

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: FEVEREIRO

DATA: 17/02/25 ATÉ 28/02/2025

SEMANA 1

DATA: 17/02/25 ATÉ 21/02/2025



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 17/02	Café com leite Pão com nata	Bolo de cenoura	Melão picado	Bolo de cenoura
TER 18/02	Café com leite Pão com ovos mexidos	Pão com carne moída Suco de abacaxi	Manga Picada	Pão com carne moída Suco de abacaxi
QUA 19/02	Achocolatado sem açúcar + bolacha salgada + banana	Estrogonofe de frango Salada de repolho e cenoura ralados	Banana	Estrogonofe de frango Salada de repolho e cenoura ralados
QUI 20/02	Café com leite Pão com ovos mexidos	Vitamina de leite e banana + bolachas água e sal	Mamão picado	Vitamina de leite e banana + bolachas água e sal
SEX 21/02	Café com leite Pão com queijinho	Pão de queijo Suco de uva	Pêra	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)
957	154	38	22	280,62	67,48	376,58	06,43



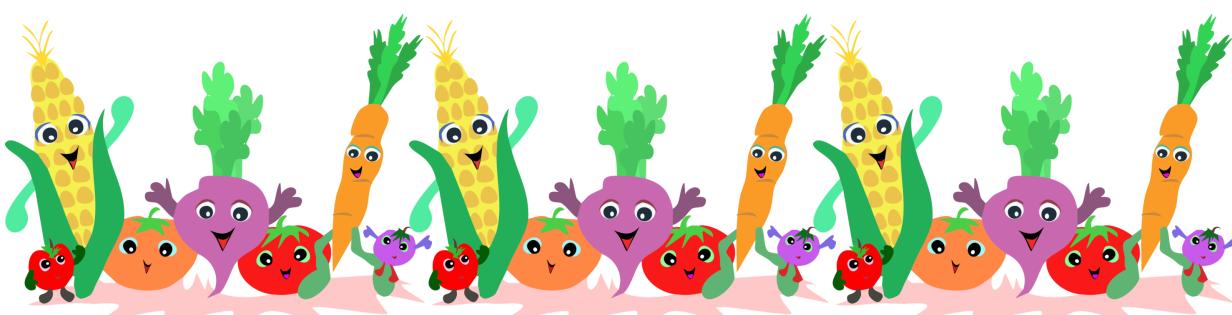


SEMANA 2

DATA: 24/02/25 ATÉ 28/02/25

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 24/02	Café com leite Ovos mexidos e pão	Polenta cremosa com molho de frango Salada de alface	Banana	Polenta cremosa com molho de frango Salada de alface
TER 25/02	Café com leite Pão refinado com requeijão	Salada de frutas	Biscoitos salgados	Salada de frutas
QUA 26/02	Café com leite Pão com geléia sem adição de açúcar	Arroz, feijão, ovos mexidos Salada brócolis cozido Repolho com cenoura ralados	manga picada	Arroz, feijão, ovos mexidos Salada brócolis cozido Repolho com cenoura ralados
QUI 27/02	Café com leite Pão refinado com requeijão	Vitamina de leite com banana. Mamão e maçã + biscoito salgado	maçã	Vitamina de leite com banana. Mamão e maçã + biscoito salgado Afonso: vitamina zero lactose Bryan: frutas, suco de uva, biscoito sem leite
SEX 28/02	Café com leite Pão com nata	Massa com molho de carne de panela salada de alface e tomate	mamão	Massa com molho de carne de panela salada de alface e tomate

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 - 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

