

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: FEVEREIRO

DATA: 17/02/25 ATÉ 28/02/2025

SEMANA 1

DATA: 17/02/25 ATÉ 21/02/2025

Fresh Fruits
Linha 18/10/2024



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 17/02	Café com leite Pão fatiado integral com nata	Bolo de cenoura com cobertura de cacau Leite Banana	-	Bolo de cenoura com cobertura de cacau Leite Banana
TER 18/02	Café com leite Pão integral com mel	Pão com carne moída Suco de abacaxi	-	Pão com carne moída Suco de abacaxi
QUA 19/02	Achocolatado + pão francês com manteiga	Massa com frango em molho Salada de repolho com tomate	-	Massa com frango em molho Salada de repolho com tomate
QUI 20/02	Café com leite Pão francês com ovos mexidos	Iogurte com frutas picadas e granola	-	Iogurte com frutas picadas e granola *adaptar para intolerantes
SEX 21/02	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Pão de queijo Suco de uva	-	Pão de queijo Suco de uva

	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: 24/02/25 ATÉ 28/02/25



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 24/02	Café com leite Pão com doce de frutas	Polenta com molho de frango Salada de alface	-	Polenta cremosa com molho de frango Salada de alface
TER 25/02	Café com leite Pão com requeijão	Bolo de laranja Suco de uva	-	Bolo de laranja Suco de uva
QUA 26/02	Café com leite Pão com nata	Massa com molho de carne de panela Beterraba cozida	-	Massa com molho de carne de panela Beterraba cozida
QUI 27/02	Café com leite Pão com ovos mexidos	Bebida láctea Biscoito salgado banana	-	Bebida láctea Biscoito salgado banana
SEX 28/02	Achocolatado + pão com doce de frutas	Sopa de feijão, massa, carne moída e legumes	-	Sopa de feijão, massa, carne moída e legumes

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 – 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: 03/03/25 ATÉ 28/03/2025

SEMANA 1

DATA: 03/03/25 ATÉ 07/03/2025



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 03/03	FERIADO CARNAVAL			
TER 04/03	FERIADO CARNAVAL			
QUA 05/03	Café com leite Pão com requeijão	Sagu com creme	-	Sagu com creme
QUI 06/03	Café com leite Pão com nata	Quirera com carne de porco Salada de tomate e cenoura ralada		Quirera com carne de porco Salada de tomate e cenoura ralada
SEX 07/03	Café com leite Pão refinado com manteiga	Bolo de banana com aveia e uva passa Café com leite	-	Bolo de banana com aveia e uva passa Café com leite *adaptar para intolerantes *Lara: bolo de caneca

	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: 10/03/25 ATÉ 14/03/25

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 10/03	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Bebida láctea bolacha de nata Maçã	-	Bebida láctea bolacha de nata Maçã *Lara: bebida láctea + biscoito sem glúten + maçã
TER 11/03	Café com leite Pão de milho com nata	Manga picada	Escondidinho de batata com carne desfiada Arroz Feijão Cenoura e beterraba ralada	Pão de queijo Suco natural de abacaxi *Usar zero lactose para intolerantes
QUA 12/03	Café com leite Pão com requeijão	Frutas picadas	Arroz Lentilha Filé de frango grelhado Batata doce assada com temperos Salada mista (alface, tomate, pimentão, cenoura)	Arroz doce banana *Lara: 1 porção de arroz doce com adoçante *Usar zero lactose para intolerantes
QUI 13/03	Café com leite Pão com manteiga	Banana	Arroz Feijão Iscas de tilápia ao molho vermelho Batata corada Salada de chuchu e vagem	Pastel assado de carne moída Suco de uva *Lara: crepioca com carne moída e suco de uva
SEX 14/03	Café com leite Pão com	Polenta com molho de frango Salada de alface	-	Polenta com molho de frango Salada de alface

