

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 – Natália cristiane Santos de Oliveira - Joice Cabral
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	Pão de queijo Achocolatado frio	Melão picado	Pão de queijo Achocolatado frio
TER 18/02	Café com leite Pão com ovos mexidos	Sanduíche de frango com requeijão e cenoura ralada	Manga Picada	Sanduíche de frango com requeijão e cenoura ralada
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 requeijão	Bolo de cenoura + Achocolatado	Pêra	Bolo de cenoura + Achocolatado

	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 28/02/2025

	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 Pão com nata	Pão de queijo Achocolatado frio	Melão picado	Pão de queijo Achocolatado frio
TER 25/02	Café com leite Pão com ovos mexidos	Sanduíche de frango com requeijão e cenoura ralada	Manga Picada	Sanduíche de frango com requeijão e cenoura ralada
QUA 26/02	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 27/02	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 28/02	Café com leite Pão com requeijão	Bolo de cenoura + Achocolatado	Pêra	Bolo de cenoura + Achocolatado

	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

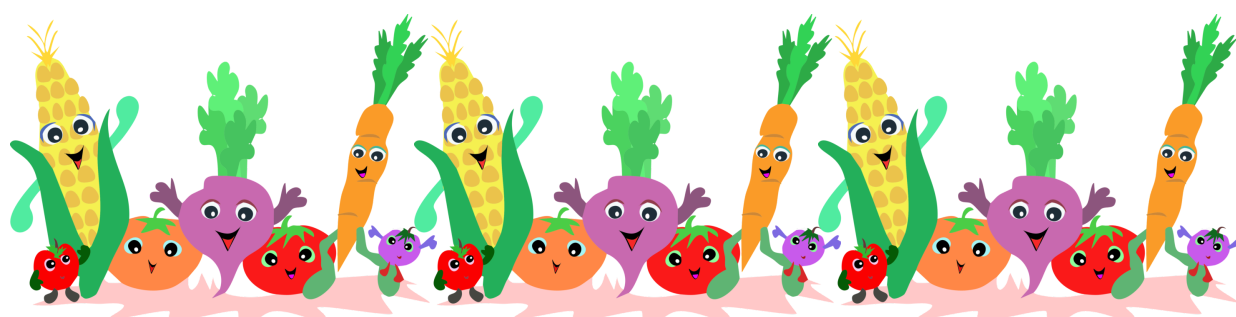


SEMANA 1

DATA: 03/03 ATÉ 07/03

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 03/03	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 04/03	Café com leite Pão refinado com requeijão	Salada de frutas	Biscoitos salgados	Salada de frutas
QUA 05/03	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 06/03	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
SEX 07/03	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)



SEMANA 2
DATA: 10/03 ATÉ 14/03

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ/ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	8:15	10:35/11:15	13:45	15:20
SEG 10/03	Café com leite Pão caseiro com nata	Maçã Arroz, feijão, ovos mexidos Repolho com cenoura ralada	Mamão	Pão de queijo Achocolatado *Adaptar para intolerantes
TER 11/03	Café com leite Pão com requeijão	Banana Strogonoff de frango + arroz Chuchu e cenouras cozidos	Banana	Strogonoff de frango + arroz Salada de Alface, chuchu e cenouras cozidos
QUA 12/03	Achocolatado + pão com queijo	Maçã Feijão carioca, quirera com carne de porco, salada de tomate em cubinhos, beterraba cozida	Melão	Pastel assado de carne móida + suco de uva
QUI 13/03	Café com leite Pão com manteiga	Banana Feijão preto, arroz, carne de panela em cubinhos em molho com batata inglesa Salada de brócolis e couve-flor cozidos	Manga	Feijão preto, arroz, carne de panela em cubinhos em molho com batata inglesa Salada de brócolis e couve-flor cozidos
SEX 14/03	Café com leite Pão com nata	Maçã Massa penne com frango em molho, feijão preto e arroz. Salada de abobrinha cozida, tomate e alface	Laranja	Massa penne com frango em molho, feijão preto e arroz. Salada de abobrinha cozida, tomate e 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: 16/03/26 ATÉ 20/03/26