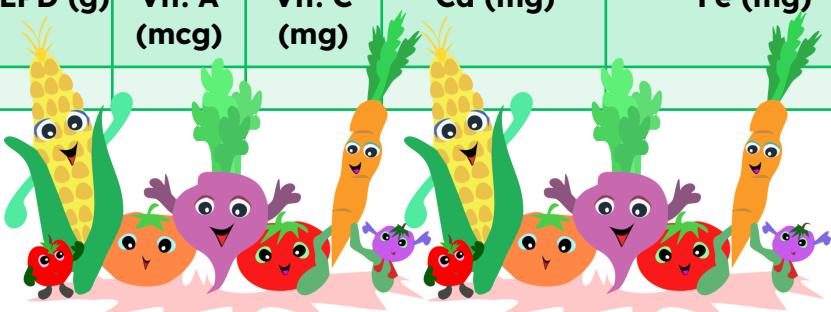
Fresh Fruits
www.freshfruits.com.br



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 03/03	FERIADO DE CARNAVAL			
TER 04/03	FERIADO DE CARNAVAL			
QUA 05/03	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Pão de queijo Suco de uva	maçã	Pão de queijo Suco de uva Afonso: Pão de queijo zero lactose Brayan: Crevioca + suco de uva
QUI 06/03	Café com leite Pão com nata	Strogonoff de frango + Salada de Alface, chuchu cozido	banana	Strogonoff de frango + arroz Salada de Alface, chuchu cozido Afonso: Strogonoff zero lactose Brayan: frango com arroz
SEX 07/03	Achocolatado sem açúcar + pão com requeijão	Quirera com carne de porco, salada de tomate em cubinhos, cenoura cozida	melão	Quirera com carne de porco, salada de tomate em cubinhos, cenoura cozida

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	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 10/03	Achocolatado sem açúcar + pão com requeijão	Escondidinho de batata com carne desfiada + alface	Laranja Picada	Escondidinho de batata com carne desfiada + alface
TER 11/03	Café com leite Pão com ovos mexidos	Pizza bolo de frango Suco de abacaxi	Mamão	Pizza bolo de frango Suco de abacaxi
QUA 12/03	Pão com Manteiga e Achocolatado sem açúcar	Almôndegas, massa tricolore e cenoura ralada	Banana	Almôndegas, massa tricolore e cenoura ralada
QUI 13/03	Café com leite Pão com nata	Pastel de carne moída assado Suco de uva	Maçã	Pastel de carne moída assado Suco de uva
SEX 14/03	Café com leite pão com queijo	Lentilha com batatas e cenoura Arroz Carne moída tipo recheio de pastel Salada de Repolho e tomate	Melão	Lentilha com batatas e cenoura Arroz Carne moída tipo recheio de pastel 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 3

DATA: 17/03/25 ATÉ 21/03/25



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	8:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 17/03	Café com leite Pão com requeijão	Arroz, feijão, ovos mexidos salada de cenoura cozida Repolho ralado	Maçã	Arroz, feijão, ovos mexidos salada de cenoura cozida Repolho ralado
TER 18/03	Achocolatado sem açúcar + pão com ovos mexidos	Vitamina de banana com cacau Biscoito salgado	Mamão	Vitamina de banana com cacau Biscoito salgado
QUA 19/03	Pão com Manteiga e Achocolatado sem açúcar	Almôndegas em molho, massa tricolor, salada de alface	Banana	Almôndegas em molho, massa tricolor, salada de alface
QUI 20/03	Café com leite Pão com nata	Salada de frutas Bolo de banana e uvas passas	Biscoitos salgados	Salada de frutas Bolo de banana e uvas passas
SEX 21/03	Café com leite pão com queijo e requeijão	Sopa de feijão com massa conchinha e legumes	melancia	Sopa de feijão com massa conchinha e legumes

	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	LANCHE DA TARDE	PRÉ-JANTA
	8:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 24/03	Café com leite Bolacha de nata	Massa tricolor com carne moída em molho Repolho e cenoura ralada	Maçã	Massa tricolor com carne moída em molho Repolho e cenoura ralada
TER 25/03	Café com leite Pão integral com doce de frutas sem açúcar	Pizza bolo de frango café com leite	Laranja	Pizza bolo de frango café com leite
QUA 26/03	Café com leite Pão com requeijão	Vitamina de banana com cacau + bolacha salgada	Manga	Vitamina de banana com cacau + bolacha salgada
QUI 27/03	Café com leite Pão com manteiga	Bolo de banana com passas de uva + café com leite ou suco de uva	Melão	Bolo de banana com passas de uva + café com leite ou suco de uva
SEX 28/03	Café com leite pão com requeijão e queijo	Sopa de frango com massa e legumes	Mamão	Sopa de frango com massa 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 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: 31/03/24 ATÉ 30/04/2024