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



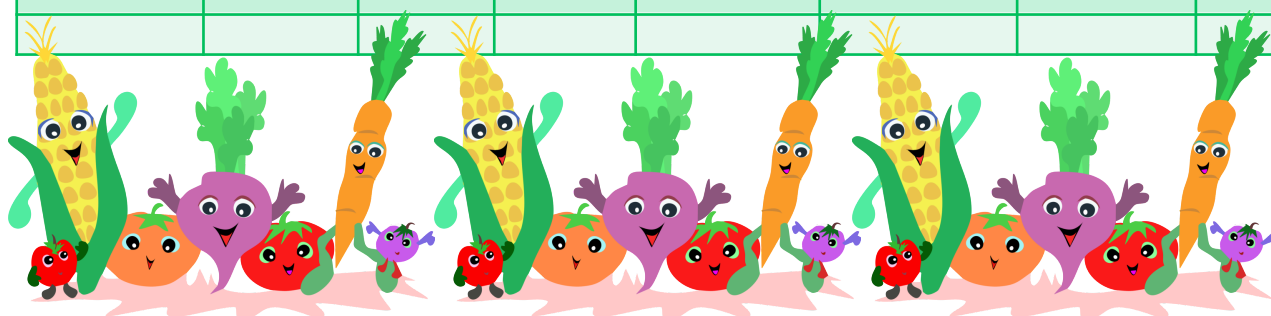


SEMANA 3

DATA: 17/03/25 ATÉ 21/03/25

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 17/03	Café com leite Bolacha de nata	Estrogonofe de frango Arroz Salada de tomate Beterraba cozida	-	Estrogonofe de frango Arroz Salada de tomate Beterraba cozida *adaptar para intolerante
TER 18/03	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Abacaxi picado	Bife acebolado Arroz Feijão Cenoura e beterraba ralada manga picada	Salada de frutas
QUA 19/03	Café com leite Pão com requeijão	Laranja picada	Arroz Lentilha Lasanha de frango Salada de alface Brócolis cozido	Arroz doce Banana *Adaptar para intolerantes *lara: arroz doce com adoçante
QUI 20/03	Café com leite Pão com manteiga	Melancia	Arroz Feijão Isclas de frango aceboladas batata doce cozida Salada de brócolis Alface	Vitamina de banana, mamão Biscoitos *Lara: Vitamina + biscoitos de arroz com doce de frutas sem açúcar.
SEX 21/03	Café com leite Bolacha caseira	Carreteiro de carne bovina Salada de alface	-	Carreteiro de carne bovina Salada de 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: 24/03/25 ATÉ 28/03/25



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 24/03	Café com leite Bolacha de nata	Massa tricolore com carne moída em molho Repolho e cenoura ralada	-	Massa tricolore com carne moída em molho Repolho e cenoura ralada *Lara: usar massa de arroz
TER 25/03	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Banana	Batata com carne de panela Feijão Arroz Alface, couve-flor cozida	Pão com carne moída Suco de limão *Lara: pão especial com carne moída
QUA 26/03	Café com leite Pão com requeijão	Abacaxi	Galeto assado com batata doce arroz, feijão. Couve refogada Tomate e pimentão picado	Sagu com creme Banana *Adaptar para intolerantes *Lara: Usar adoçante
QUI 27/03	Café com leite Pão com manteiga	Maçã	Arroz Feijão Iscas de tilápia ao molho vermelho Batata corada Salada de chuchu e vagem	Bebida láctea com bolacha caseira *Lara: bebida láctea + biscoito de arroz e geleia sem açúcar *Intolerantes: usar zero lactose
SEX 28/03	Café com leite Pão com queijo e requeijão	Sopa de frango, massa e legumes	-	Sopa de frango, massa e legumes *Lara: usar 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)

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 31/03	Café com leite Pão refinado com nata	Arroz, feijão, omelete Salada de alface	-	Arroz, feijão, omelete Salada de alface
TER 01/04	Café com leite Pão integral com mel	Banana	Arroz, feijão Tortêi com molho de frango legumes refogados (abobrinha, chuchu, vagem, brócolis, cenoura) Salada de alface	Pizza bolo de frango Café com leite *Lara: Crepioca com frango e queijo *Adaptar para intolerantes
QUA 02/04	Achocolatado + bolacha caseira	Laranja	Arroz, feijão, Bife acebolado Purê de batata Salada de repolho branco e roxo Cenoura e beterraba cozida	Nega maluca com leite maçã Lara: Bolo de caneca com cobertura de pasta de amendoim
QUI 03/04	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	Sanduiche natural de frango, legumes, requeijão *intolerantes à lact: requeijão zero *Lara: pão especial com frango e legumes Suco natural de maracujá
SEX 04/04	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Arroz com galinha Salada de repolho	-	Arroz com galinha Salada de repolho