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ/ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	8:15	10:35/11:15	13:45	15:20
SEG 16/03	Achocolatado sem açúcar + pão com requeijão	Maçã Escondidinho de batata com carne de panela desfiada + alface	Melancia	Escondidinho de batata com carne de panela desfiada + alface
TER 17/03	Café com leite Pão com ovos mexidos	Banana Arroz, feijão, massa com molho de frango Beterraba e cenoura cozidas, alface	Mamão	Pizza bolo de frango Suco de abacaxi
QUA 18/03	Pão com Manteiga e Achocolatado sem açúcar	Maçã Arroz, feijão, Panquecas Brócolis cozido + chuchu cozido, alface	Banana	Arroz, feijão, Panquecas Brócolis cozido + chuchu cozido, alface
QUI 19/03	Café com leite Pão com nata	Banana Arroz, feijão, purê de batatas, filé de frango grelhado. Brócolis, couve-flor cozidos	Manga	Pão de queijo Café com leite
SEX 20/03	Café com leite pão com queijo	Maçã 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

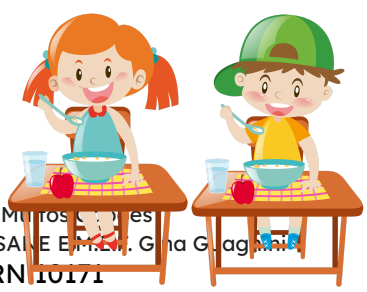
DATA: 23/03 ATÉ 27/03



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ/ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	8:15	10:35/11:15	13:45	15:20
SEG 23/03	Café com leite Pão com requeijão	Maçã Arroz, feijão, ovos mexidos salada de cenoura cozida Repolho ralado	Melão	Arroz, feijão, ovos mexidos salada de cenoura cozida Repolho ralado
TER 24/03	Achocolatado sem açúcar + pão com ovos mexidos	Banana Lentilha, arroz, carne de porco em cubinhos, polenta. Couve refogada. Tomate picadinho	Mamão	Vitamina de banana com aveia Pão com requeijão caseiro
QUA 25/03	Pão com Manteiga e Achocolatado sem açúcar	Maçã Arroz, feijão Almôndegas em molho, massa tricolore. salada de alface	Banana	Almôndegas em molho, massa tricolore. salada de alface
QUI 26/03	Café com leite Pão com nata	Banana Arroz cremoso de forno com frango picado e legumes Salada de alface	Salada de frutas	Café com leite Bolo de banana e uvas passas
SEX 27/03	Café com leite pão com queijo e requeijão	Maçã Sopa de feijão com carne moída, com massa conchinha e legumes (cenoura, chuchu, moranga, batata)	melancia	Sopa de feijão com carne moída, com massa conchinha e legumes (cenoura, chuchu, moranga, batata)

	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 Muroto - SP
Município de Educação e Cultura Setor de Alimentação e Nutrição Escolar - SANE E.M.E.M. G. na Glória
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