SEMANA 1

DATA: 31/03/25 a 04/04/25



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 31/03	Café com leite Pão refinado com nata	Arroz + feijão + omelete Salada de alface Moranga refogada	Melão picado	Arroz + feijão + omelete Salada de alface Moranga refogada
TER 01/04	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Pão de queijo + café com leite	Banana	Pão de queijo + café com leite *alérgicos à PTN do leite: Crepioca recheada com frango desfiado ou banana *intolerantes à lactose: usar leite zero lactose
QUA 02/04	Achocolatado sem açúcar + bolacha salgada + banana	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão Suco de uva	Uva	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão Suco de uva *adaptar para intolerantes Alérgicos ao leite: usar frango, legumes picadinhos
QUI 03/04	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Quirera com carne de porco moída Couve refogada Cenoura cozida	Bergamota	Quirera com carne de porco moída Couve refogada cenoura cozida
SEX 04/04	Café com leite Pão integral + requeijão	Pão com carne moída Café com leite	Abacaxi Picado	Pão com carne moída Café com leite Alérgicos À PTN do leite: Chá ou suco de uva + pão com carne moída

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) Manhã							
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
608	69	29	24	250	14	295	4,4

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) Tarde							
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
404	52	19	14	191	32	137	2





SEMANA 2

DATA: 07/04/25 a 11/04/2025

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 07/04	Café com leite Pão com nata	Polenta cremosa com molho de frango Salada de alface	Bergamota	Polenta cremosa com molho de frango Salada de alface
TER 08/04	Café com leite Pão refinado com requeijão	Arroz, feijão branco Carne moída em molho salada de repolho Beterraba ralada	Caqui	Arroz, feijão branco Carne moída em molho salada de repolho Beterraba ralada
QUA 09/04	Café com leite Ovos mexidos e pão	Bebida láctea com frutas picadas + mini cuca	Maçã	Bebida láctea com frutas picadas + mini cuca
QUI 10/04	Café com leite Pão com doce de fruta sem açúcar	Sopa de agnoline com frango e legumes (cenoura, brócolis, chuchu, ervilha)	Banana	Sopa de agnoline com frango e legumes (cenoura, brócolis, chuchu, ervilha)
SEX 11/04	Achocolatado sem açúcar + pão com manteiga	Pastel assado de carne moída Café com leite	Mamão	Pastel assado de carne moída Café com leite

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) Manhã							
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
614,	83	26	20	145,98	20	245	4

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) Tarde							
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
410,87	68	17	9	90	53	90	2,3