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

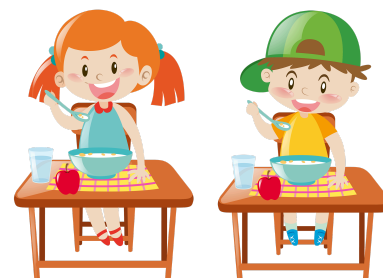
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1415,69	217	63	33	331,57	59	433,21	9,58





SEMANA 2

DATA: 07/04/25 a 11/04/25



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 07/04	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Polenta com molho de frango Salada de alface	-	Sopa de frango com massinha e legumes
TER 08/04	Café com leite Pão refinado com requeijão	Melancia	Arroz, Feijão Estragonofe 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 09/04	Café com leite Pão de milho com nata	Banana	Arroz, Feijão Farofa de ovos e legumes (cenoura/brócolis/milho/v agem) 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 10/04	Café com leite Pão com ovos mexidos	Maçã	Arroz, Feijão iscas de carne bovina com creme de batata Salada de repolho com cenoura ralada	Cuca + café com leite *Adaptar para intolerantes *Lara: Crepioca com pasta de amendoim
SEX 11/04	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)



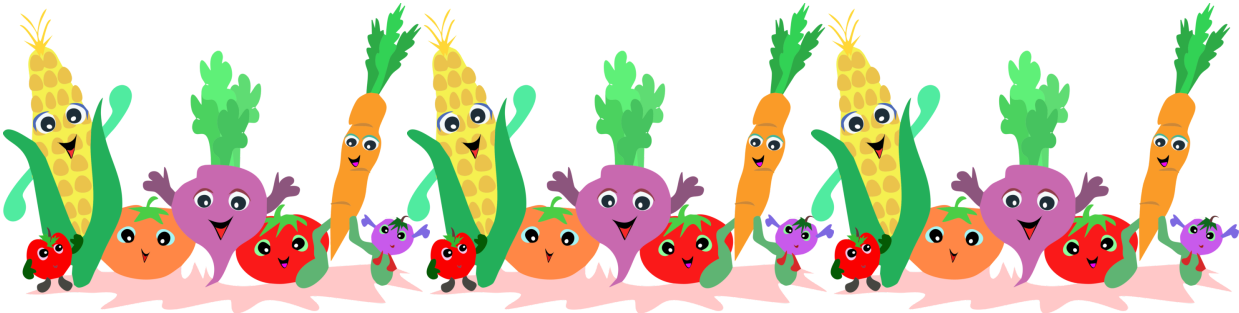


SEMANA 3

DATA: 14/04/24 a 18/04/24

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 14/04	Café com leite Pão refinado com requeijão	Arroz de forno colorido (cenoura, milho, ervilha, tomate, frango) Salada de repolho	-	Arroz de forno colorido (cenoura, milho, ervilha, tomate, frango) Salada de repolho
TER 15/04	Café com leite Pão de milho com nata	Goiaba	Arroz, Feijão Macarrão caseiro com molho branco (brócolis, milho e ervilha) Isclas de carne bovina Rúcula + manga, tomate picado, chuchu cozido	Pão com carne moída + café com leite *Lara: frutas picadas com pasta de amendoim
QUA 16/04	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Bergamota	Arroz, feijão Aipim com carne de porco Salada de chicória , espinafre refogado Moranga refogada	Iogurte com bolacha tipo caseira banana *Lara: bebida láctea com bolacha de arroz e banana
QUI 17/04	Café com leite Pão integral com mel	Laranja	Arroz cremoso Lentilha sem carne Isclas de tilápia ao molho Purê de batata Salada de cenoura ralada Alface	Biscoitos de Páscoa + café com leite *Lara: Biscoito especial de Páscoa
SEX 18/04				