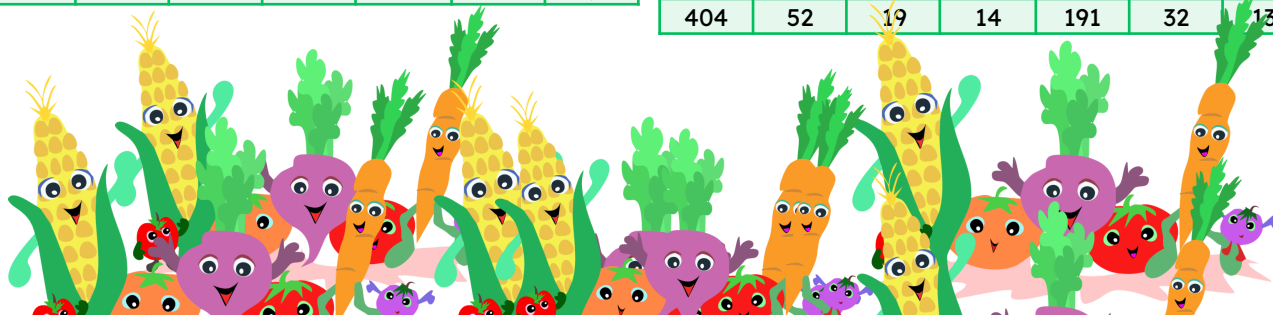
DATA: 31/03/25 a 04/04/25



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



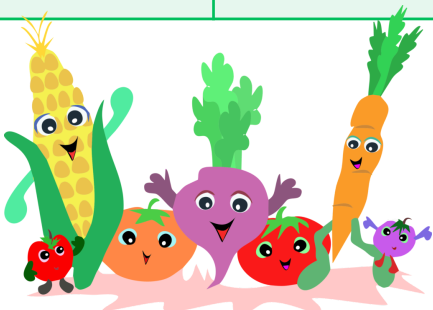
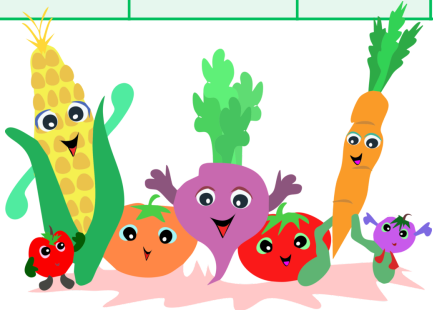


SEMANA 3

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 páprica	Abacaxi picado	Strogonoff de carne moída + batata assada com salsinha e cebolinha e páprica
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 requeijão	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 Cláudia 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	Tortêi com coxa e sobrecoxa de frango desfiada em molho	Pêra	Tortêi 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 spaguetti com molho de frango desfiado Salada de cenoura cozida	Banana	Massa spaguetti 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 Sanduiche 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 requeijão	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)





SEMANA 4
DATA: 21/07/2025 a 25/07/2025



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 21/07	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 22/07			Formação	
QUA 28/07	Café com leite Pão com nata	Mini pizza de frango Achocolatado sem adição de açúcar	Mamão	Mini pizza de frango Achocolatado sem adição de açúcar
QUI 29/07	Café com leite Pão com ovos mexidos	Sopa de feijão com carne moída, massinha e legumes	Pêra	Sopa de feijão com carne moída, massinha e legumes
SEX 30/07	Café com leite Pão refinado com requeijão	Bolo de banana com uvas passas e aveia	Abacaxi	Bolo de banana com uvas passas e aveia

	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: 28/07 a 01/08 - RECESSO ESCOLAR

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 28/07			RECESSO ESCOLAR	
TER 29/07			RECESSO ESCOLAR	
QUA 30/07			RECESSO ESCOLAR	
QUI 31/07			RECESSO ESCOLAR	
SEX 01/08			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 – 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: 04/08/25 ATÉ 08/08/25

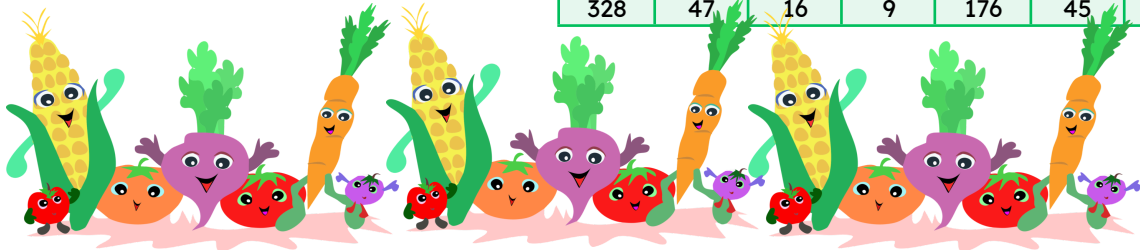
SEMANA 1

DATA: 04/08/25 a 8/08/25

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRELIMINAR
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 04/08	Achocolatado sem açúcar + bolacha salgada + banana	Arroz + feijão + Carne moída em molho Salada de legumes (cenoura, moranga e brócolis)	Bergamota	Arroz + feijão + omelete Salada de legumes (cenoura, moranga e brócolis)
TER 05/08	Café com leite + Crepioca com requeijão	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão Chá de frutas sem adição de açúcar	Banana	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão Suco de uva Chá de frutas sem adição de açúcar
QUA 06/08	Café com leite Pão refinado com nata	Sopa de lentilha com batata, cenoura, carne moída	Mamão	Sopa de lentilha com batata, cenoura, carne moída
QUI 07/08	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Pão de queijo + café com leite	Pêra	Pão de queijo + café com leite
SEX 08/08	Café com leite Pão integral + requeijão	Mini pizza de frango Suco de uva ou quentinho (se estiver frio)	Laranja	Mini pizza de frango Suco de uva ou quentinho (se estiver frio)