SEMANA 3

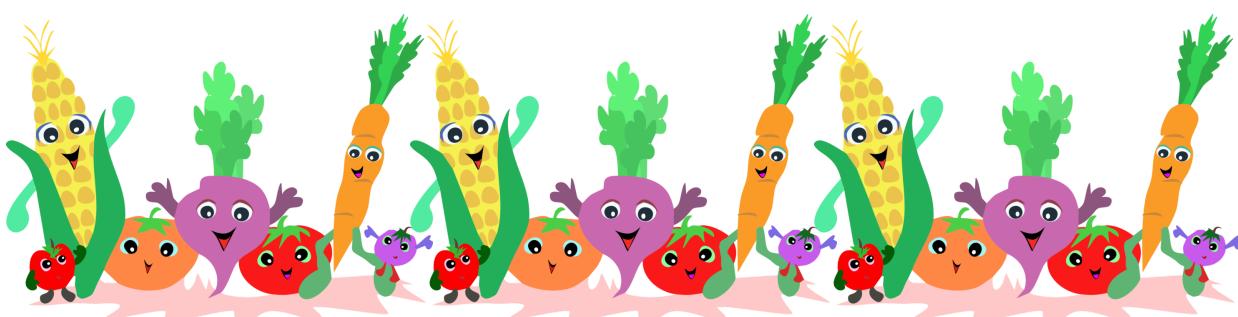
DATA: 14/04/25 a 18/04/25



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 14/04	Café com leite Pão de milho com nata	Sopa de feijão com carne moída, massa e legumes (cenoura, moranga, brócolis)	Manga	Sopa de feijão com carne moída, massa e legumes (cenoura, moranga, brócolis)
TER 15/04	Café com leite Pão refinado com requeijão	Filé de tilápia ao molho vermelho com purê de batata, arroz Salada de couve chinesa + cenoura ralada	Maçã	Filé de tilápia ao molho vermelho com purê de batata, arroz Salada de couve chinesa + cenoura ralada
QUA 16/04	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Pão de queijo + Leite com cacau	Bergamota	Pão de queijo + Leite com cacau
QUI 17/04	Café com leite Pão com nata	Biscoitos de Páscoa Café com leite ou leite	Banana	Biscoitos de Páscoa Café com leite ou leite
SEX 18/04				

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

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





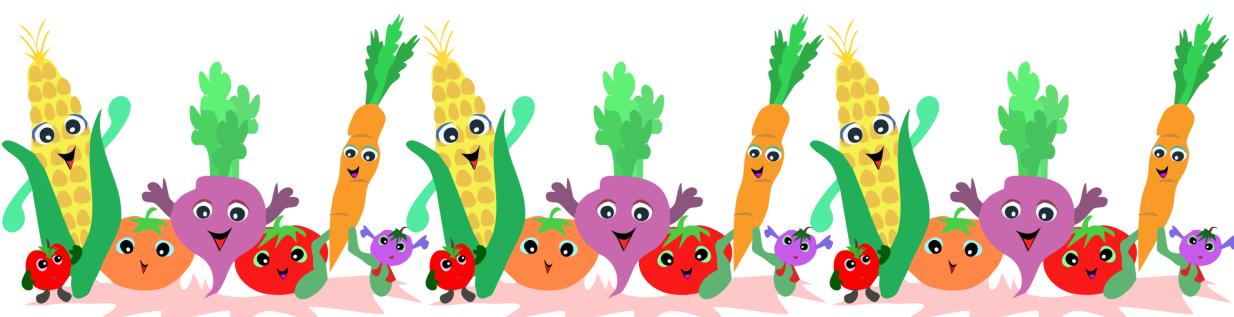
SEMANA 4

DATA: 21/04 a 25/04

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 21/04	FERIADO TIRADENTES			
TER 22/04	Achocolatado sem açúcar + pão com geléia sem açúcar	Macarrão caseiro com molho de carne moída Cenoura cozida	Laranja Picada	Macarrão caseiro com molho de carne moída Cenoura cozida
QUA 23/04	Pão com Manteiga e Leite com cacau sem açúcar	Sopa de frango com massa de letrinhas e legumes (cenoura, ervilha, milho)	Caqui	Sopa de frango com massa de letrinhas e legumes (cenoura, ervilha, milho)
QUI 24/04	Café com leite Pão com nata	Mini pizza de carne moída Café com leite	Bergamota	Mini pizza de carne moída Café com leite
SEX 25/04	Café com leite Pão com ovos mexidos	Escondidinho com batata com carne desfiada + alface	Melão	Escondidinho com batata com carne desfiada + alface

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

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





SEMANA 5

28/04/25 a 02/05/25

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - SANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 28/04	Café com leite Pão refinado com nata	Arroz + feijão + omelete Salada de alface Moranga refogada	Melão picado	Arroz + feijão + omelete Salada de alface Moranga refogada
TER 29/04	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Pão de queijo + café com leite	Banana	Pão de queijo + café com leite *alérgicos à PTN do leite: Crepioca recheada com frango desfiado ou banana *intolerantes à lactose: usar leite zero lactose
QUA 30/04	Achocolatado sem açúcar + bolacha salgada + banana	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão Suco de uva	Bergamota	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão Suco de uva *adaptar para intolerantes Alérgicos ao leite: usar frango, legumes picadinhos
QUI 01/05	FERIADO DIA DO TRABALHO			
SEX 02/05	-			

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

	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) Tarde						
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 - 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: 05/05/25 ATÉ 30/05/2025