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



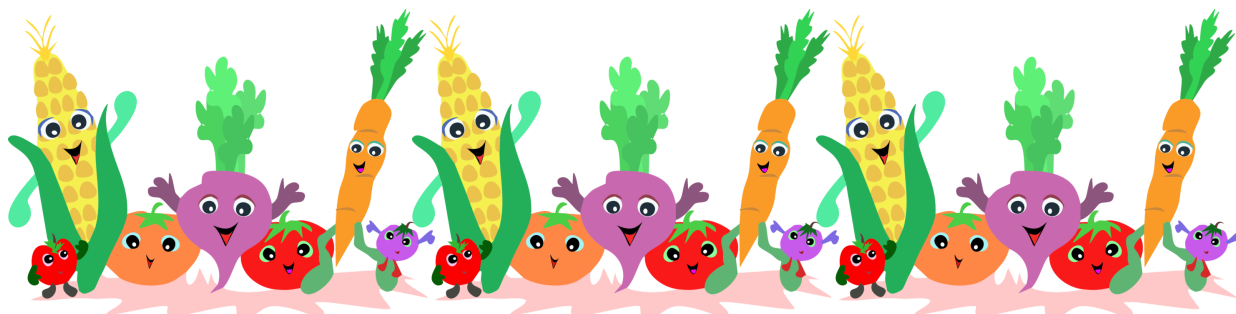


SEMANA 4

DATA: 21/04 a 25/04

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 21/04	FERIADO DE TIRADENTES			
TER 22/04	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Maçã	Massa caseira à bolonhesa arroz, feijão Mix de legumes cozidos	Pinhão cozido Mel (opcional) Café com leite *Lara: pinhão e café com leite
QUA 23/04	Café com leite Pão com requeijão	Bergamota	Arroz, Feijão Tortei com molho Frango assado Salada mista (alfaca picada, repolho, cenoura ralada, tomate picado)	Pão de queijo Café com leite *Lara: pão de queijo Café com leite
QUI 24/04	Café com leite Pão com manteiga	Caqui	Arroz, feijão branco Filé de frango grelhado com tomate em pedaços e pimentões coloridos Salada de brócolis cozido repolho roxo e verde	Bolo de cenoura com cobertura de cacau Leite com cacau *Lara: Bolo de caneca Leite com cacau
SEX 25/04	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) *Lara: Sopa de feijão com legumes, carne moída, sem massa

	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: 28/04/25 a 02/05/25

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 28/04	Café com leite Pão refinado com nata	Arroz, feijão, omelete Salada de alface	-	Arroz, feijão, omelete Salada de alface
TER 29/04	Café com leite Pão integral com mel	Banana	Arroz, feijão Frango com creme de milho Salada de tomate em fatias. Brócolis cozido. Salada de alface.	Salada de frutas Biscoitos caseiros *Lara: Salada de frutas + biscoito de arroz
QUA 30/04	Achocolatado + bolacha caseira	Laranja	Arroz, feijão, Iscas de carne bovina aceboladas Aipim refogado com temperinho verde Salada de repolho branco e roxo Cenoura e beterraba cozida	Pizza bolo de frango Café com leite *Lara: Crepioca com frango e queijo *Adaptar para intolerantes
QUI 01/05	FERIADO DIA DO TRABALHADOR			
SEX 02/05	-			

	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 Georgeane Soares – 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: 05/05/25 ATÉ 30/05/2025

SEMANA 1

DATA: 05/05 A 09/05

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 05/05	Café com leite Pão refinado com nata	Macarrão caseiro à bolonhesa Salada de alface.	-	Macarrão caseiro à bolonhesa Salada de alface.
TER 06/05	Café com leite Pão integral com mel	Framboesa	Arroz, feijão, Bife acebolado Moranga caramelada Salada de repolho branco e roxo Cenoura e beterraba cozida	Torta de bolacha Banana *Lara: bolo de moranga com farinhas sem glúten
QUA 07/05	Achocolatado + bolacha caseira	Laranja	Arroz, feijão Galeto assado Tortêi com molho de frango legumes refogados (abobrinha, chuchu, vagem, brócolis, moranga) Salada de alface	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão *Lara: pão especial com frango e legumes Suco natural de maracujá
QUI 08/05	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Abacaxi	Arroz, lentilha Farofa de legumes e carne moída chuchu, cenoura e beterraba cozidos Laranja picada	Iogurte com frutas picadas e granola *Lara: frutas picadas com pasta de amendoim
SEX 09/05	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Sopa de feijão com legumes e massa	-	Sopa de feijão com legumes e massa *Lara: Sopa de feijão com legumes.