	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) Manhã						
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
596	77	26	21	249	21	312	4

	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) Tarde						
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
328	47	16	9	176	45	136	2





SEMANA 2

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

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 12/08	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 13/08	Café com leite Pão refinado com requeijão	Arroz, feijão branco Carne moída em molho salada de alface	Mamão	Arroz, feijão branco Carne moída em molho salada de alface
QUA 14/08	Café com leite Pão com nata	Massa cabelinho de anjo com molho de frango desfiado Salada de cenoura cozida	Laranja picada	Macarrão com molho de frango desfiado Salada de cenoura cozida
QUI 15/08	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 16/08	Achocolatado sem açúcar Pão refinado com nata	Pastel assado de carne moída Café com leite	Manga	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)
539	76	23	16	190	6,5	212	3

	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) Tarde						
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
329	59	14	5	138	54	70	1,7





SEMANA 3

DATA: 18/08/25 a 22/08/25



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 18/08	Café com leite Pão refinado com nata	Carreteiro com carne de gado + Salada de brócolis e cenoura refogados	Maçã	Carreteiro com carne de gado + Salada de brócolis e cenoura refogados
TER 19/08	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Quirera com carne de porco, feijão + abobrinha refogada com tomate	Banana	Quirera com carne de porco, feijão abobrinha refogada com tomate
QUA 20/08	Café com leite + bolacha salgada + banana	Pão com recheio frango desfiado, milho ervilha, cenoura ralada, pepino e requeijão + Suco de Abacaxi	Bergamota	Pão com recheio frango desfiado, milho ervilha, cenoura ralada, pepino e requeijão + Suco de Abacaxi
QUI 21/08	Café com leite Pão caseiro requeijão e frango desfiado	Strogonoff de carne moída + arroz Salada de alface com tomate	Abacaxi picado	Strogonoff de carne moída + arroz Salada de alface com tomate
SEX 22/08	Achocolatado sem açúcar + Crepioca com requeijão	Arroz colorido com frango desfiado, milho, ervilha e cenoura ralada + salada de tomate em cubos	Manga	Arroz colorido com frango desfiado, milho, ervilha e cenoura ralada + salada de tomate em cubos

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) manhã

Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
580	85	25	15	202	17	197	3

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) manhã

Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
345	60	15	5	121	39	62	1,9





SEMANA 4

DATA: 25/08/25 a 29/08/25



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 25/08	Café com leite Pão com ovos mexidos	Estrogonofe de frango arroz Salada de alface	Banana	Estrogonofe de frango Arroz Salada de alface
TER 26/08	Achocolatado sem açúcar + Pão com doce de frutas	Pão de queijo Café com leite	Laranja Picada	Pão de queijo Café com leite
QUA 27/08	Pão com Manteiga e Leite com cacau sem açúcar	Arroz + feijão + omelete Salada de cenoura e brócolis	Maçã	Arroz + feijão + omelete Salada de cenoura e brócolis
QUI 28/08	Café com leite Pão com nata	Mini pizza de carne moída Café com leite	Bergamota	Mini pizza de carne moída Café com leite
SEX 29/08	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)
698	88	25	27	207	13	274	3,6

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) - Tarde							
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
413	60	15	13	147	38	152	2