SEMANA 1

DATA: 05/05/25 a 09/05/25



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 05/05	Café com leite Pão com ovos mexidos	Macarrão caseiro à bolonhesa Salada de cenoura cozida	Maçã	Macarrão com molho de frango desfiado Salada de cenoura cozida
TER 06/05	Achocolatado sem açúcar + Pão com doce de frutas sem açúcar	Arroz, feijão branco Carne de panela em cubinhos ao molho vermelho salada de alface	Framboesa	Arroz, feijão peixe assado com cebola, tomate e batatas salada de alface
QUA 07/05	Café com leite Pão com ovos mexidos	Tortéi com molho de frango, arroz. Salada de couve-flor cozida, alface picada	Laranja	Tortéi com molho de frango, arroz. Salada de couve-flor cozida, alface picada
QUI 08/05	Café com leite Pão com requeijão	Iogurte com frutas picadas, bolacha salgada	Abacaxi	Iogurte com frutas picadas, bolacha salgada *Adaptar para intolerantes a lactose
SEX 09/05	Café com leite pão de milho com nata	Sopa de feijão com legumes e massa	Banana	Sopa de feijão com legumes e massa

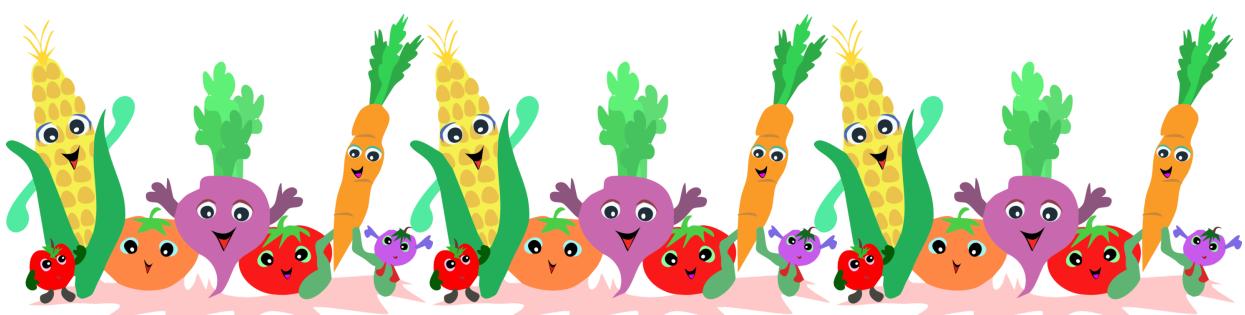


SEMANA 2

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

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 12/05	Café com leite Ovos mexidos e pão	Macarrão com molho de frango Salada de tomate, pimentão picadinhos	Maçã	Macarrão com molho de frango Salada de tomate, pimentão picadinhos
TER 13/05	Café com leite Pão refinado com requeijão	Pão de queijo Leite com cacau (quente ou frio)	Bergamota	Pão de queijo Leite com cacau (quente ou frio)
QUA 14/05	Café com leite Pão com nata	Arroz, feijão branco Carne moída refogada com ovos tipo pastel salada de alface	Mamão	Arroz, feijão branco Carne moída refogada com ovos tipo pastel salada de alface
QUI 15/05	Café com leite Pão com doce de frutas sem adição de açúcar	Aipim com carne de porco, arroz, salada de repolho com cenoura ralada	Banana	Aipim com carne de porco, arroz, salada de repolho com cenoura ralada
SEX 16/05	Achocolatado sem açúcar + pão caseiro requeijão	Polenta com frango Salada de alface Brócolis cozido	Framboesa	Polenta com frango Salada de alface Brócolis cozido