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: 12/05/25 a 16/05/25



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 12/05	Café com leite Pão integral com mel	Arroz de forno colorido Salada de repolho	-	Arroz de forno colorido Salada de repolho
TER 13/05	Café com leite Pão refinado com requeijão	Kiwi	Arroz, Feijão Estrogonofe de frango Batata refogada com temperinhos Beterraba e cenoura cozidas couve chinesa picada com tomate em rodela	Iogurte e frutas picadas + granola *Lara: iogurte com frutas picadas + biscoito de arroz
QUA 14/05	Café com leite Pão com ovos mexidos	Framboesa	Arroz, Feijão (cenoura/brócolis/milho/vagem) Iscas de carne bovina com creme de batata Salada de alface	Torta de bolacha *Lara: Bolo de caneca com pasta de amendoim
QUI 15/05	Café com leite Pão de milho com nata	Maçã	Arroz, Feijão Aipim com carne de porco Salada de repolho com cenoura ralada Chuchu cozido com tempero verde	Pinhão cozido Mel (opcional) Café com leite *Lara: pinhão cozido + café com leite
SEX 16/05	Achocolatado + bolacha caseira	Polenta com frango Salada de alface Brócolis cozido	-	Polenta com frango Salada de alface Brócolis cozido *Lara: Polenta com frango, salada de alface.

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: 19/05/25 a 23/05/25



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 19/05	Café com leite Pão refinado com requeijão	Sopa de capeletti com frango e legumes (cenoura, milho, brócolis)	-	Sopa de capeletti com frango e legumes (cenoura, milho, brócolis) *Lara: Adaptar a sopa com massa de arroz
TER 20/05	Café com leite Pão de milho com nata	Goiaba	Arroz, Feijão Farofa de legumes e carne moída Rúcula com manga, tomate picado, Repolho	Sagu com creme *Lara: Sagu com adoçante
QUA 21/05	Café com leite Pão refinado com doce de frutas	Maçã	Arroz, feijão Tortêi com frango assado Repolho refogado Beterraba cozida	Pastel assado Café com leite *Lara: Pastel sem glúten
QUI 22/05	Café com leite Pão integral com mel	Bergamota	Arroz Feijão branco Bife acebolado Batata corada Salada de cenoura ralada com repolho Beterraba cozida	Vitamina de banana com biscoito caseiro de milho *Lara: Vitamina de banana com biscoito de arroz
SEX 23/05	Café com leite Pão refinado com manteiga	Quirera com carne de porco picada Couve refogada	-	Quirera com carne de porco picada Couve refogada *Lara: Quirera com carne de porco e couve refogada

