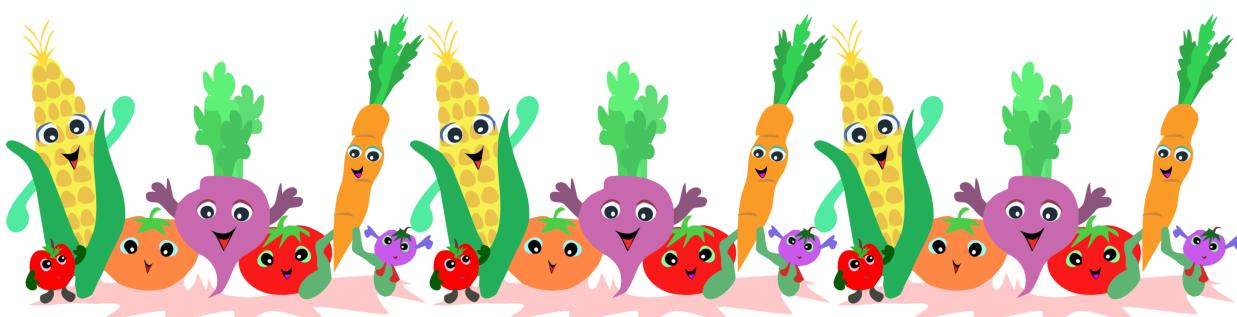
## SEMANA 4

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



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
<b>SEG 21/10</b>	Café com leite Pão com ovos mexidos	Estrogonofe de frango Salada de alface	Estrogonofe de frango Arroz Salada de alface	Banana
<b>TER 22/10</b>	Achocolatado sem açúcar + pão com manteiga	Arroz + feijão + omelete Salada de legumes (cenoura, moranga e brócolis)	Arroz + feijão + omelete Salada de legumes (cenoura, moranga e brócolis)	Abacaxi picado
<b>QUA 23/10</b>	Pão com Manteiga e Leite com cacau sem açúcar	Iogurte com mini cuca	Iogurte com mini cuca	Maçã
<b>QUI 24/10</b>	Café com leite Pão com nata	Mini pizza de carne moída Café com leite	Mini pizza de carne moída Café com leite	Bergamota
<b>SEX 25/10</b>	Café com leite Pão com doce de frutas sem açúcar	Escondidinho com batata com carne desfiada + alface	Escondidinho com batata com carne desfiada + alface	Melão

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	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 28/10	Achocolatado sem açúcar + bolacha salgada + banana	Polenta com carne de frango Salada de alface	Polenta com carne de frango Salada de alface	Maçã
TER 29/10	Café com leite + Crepioca com requeijão	Pão de queijo + café com leite	Pão de queijo + café com leite	Banana
QUA 30/10	Café com leite Pão refinado com nata	Salada de frutas	Salada de frutas	Biscoitos salgados
QUI 31/10	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Massa com molho de carne moída Salada de repolho e tomate	Massa com molho de carne moída Salada de repolho e tomate	Morango
SEX 01/11	Café com leite Pão integral + requeijão	Mini pizza de frango Suco de uva	Mini pizza de frango Suco de uva	Manga Picada

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



## CARDÁPIO ESCOLAR ED. INFANTIL | 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 A 29/11/2024**

## SEMANA 1

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

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 04/11	Achocolatado sem açúcar + bolacha salgada + banana	Arroz + feijão + omelete Salada de alface	Arroz + feijão + omelete Salada de alface	Maçã
TER 05/11	Café com leite + Crepioca com requeijão	Vitamina de banana com biscoito água e sal	Vitamina de banana com biscoito água e sal	Banana
QUA 06/11	Café com leite Pão refinado com nata	Arroz Batata inglesa assada com temperinhos Carne de panela em molho Salada de alface e tomate	Arroz Batata inglesa assada com temperinhos Carne de panela em molho Salada de alface e tomate	Abacaxi picado
QUI 07/11	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Pão de queijo + Suco de uva	Pão de queijo + Suco de uva	Manga Picada
SEX 08/11	Café com leite Pão integral + requeijão	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	Melão Picado