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



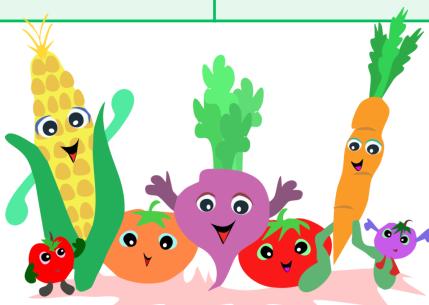
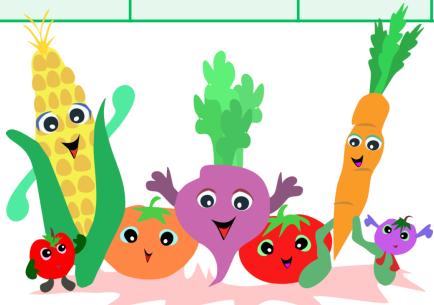


SEMANA 3

DATA: a 19/05/25 a 23/05/2025

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 19/05	Café com leite Pão de milho com nata	Sopa de feijão com carne moída, massa e legumes (cenoura, moranga, brócolis)	Maçã	Sopa de feijão com carne moída, massa e legumes (cenoura, moranga, brócolis)
TER 20/05	Café com leite Pão refinado com requeijão	Pastel assado + café com leite	Banana	Pastel assado + café com leite
QUA 21/05	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Bolo salgado de frango + café com leite	Banana	Bolo salgado de frango + café com leite
QUI 22/05	Café com leite Pão com nata	Strogonoff de carne moída + batata assada com salsinha e cebolinha e pálrica	Abacaxi picado	Strogonoff de carne moída + batata assada com salsinha e cebolinha e pálrica
SEX 23/05	Achocolatado sem açúcar + pão com chimia sem açúcar	Quirera com carne de porco, feijão e tomate em cubinhos	Manga	Quirera com carne de porco, feijão e tomate em cubinhos

	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	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 26/05	Café com leite Pão com ovos mexidos	Sopa de feijão com carne moída e legumes (brócolis, cenoura, chuchu, orang) Salada de cenoura e beterraba cozida	Banana	Sopa de feijão com carne moída e legumes (brócolis, cenoura, chuchu, orang) Salada de cenoura e beterraba cozida
TER 27/05	Achocolatado sem açúcar + Crepioca com queijo	Arroz, feijão Peixe assado com cebola, tomate e batatas salada de alface	Manga	Arroz, feijão Frango assado com batata doce Salada de tomate picadinho
QUA 28/05	Pão com Manteiga e Leite com cacau sem açúcar	Mini pizza de carne moída Café com leite	Caqui	Mini pizza de carne moída Café com leite
QUI 29/05	Café com leite Pão com nata	Sopa de frango com massa de letrinhas e legumes (cenoura, ervilha, milho)	Bergamota	Sopa de frango com massa de letrinhas e legumes (cenoura, ervilha, milho)
SEX 30/05	Café com leite Pão com ovos mexidos	Escondidinho com batata com carne de panela desfiada em molho + couve-flor	Melão	Escondidinho com batata com carne de panela desfiada em molho + couve-flor

	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 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 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: Junho

DATA: 02/06/2025 a 30/06/2025

SEMANA 1

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



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 02/06	Café com leite Pão de milho com nata	Bolo de banana com aveia, uvas passas Café com leite	Laranja picada	Bolo de banana com aveia, uvas passas Café com leite
TER 03/06	Café com leite Pão refinado com manteiga	Polenta com carne de panela desfiada em molho Couve refogada Tomate picadinho	Framboesa	Polenta com carne de panela desfiada em molho Tomate picadinho
QUA 04/06	Café com leite Polenta na frigideira com queijo	Lentilha com batata, arroz, Bife de frango grelhado Salada de Brócolis	Goiaba	Lentilha com batata, arroz, Bife de frango grelhado Salada de Brócolis
QUI 05/06	Achocolatado sem açúcar Pão caseiro com doce de frutas sem açúcar	Tortéi com coxa e sobrecoxa de frango desfiada em molho	Pêra	Tortéi com coxa e sobrecoxa de frango desfiada em molho
SEX 06/06	Café com leite Pão com requeijão	Pão de queijo Café com leite	Banana	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 2