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





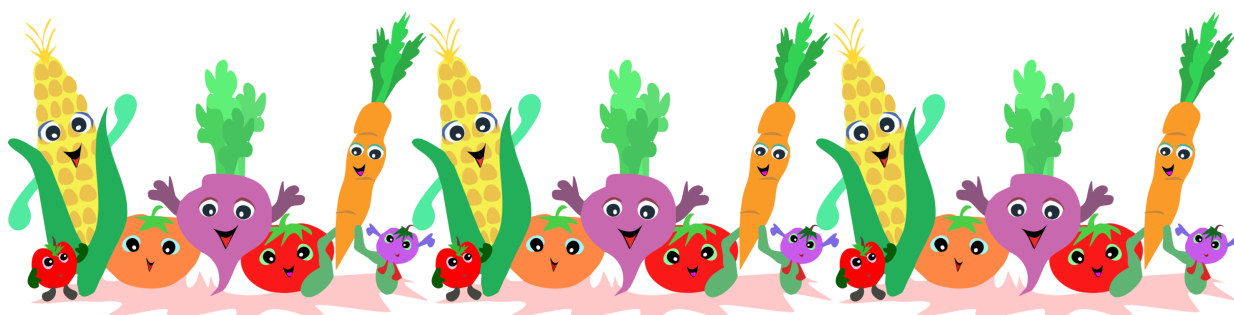
SEMANA 4

DATA: 26/05/25 a 30/05/25



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 26/05	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 27/05	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Bergamota	Arroz, feijão Filé de frango grelhado com tomate em pedaços e pimentões coloridos Salada de brócolis cozido repolho roxo e verde	Arroz doce *Lara: Arroz doce com adoçante *adaptar para intolerantes
QUA 28/05	Café com leite Pão com requeijão	caqui	Arroz, Feijão Lasanha de brócolis Cenoura e beterraba ralada Mix de folhas	Bolo salgado de frango Achocolatado quente ou frio *Lara: bolo salgado de microondas (usar mix de farinhas especiais)
QUI 29/05	Café com leite Pão com manteiga	Banana	Arroz, Feijão Estrogonofe de carne bovina Batata assada com temperinhos Salada de chuchu, tomate, pimentões coloridos	Pinhão cozido com café com leite Opcional: mel *Lara: pinhão cozido + café com leite
SEX 30/05	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)





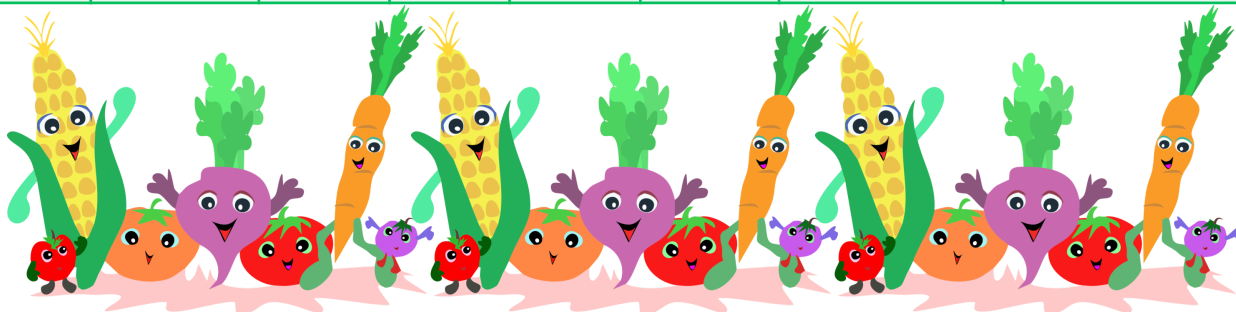
SEMANA 5

DATA: 26/05/25 a 30/05/25



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 26/05	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Polenta com carne moída couve chinesa picada	-	Polenta com carne moída couve chinesa picada *Lara: Polenta com carne moída, couve chinesa picada.
TER 27/05	Café com leite Pão refinado com requeijão	Mamão	Arroz, Feijão Frango com creme de milho verde 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 28/05	Café com leite Pão de milho com nata	Banana	Arroz, Feijão Panqueca de carne moída Salada de chuchu cozido, vagem e brócolis	Pão com carne moída *Lara: pão especial com carne moída Leite com cacau (quente ou frio)
QUI 29/05	Café com leite Pão integral com doce de frutas	bergamota	Arroz, feijão, aipim com tempero verde carne moída refogada com cenoura Salada mix de folhas Beterraba cozida	Bolo de banana com aveia e açúcar mascavo Café com leite
SEX 30/05	Café com leite Pão refinado com manteiga	Sopa de feijão com legumes e carne moída, massa tipo letrinha	-	Sopa de feijão com legumes e carne moída, massa tipo letrinha

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 – 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: 02/06/2025 a 27/06/2025

SEMANA 1

DATA: 02/06/2025 a 06/06/2025



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 02/06	Café com leite Pão refinado com nata	Risoto de frango Salada de tomate e alface	-	Risoto de frango Salada de tomate e alface *Lara: Risoto de frango, salada
TER 03/06	Café com leite Pão integral com mel	Maçã	Arroz, feijão Bife acebolado Purê de batata moranga caramelada Couve chinesa picada tomate e cebola fatiada	Café com leite Cuca com nata *Lara: Café com leite, bolo de caneca
QUA 04/06	Achocolatado + bolacha caseira	Laranja	Arroz, feijão, Tortei com molho vermelho Frango assado legumes refogados (abobrinha, chuchu, vagem, brócolis, moranga) Salada de alface	Creme de baunilha banana *Lara: Creme de baunilha adoçado com adoçante
QUI 05/06	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Abacaxi	Arroz, lentilha Isclas de frango refogadas batata doce assada chuchu, cenoura e beterraba cozidos Salada de alface	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão *Lara: pão especial com frango legumes, requeijão Achocolatado quente
SEX 06/06	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Polenta com molho de carne moída Salada de brócolis e vagem cozidos	-	Polenta com molho de carne moída Salada de brócolis e vagem cozidos