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: 11/11/24 a 15/11/24



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 11/11	Café com leite Ovos mexidos e pão	Carreteiro com carne de gado + Salada de brócolis e cenoura cozida	Carreteiro com carne de gado + Salada de brócolis e cenoura cozida	Maçã
TER 12/11	Café com leite Pão refinado com requeijão	Salada de frutas	Salada de frutas	Biscoitos salgados
QUA 13/11	Café com leite Pão integral com nata	Pastel assado de carne moída Suco de uva	Pastel assado de carne moída Suco de uva	Banana
QUI 14/11	Café com leite Pão com ovos mexidos	Macarrão com molho de frango desfiado Salada de cenoura cozida	Macarrão com molho de frango desfiado Salada de cenoura cozida	Mamão
SEX 15/11	<b>PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA</b>			

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





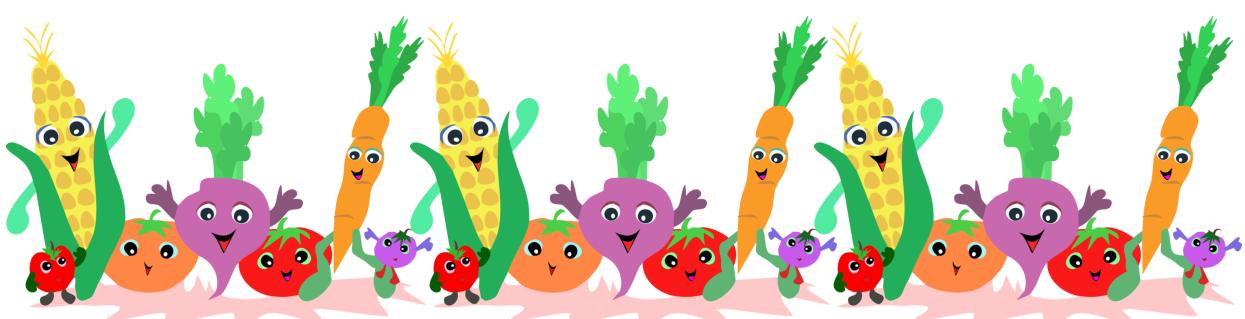
## SEMANA 3

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



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 18/11	Café com leite Pão com ovos mexidos	Arroz + Lentilha + omelete Salada de legumes (cenoura, moranga e brócolis)	Arroz + lentilha + omelete Salada de legumes (cenoura, moranga e brócolis)	Banana
TER 19/11	Achocolatado sem açúcar + pão com manteiga	Polenta com frango Salada de alface	Polenta com frango Salada de alface	Abacaxi picado
QUA 20/11	<b>FERIADO CONSCIÊNCIA NEGRA</b>			
QUI 21/11	Café com leite Pão com nata	Mini pizza de carne moída Café com leite	Mini pizza de carne moída Café com leite	Manga
SEX 22/11	Café com leite Pão com doce de frutas sem açúcar	Escondidinho com batata com carne desfiada + alface	Escondidinho com batata com carne desfiada + alface	Melão