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: SETEMBRO

DATA: 01/09/25 ATÉ 30/09/2025

SEMANA 1

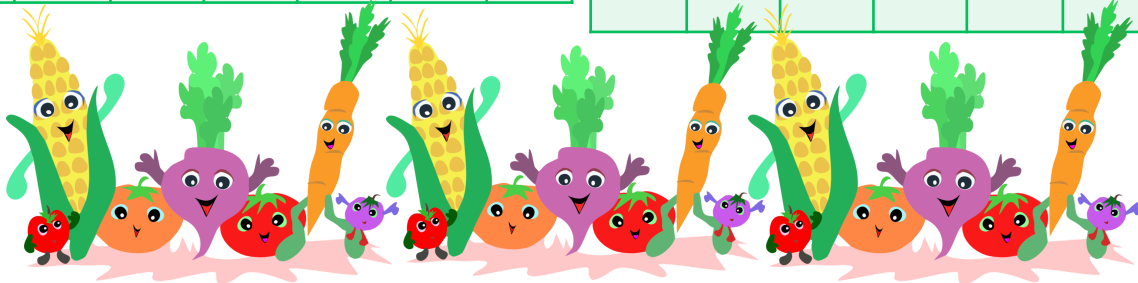
DATA: 01/09/25 a 05/09/25



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ-ALMOÇO
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 01/09	Achocolatado sem açúcar + bolacha salgada + banana	Polenta com carne de frango Salada de alface	Maçã	Polenta com carne de frango Salada de alface
TER 02/09	Café com leite + Crepioca com requeijão	Sopa de lentilha com batata, cenoura, carne moída	Banana	Sopa de lentilha com batata, cenoura, carne moída
QUA 03/09	Café com leite Pão refinado com nata	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão Suco de uva	Melão picado	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão Suco de uva
QUI 04/09	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Bolo de banana e aveia Achocolatado Quente ou frio	Manga Picada	Bolo de banana e aveia Achocolatado Quente ou frio
SEX 05/09	Café com leite Pão integral + requeijão	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)

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





SEMANA 2

DATA: 08/09/25 a 12/09/25



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 08/09	Café com leite Pão com requeijão	Carreteiro com carne de gado + Salada de brócolis e cenoura cozidos	Maçã	Carreteiro com carne de gado + Salada de brócolis e cenoura cozidos
TER 09/09	Café com leite Pão refinado com ovos mexidos	Arroz, feijão branco Carne moída em molho salada de tomate picadinho	Pêra	Arroz, feijão branco Carne moída em molho salada de tomate picadinho
QUA 10/09	Café com leite Pão com nata	Pão de queijo + suco de uva integral	Laranja picada	Pão de queijo + suco de uva integral
QUI 11/09	Café com leite Pão com doce de frutas sem açúcar	Massa parafuso com molho de frango desfiado Salada de pepino Abobrinha refogada com tomate	Banana	Macarrão com molho de frango desfiado Salada de pepino Abobrinha refogada com tomate
SEX 12/09	Achocolatado sem açúcar Pão refinado com nata	Iogurte com frutas picadas + biscoito água e sal	Mamão	Iogurte com frutas picadas + biscoito água e sal

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) Manhã							
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
545	88	18	13	169	23,55	203	2,9

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) - Tarde							
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
351	65	11	6	125	54	79	1,8





SEMANA 3

DATA: 15/09/25 a 19/09/25



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 15/09	Café com leite Pão refinado com nata	Arroz carreteiro + milho e ervilha Beterraba cozida	Abacaxi	Arroz carreteiro + milho e ervilha Beterraba cozida
TER 16/09	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Vaca atolada Salada de tomate	Manga picada	Vaca atolada Salada de tomate
QUA 17/09	Achocolatado sem açúcar + bolacha salgada + banana	Quirera com carne de porco Feijão Couve refogada Laranja picada	Melão picado	Quirera com carne de porco Feijão Couve refogada Laranja picada
QUI 18/09	Café com leite Pão caseiro com doce de frutas em açúcar	Massa caseira com molho de charque Alface	Banana	Massa caseira com molho de charque Alface
SEX 19/09	Café com leite Pão com requeijão	Pão, salsichão, farofa salada de tomate	Goiaba	Pão, salsichão, farofa salada de tomate

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) manhã							
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
586	86	23	17	102	17	157	3

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) tarde							
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
346	52	15	9	81	42	38	1,8



SEMANA 4

DATA: 22/09/25 a 26/09/25

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 22/09	Café com leite Pão com ovos mexidos	Estrogonofe de frango arroz Salada de alface	Abacaxi	Estrogonofe de frango Arroz Salada de alface
TER 23/09	Achocolatado sem açúcar + pão com requeijão	Arroz Peixe ao molho vermelho Brócolis cozido	Manga	Arroz Peixe ao molho vermelho Brócolis cozido
QUA 24/09	Pão com Manteiga e Leite com cacau sem açúcar	Arroz + feijão + omelete Salada de legumes (cenoura, moranga e brócolis)	Maçã	Arroz + feijão + omelete Salada de legumes (cenoura, moranga e brócolis)
QUI 25/09	Café com leite Pão com nata	Vitamina de banana e bolacha salada	Mamão	Vitamina de banana e bolacha salada
SEX 26/09	Café com leite Pão com ovos mexidos	Escondidinho com batata com carne desfiada + Repolho com tomate picado	Banana	Escondidinho com batata com carne desfiada + Repolho com tomate picado