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: 09/06/2025 a 13/06/2025

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 09/06	Café com leite Pão refinado com nata	Sopa de feijão com carne moída, massa e legumes	-	Sopa de feijão com carne moída, massa e legumes *Lara: Usar massa de arroz na sopa
TER 10/06	Café com leite Pão integral com mel	Maçã	Arroz, feijão batata inglesa com carne de panela Chuchu, brócolis e abobrinha cozidos Salada de couve chinesa	Arroz doce *Lara: Arroz doce com adoçante
QUA 11/06	Achocolatado + bolacha caseira	Banana	Arroz, feijão, Frango em cubos com creme de milho Moranga caramelada Couve refogada Cenoura e beterraba cozida	Pão de queijo Quentão ou suco de uva *Lara: Pão de queijo + suco de uva ou quentão (com adoçante)
QUI 12/06	Café com leite pão com doce de frutas	Bergamota	Arroz Feijão Cuscuz temperado com carne de porco, couve, milho, ervilha, pimentão salada de Brócolis e couve flor cozidos	Bolo de banana com aveia Chocolate quente *Lara: Bolo de caneca Chocolate quente adoçado com adoçante
SEX 13/06			FERIADO DIA DE SANTO ANTÔNIO	

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

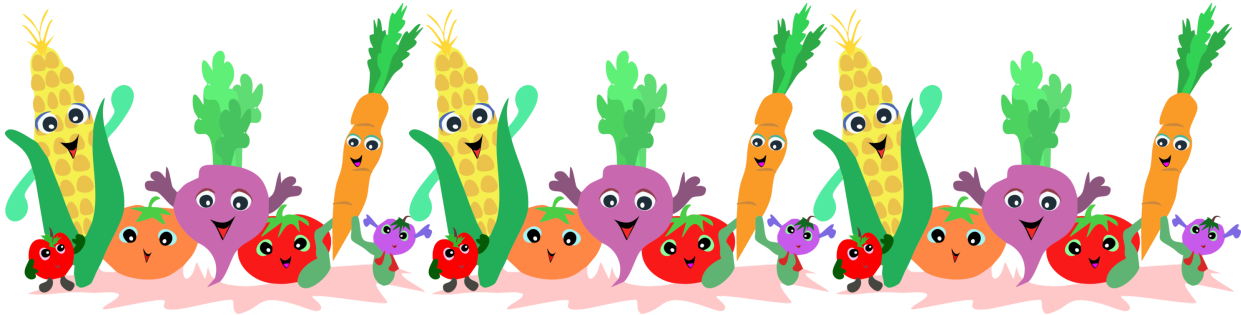
SEMANA 3

DATA: 16/06/25 a 20/06/25



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 16/06	Café com leite Pão refinado com requeijão	Quirera com carne de porco Feijão Couve refogada	-	Quirera com carne de porco Feijão Couve refogada *Lara: Quirera com carne de porco, feijão, couve refogada
TER 17/06	Café com leite Pão de milho com nata	Goiaba	Arroz, Feijão Macarrão caseiro com molho branco (brócolis, milho e ervilha) Iscas de carne bovina Rúcula + manga, tomate picado, chuchu cozido	Pinhão cozido mel (opcional) Café com leite *Lara: pinhão + café com leite
QUA 18/06	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Maçã	Arroz, feijão Aipim com carne de porco Salada de chicória , espinafre refogado Beterraba cozida	Arroz doce Maçã *Lara: Arroz doce com adoçante
QUI 19/06			FERIADO CORPUS CRISTHI	
SEX 20/06				

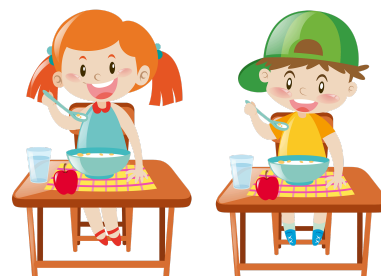
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)						
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)