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

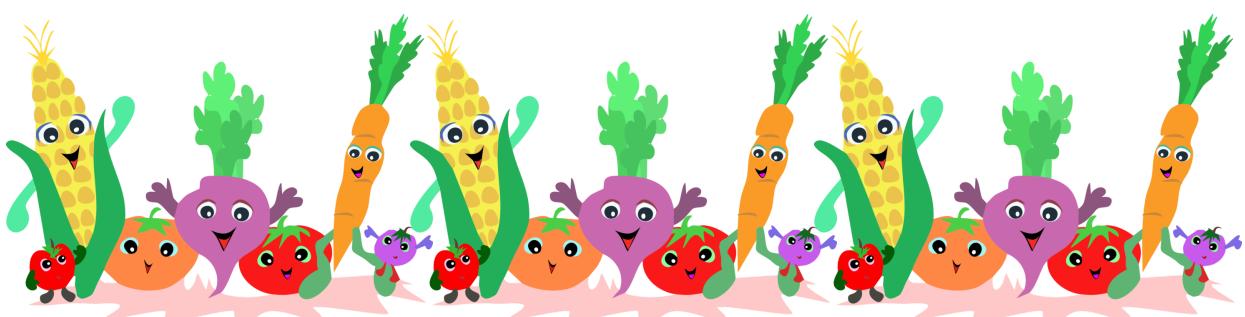


## SEMANA 4

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

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
<b>SEG 25/11</b>	Café com leite Pão com ovos mexidos	Arroz com galinha Salada de alface	Arroz com galinha Salada de alface	Banana
<b>TER 26/11</b>	Achocolatado sem açúcar + pão com manteiga	Arroz + feijão + omelete Salada de legumes (cenoura, moranga e brócolis)	Arroz + feijão + omelete Salada de legumes (cenoura, moranga e brócolis)	Abacaxi picado
<b>QUA 27/11</b>	Pão com Manteiga e Leite com cacau sem açúcar	Iogurte com mini cuca	Iogurte com mini cuca	Maçã
<b>QUI 28/11</b>	Café com leite Pão com nata	Mini pizza de carne moída Café com leite	Mini pizza de carne moída Café com leite	Laranja picada
<b>SEX 29/11</b>	Café com leite Pão com doce de frutas sem açúcar	Escondidinho com batata com carne desfiada + alface	Escondidinho com batata com carne desfiada + alface	Pêra

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



## CARDÁPIO ESCOLAR ED. INFANTIL | 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 A 06/12/2024

## SEMANA 1

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

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 02/12	Achocolatado sem açúcar + bolacha salgada + banana	Polenta com molho de carne moída Salada de couve-flor cozida Alface	Polenta com molho de carne moída Salada de couve-flor cozida Alface	Maçã
TER 03/12	Café com leite + Crepioca com requeijão	Vitamina de banana com biscoito água e sal	Vitamina de banana com biscoito água e sal	Banana
QUA 04/12	Café com leite Pão refinado com nata	Arroz Batata inglesa assada com temperinhos Carne de panela em molho Salada de alface e tomate	Arroz Batata inglesa assada com temperinhos Carne de panela em molho Salada de alface e tomate	Abacaxi picado
QUI 05/12	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Pão de queijo + Suco de uva	Pão de queijo + Suco de uva	Manga Picada
SEX 06/12	Café com leite Pão integral + requeijão	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	Melancia

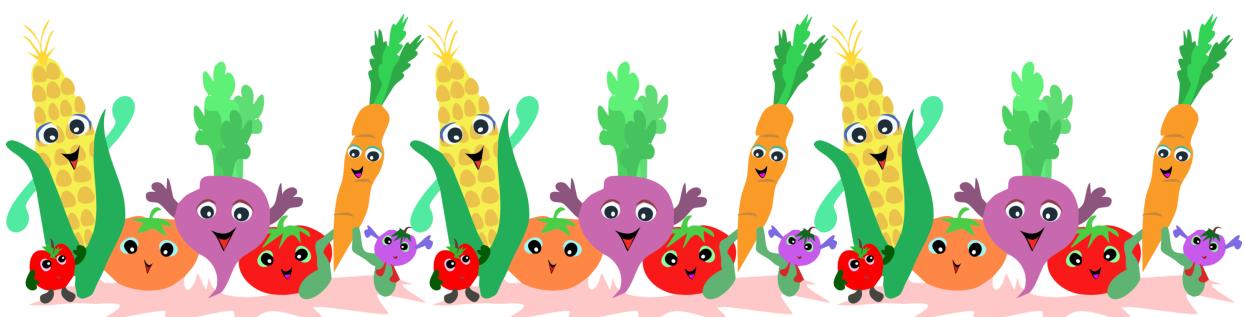
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)							
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)

## SEMANA 2

DATA: 09/12/24 a 13/12/24

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 02/12	Achocolatado sem açúcar + bolacha salgada + banana	Tórtei com molho de frango Salada de couve-flor cozida Alface	Tortéi com molho de frango Salada de couve-flor cozida Alface	Maçã
TER 03/12	Café com leite + Crepioca com requeijão	Feijão, arroz, ovos mexidos	Feijão, arroz, ovos mexidos	Banana
QUA 04/12	Café com leite Pão refinado com nata	Pastel com carne moída	Pastel com carne moída	Abacaxi picado
QUI 05/12	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Pão de queijo + Suco de uva	Pão de queijo + Suco de uva	Manga Picada
SEX 06/12	Café com leite Pão integral + requeijão			Melancia

	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

A6561FB7203D46A58945482B412420D2

### 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/A6561FB7203D46A58945482B412420D2>