	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 – 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

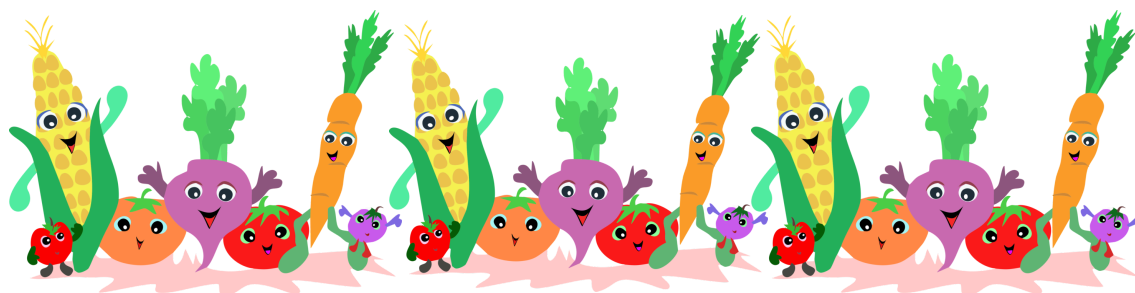
DATA: 29/09/25 ATÉ 31/10/2025

SEMANA 1

DATA: 29/09/25 a 03/10/25

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 29/09	Achocolatado sem açúcar + bolacha salgada + banana	Arroz + feijão + omelete Salada de repolho	Maçã	Arroz + feijão + omelete Salada de repolho
TER 30/09	Café com leite + Crepioca com requeijão	Massa com molho de frango brócolis e chuchu cozidos	Mamão	Massa com molho de frango brócolis e chuchu cozidos
QUA 01/10	Café com leite Pão refinado com nata	Arroz Carne de panela em molho Salada de cenoura cozida e tomate picado	Melão	Arroz Carne de panela em molho Salada de cenoura cozida e tomate picado
QUI 02/10	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Pão de queijo + Suco de uva	Melancia	Pão de queijo + Suco de uva
SEX 03/10	Café com leite Pão integral + requeijão	vitamina de leite com banana + mamão e biscoitos salgados	Laranja	vitamina de leite com banana + mamão e biscoitos salgados

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



DATA: 06/10/25 a 10/10/25

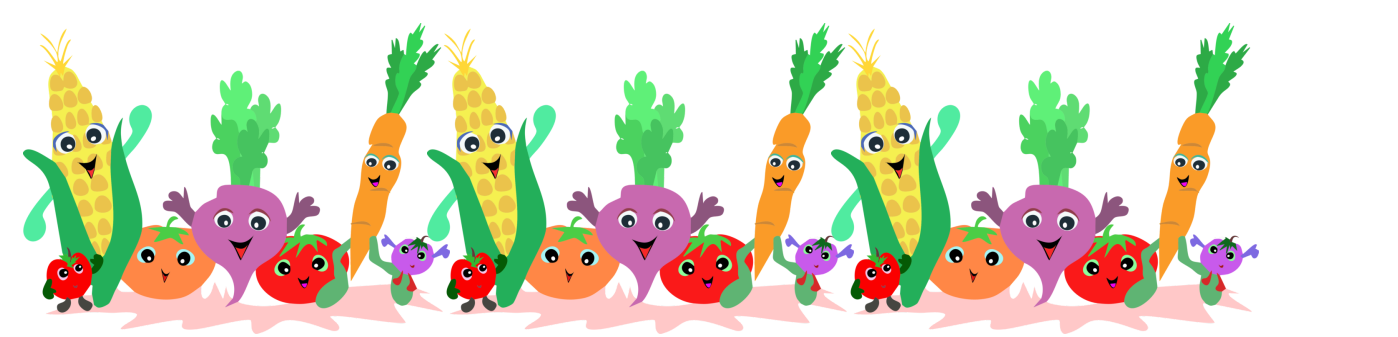
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)						
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)