SEMANA 4

DATA: 23/06/25 a 27/06/25



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 23/06	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Arroz, feijão, ovos mexidos Salada de tomate e repolho	-	Arroz, feijão, ovos mexidos Salada de tomate e repolho
TER 24/06	Café com leite Pão refinado com requeijão	Bergamota	Arroz Feijão Cuscuz temperado + carne de frango Salada de pepino, tomate em fatias e beterraba cozida	FESTA JUNINA Cachorro quente, pastel, amendoim torrado, arroz doce com canela pinhão cozido
QUA 25/06	Café com leite Pão de milho com nata	Banana	Arroz Feijão Quirera com carne de porco moída Salada de brócolis e couve-flor cozidos Salada de couve-chinesa	Sagu com creme *adaptar para intolerantes *Lara: Sagu com creme zero açúcar
QUI 26/06	Café com leite Pão com ovos mexidos	Maçã	Arroz Lentilha Isclas de carne bovina com creme de batata Salada de repolho com cenoura ralada. Beterraba cozida	Pão caseiro com requeijão + café com leite *adaptar para intolerantes *Lara: pão especial com requeijão
SEX 27/06	Café com leite Pão refinado com manteiga	Sopa de feijão com legumes (moranga, cenoura, batata), massa e carne moída	-	Sopa de feijão com legumes (moranga, cenoura, batata), carne moída e massa *Lara: usar 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)



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 Georgeane Soares – 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: 30/06/25 ATÉ 31/07/2025

SEMANA 1

DATA: 30/04/25 a 04/07/2025



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 30/06	Café com leite Pão refinado com nata	Polenta com molho de frango Salada de alface	-	Polenta cremosa com molho de frango Salada de alface *Lara: Polenta com molho de frango e salada
TER 01/07	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	Arroz doce *Lara: Arroz doce com adoçante Fruta
QUA 02/07	Achocolatado + bolacha caseira *Murilo: Achocolatado com leite zero lactose	Caqui	Arroz, feijão, Bife acebolado Moranga caramelada Salada de repolho branco Cenoura e beterraba cozida	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão *Adaptar para intolerantes a lactose *Lara: pão zero glúten com frango e legumes Achocolatado
QUI 03/07	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Abacaxi	Arroz, lentilha Peixe em molho vermelho Batata corada couve chinesa Cenoura e beterraba cozidos	Pinhão cozido Café com leite mel: opcional *Lara: Pinhão cozido + café com leite
SEX 04/07	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Sopa de frango com legumes e massa	-	Sopa de frango com legumes e massa *Lara: Usar 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 2

DATA: 07/07/25 a 11/07/25



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 07/07	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 08/07	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 09/07	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, 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 10/07	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 11/07	Achocolatado + bolacha caseira de nata	Massa parafuso com molho de frango Salada de repolho e cenoura ralados	-	Massa parafuso 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: 14/07/25 a 18/07/25

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 14/07	Café com leite Pão refinado com requeijão	Arroz, feijão, ovos mexidos Salada de alface	-	Arroz, feijão, ovos mexidos Salada de alface
TER 15/07	Café com leite Pão de milho com nata	Banana	Arroz, Feijão Cuscuz temperado + carne de frango Salada de pepino, tomate em fatias e beterraba cozida	Café com leite Biscoitos caseiros *Lara: Crepioca com banana *Adaptar para intolerantes a lactose
QUA 16/07	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Maçã	Arroz, feijão Lasanha de frango Salada de cenoura cozida, repolho refogado	Bolo de cenoura com cobertura Achocolatado quente *Lara: Bolo de cenoura com farinhas sem glúten *Adaptar para intolerantes a lactose
QUI 17/07	Café com leite Pão integral com mel	Bergamota	Arroz, Lentilha Tortéi com molho de frango Salada mista (alface, tomate, milho verde, cenoura)	Pão com carne moída Chá de cidreira *Lara: Pão especial com carne moída *Adaptar para intolerantes a lactose
SEX 18/07	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)





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

BDC810182D14462481705B2362ACEE6C

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/BDC810182D14462481705B2362ACEE6C>