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

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 09/06	Café com leite pão e chimia sem açúcar	Polenta com molho de frango Salada de tomate picadinho	Goiaba	Polenta com molho de frango Salada de tomate picadinho
TER 10/06	Café com leite Pão refinado com requeijão	Arroz, feijão branco Carne moída refogada com ovos tipo pastel salada de alface	Laranja picada	Arroz, feijão branco Carne moída refogada com ovos tipo pastel salada de alface
QUA 11/06	Café com leite Pão com nata	Pão de queijo Café com leite	Mamão	Pão de queijo Café com leite
QUI 12/06	Café com leite Pão com ovos mexidos	Sopa de feijão com carne moída, massinha e legumes	bergamota	Sopa de feijão com carne moída, massinha e legumes
SEX 13/06			FERIADO 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: 16/06/2025 a 20/06/2025



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 16/06	Café com leite Pão com ovos mexidos	Macarrão caseiro à bolonhesa Salada de cenoura cozida	Maçã	Macarrão com molho de frango desfiado Salada de cenoura cozida
TER 17/06	Achocolatado sem açúcar + Pão com doce de frutas sem açúcar	Arroz, feijão branco Carne de panela em cubinhos ao molho vermelho salada de alface	Bergamota	Arroz, feijão peixe assado com cebola, tomate e batatas salada de alface
QUA 18/06	Café com leite Pão com ovos mexidos	Pastel assado Café com leite	abacaxi	Pastel assado Café com leite
QUI 19/06			CORPUS CRHISTI	
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 ATÉ 27/06/2025

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 23/06	Café com leite Pão refinado com nata	Arroz + feijão + omelete Salada de alface	Melão picado	Arroz + feijão + omelete Salada de alface
TER 24/06	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Sopa de feijão com carne moída e legumes	Banana	FESTA JUNINA
QUA 25/06	Achocolatado sem açúcar + bolacha salgada + banana	Quirera com carne de porco refogada Couve refogada	Bergamota	Quirera com carne de porco refogada Couve refogada
QUI 26/06	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Mini pizza de carne moída + café com leite	Caqui	Mini pizza de carne moída + café com leite
SEX 27/06	Leite pão com requeijão	Strogonoff de carne moída + arroz. Beterraba cozida, cenoura cozida	Laranja	Strogonoff de carne moída + arroz. Beterraba cozida, cenoura cozida

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 - 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: 30/06/25 a 04/07/2025



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 30/06	Café com leite Pão com ovos mexidos	Massa spaghetti com molho de frango desfiado Salada de cenoura cozida	Banana	Massa spaghetti com molho de frango desfiado Salada de cenoura cozida
TER 01/07	Leite morno com cacau Pão com requeijão	Arroz, feijão peixe assado com cebola, tomate e batatas salada de alface	Laranja Picada	Arroz, feijão peixe assado com cebola, tomate e batatas salada de alface
QUA 02/07	Café com leite Pão com doce de frutas queijo	Polenta com molho de carne moída Couve refogada	Manga picada	Polenta com molho de carne moída Couve refogada
QUI 03/07	Café com leite polenta assada com queijo	Pastel assado de carne moída Café com leite	Bergamota	Pastel assado de carne moída Café com leite
SEX 04/07	Café com leite pão com nata	Sopa de frango com massa de letrinhas e legumes (cenoura, ervilha, milho)	Abacaxi	Sopa de frango com massa de letrinhas e legumes (cenoura, ervilha, milho)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