SEMANA 3
DATA: 13/10/25 a 17/10/25

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 13/10	Pão com requeijão Café com leite	Arroz + feijão + omelete Repolho	Maçã	Arroz + feijão + omelete Repolho
TER 14/10	Pão com Manteiga e Leite com cacau sem açúcar	Massa com carne moída Salada de cenoura e beterraba cozidas	Banana	Massa com carne moída Salada de cenoura e beterraba cozidas
QUA 15/10		FERIADO DIA DO PROFESSOR		
QUI 17/10	Café com leite Pão com nata	Bolo salgado de frango Café com leite	Melancia	Bolo salgado de frango Café com leite
SEX 18/10	Café com leite Pão com ovos mexidos	Salada de frutas	Biscoitos salgados	Salada de frutas

	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: 20/10/25 a 24/10/25



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 20/10	Achocolatado sem açúcar + pão com manteiga	Estrogonofe de frango Salada de repolho	maçã	Estrogonofe de frango Arroz Salada de repolho
TER 21/10	Café com leite Pão com ovos mexidos	Arroz + feijão + omelete alface	Abacaxi picado	Arroz + feijão + omelete alface
QUA 22/10	Pão com Manteiga e Leite com cacau sem açúcar	Iogurte com mini cuca	banana	Iogurte com mini cuca
QUI 23/10	Café com leite Pão com nata	Mini pizza de carne moída Café com leite	Melancia	Mini pizza de carne moída Café com leite
SEX 24/10	Café com leite Pão com doce de frutas sem açúcar	Escondidinho com batata com carne desfiada + cenoura e beterraba cozida	Melão	Escondidinho com batata com carne desfiada +cenoura e beterraba cozida

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: 27/10/25 a 31/10/25

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 27/10	Achocolatado sem açúcar + bolacha salgada + banana	Polenta com carne de frango Salada de alface	Maçã	Polenta com carne de frango Salada de alface
TER 28/10	Café com leite + Pão com requeijão	Pão de queijo + café com leite	Banana	Pão de queijo + café com leite
QUA 30/10	Café com leite Pão refinado com nata	Arroz, feijão branco, omelete, Brócolis e couve-flor	Pêra	Arroz, feijão branco, omelete, Brócolis e couve-flor
QUI 31/10	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Massa com molho de carne moída Salada de repolho e tomate	Abacaxi	Massa com molho de carne moída Salada de repolho e tomate
SEX 01/11	Café com leite Pão integral + requeijão	Mini pizza de frango Suco de uva	Manga Picada	Mini pizza de frango 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)





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 – 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: 03/11 A 28/11/2025

SEMANA 1

DATA: 03/11/25 a 07/11/25

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 03/11	Achocolatado sem açúcar + bolacha salgada + banana	Arroz + feijão + omelete Salada de alface	Mamão	Arroz + feijão + omelete Salada de alface
TER 04/11	Café com leite Pão com requeijão	Vitamina de banana com Bolo de aveia	Pêra	Vitamina de banana com Bolo de aveia I
QUA 05/11	Café com leite Pão refinado com nata	Arroz Batata inglesa assada com temperinhos Carne de panela em molho Salada de alface e tomate	Banana	Arroz Batata inglesa assada com temperinhos Carne de panela em molho Salada de alface e tomate
QUI 06/11	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Pão de queijo + Suco de uva	Manga Picada	Pão de queijo + Suco de uva
SEX 07/11	Café com leite Pão integral + requeijão	Arroz colorido com frango desfiado, milho, ervilha e cenoura ralada + salada de tomate em cubos	Melão Picado	Arroz colorido com frango desfiado, milho, ervilha e cenoura ralada + salada de tomate em cubos

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



SEMANA 2

DATA: 10/11/25 a 14/11/25



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 10/11	Café com leite Ovos mexidos e pão	Polenta com carne moída Brócolis cozido e beterraba ralada	manga	Polenta com carne moída Brócolis cozido e beterraba ralada
TER 11/11	Café com leite Pão refinado com requeijão	Bebida láctea e frutas picadas	maçã	Bebida láctea e frutas picadas
QUA 12/11	Café com leite Pão integral com nata	Pastel assado de carne moída Suco de uva	laranja	Pastel assado de carne moída Suco de uva
QUI 13/11	Café com leite Pão com manteiga	Macarrão com molho de frango desfiado Salada de cenoura cozida	abacaxi	Macarrão com molho de frango desfiado Salada de cenoura cozida
SEX 14/11	Café com leite Pão com requeijão	Carreteiro com carne de gado + Salada de brócolis e cenoura cozida	melão	Carreteiro com carne de gado + Salada de brócolis e 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 3
DATA: 17/11/25 a 21/11/25



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 17/11	Café com leite Pão com ovos mexidos	Massa com frango Salada de alface	Abacaxi	Massa com frango Salada de alface
TER 18/11	Achocolatado sem açúcar + pão com manteiga	Arroz + Lentilha + omelete Salada cenoura cozida e brócolis cozido	Banana	Arroz + Lentilha + omelete Salada cenoura cozida e brócolis cozido
QUA 19/11	Café com leite Pão com nata	Mini pizza de carne moída Café com leite	Maçã	Mini pizza de carne moída Café com leite
QUI 20/11	FERIADO CONSCIÊNCIA NEGRA			
SEX 21/11	Café com leite Pão com doce de frutas sem açúcar	Escondidinho com batata com carne desfiada + couve chinesa	Melão	Escondidinho com batata com carne desfiada + couve chinesa

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: 24/11/25 a 28/11/25

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 24/11	Café com leite Pão com ovos mexidos	Arroz com galinha Salada de alface	Maçã	Arroz com galinha Salada de alface
TER 25/11	Achocolatado sem açúcar + pão com manteiga	Arroz + feijão + omelete Salada de legumes (cenoura, moranga e brócolis)	Laranja	Arroz + feijão + omelete Salada de legumes (cenoura, moranga e brócolis)
QUA 26/11	Pão com Manteiga e Leite com cacau sem açúcar	Iogurte com mini cuca	Mamão	Iogurte com mini cuca
QUI 27/11	Café com leite Pão com nata	Mini pizza de carne moída Café com leite	Banana	Mini pizza de carne moída Café com leite
SEX 28/11	Café com leite Pão com doce de frutas sem açúcar	Macarrão com molho de frango Cenoura e beterraba ralada	Melão	Macarrão com molho de frango Cenoura e beterraba ralada

	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 Cláudia Tumelero CRN 10171
EQUIPE EXECUTORA: Carmelinda Patricia de Barros – 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: 01/12 A 12/12/2025

SEMANA 1

DATA: 01/12/25 a 05/12/25

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 01/12	Achocolatado sem açúcar + bolacha salgada + banana	Polenta com molho de carne moída Salada de couve-flor cozida Alface	Maçã	Polenta com molho de carne moída Salada de couve-flor cozida Alface
TER 02/12	Café com leite + Crepioca com requeijão	Vitamina de banana com biscoito água e sal	Laranja	Vitamina de banana com biscoito água e sal
QUA 03/12	Café com leite Pão refinado com nata	Arroz Batata inglesa assada com temperinhos Carne de panela em molho Salada de alface e tomate	Mamão	Arroz Batata inglesa assada com temperinhos Carne de panela em molho Salada de alface e tomate
QUI 04/12	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Pão de queijo + Suco de uva	Banana	Pão de queijo + Suco de uva
SEX 05/12	Café com leite Pão integral + requeijão	Arroz colorido com frango desfiado, milho, ervilha e cenoura ralada + salada de tomate em cubos	Melão	Arroz colorido com frango desfiado, milho, ervilha e cenoura ralada + salada de tomate em cubos

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

SEMANA 2

DATA: 08/12/25 a 12/12/25

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 08/12	Achocolatado sem açúcar + bolacha salgada + banana	Tórtei com molho de frango Salada de couve-flor cozida Alface	Maçã	Tortêi com molho de frango Salada de couve-flor cozida Alface
TER 09/12	Café com leite + Crepioca com requeijão	Feijão, arroz, ovos mexidos Repolho com cenoura	Manga	Feijão, arroz, ovos mexidos Repolho com cenoura
QUA 10/12	Café com leite Pão refinado com nata	Pastel com carne moída Suco de abacaxi	Mamão	Pastel com carne moída suco de abacaxi
QUI 11/12	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Polenta com frango, ervilha refogada Tomate em cubos, chuchu cozido	Melão	Polenta com frango, ervilha refogada Tomate em cubos, chuchu cozido
SEX 12/12	Café com leite Pão integral + requeijão	Pão de queijo + Achocolatado quente ou frio	Melancia	Pão de queijo + Achocolatado quente ou frio

	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

BFE7638AEF804AEF9750F34337722BD4

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/BFE7638AEF804AEF9750F34337722BD4>