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



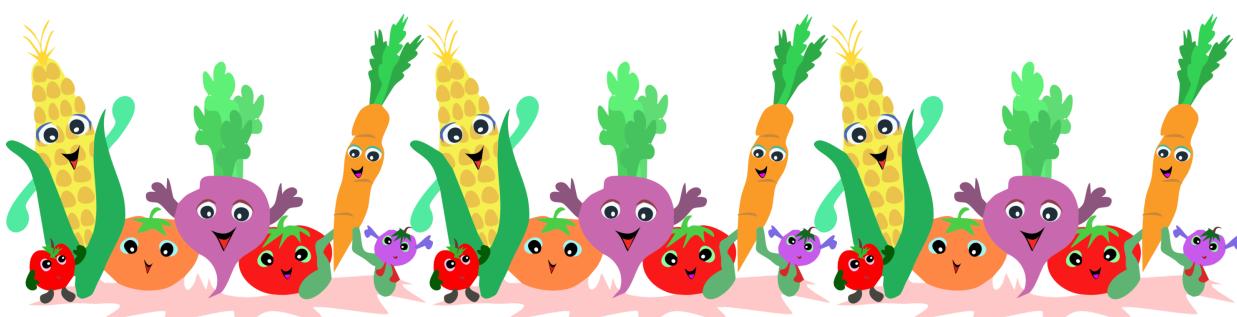


SEMANA 2

DATA: 07/07/25 a 10/07/25

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 07/07	Café com leite Ovos mexidos e pão	Polenta cremosa com molho de frango Salada de alface	maçã	Polenta cremosa com molho de frango Salada de alface
TER 08/07	Café com leite Pão refinado com requeijão	Arroz, feijão branco Carne moída em molho salada de alface	Bergamota	Arroz, feijão branco Carne moída em molho salada de alface
QUA 09/07	Café com leite Pão com nata	Pão de queijo Café com leite sem adição de açúcar	Caqui	Pão de queijo Café com leite sem adição de açúcar
QUI 10/07	Café com leite Pão com ovos mexidos	Sopa de agnoline com frango e legumes (cenoura, brócolis, chuchu, ervilha)	Banana	Sopa de agnoline com frango e legumes (cenoura, brócolis, chuchu, ervilha)
SEX 11/07	Achocolatado sem açúcar	Cuca com nata Café com leite	mamão	Cuca com nata 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)



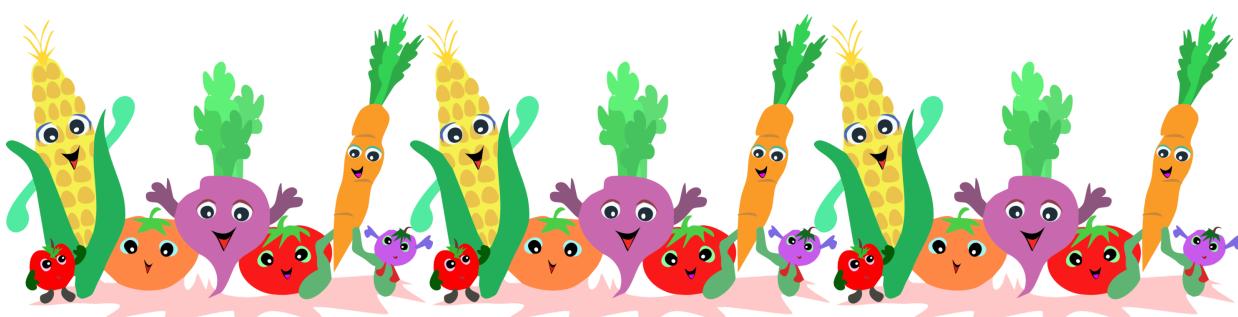


SEMANA 3

DATA: 14/07/25 a 18/07/25

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 14/07	Café com leite Pão refinado com nata	Sopa de feijão com carne moída, massa e legumes (cenoura, moranga, brócolis)	Maçã	Sopa de feijão com carne moída, massa e legumes (cenoura, moranga, brócolis)
TER 15/07	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Quirera com carne de porco, feijão e tomate em cubinhos	Banana	Quirera com carne de porco, feijão e tomate em cubinhos
QUA 16/07	Café com leite + bolacha salgada + banana	Pão com molho de carne moída Achocolatado sem açúcar	Bergamota	Pão com molho de carne moída Achocolatado sem açúcar
QUI 17/07	Café com leite Sanduíche de frango desfiado	Strogonoff de carne bovina + arroz repolho e cenoura	Abacaxi picado	Strogonoff de carne bovina + arroz repolho e cenoura
SEX 18/07	Achocolatado sem açúcar + pão com queijo	Bolo salgado de frango + café com leite sem adição de açúcar	Manga	Bolo salgado de frango + café com leite 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)





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

85EEAFCD632B4402BABEC2AA3CFEDB9D

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/85EEAFCD632B4402BABEC2AA3CFEDB9D>