

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 – 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	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 17/02	Café com leite Pão fatiado integral com nata	Pão de queijo Achocolatado frio	-	Pão de queijo Achocolatado frio
TER 18/02	Café com leite Pão integral com mel	Sanduiche de frango Vitamina de leite e banana	-	Sanduiche de frango Vitamina de leite e banana *adaptar para intolerantes
QUA 19/02	Achocolatado + pão com manteiga	Massa com carne moída em molho Salada de repolho com tomate	-	Massa com carne moída em molho Salada de repolho com tomate
QUI 20/02	Café com leite Pão 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	Bolo de cenoura com cobertura de cacau Leite Banana	-	Bolo de cenoura com cobertura de cacau Leite Banana

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



SEMANA 2
DATA: 24/02/25 ATÉ 28/02/2025

	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 fatiado integral com nata	Pão de queijo Achocolatado frio	-	Pão de queijo Achocolatado frio
TER 25/02	Café com leite Pão integral com mel	Sanduíche de frango Vitamina de leite e banana	-	Sanduíche de frango Vitamina de leite e banana *adaptar para intolerantes
QUA 26/02	Achocolatado + pão com manteiga	Massa com carne moída em molho Salada de repolho com tomate	-	Massa com carne moída em molho Salada de repolho com tomate
QUI 27/02	Café com leite Pão com ovos mexidos	Iogurte com frutas picadas e granola	-	Iogurte com frutas picadas e granola *adaptar para intolerantes
SEX 28/02	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Bolo de cenoura com cobertura de cacau Leite Banana	-	Bolo de cenoura com cobertura de cacau Leite Banana

	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 – 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.

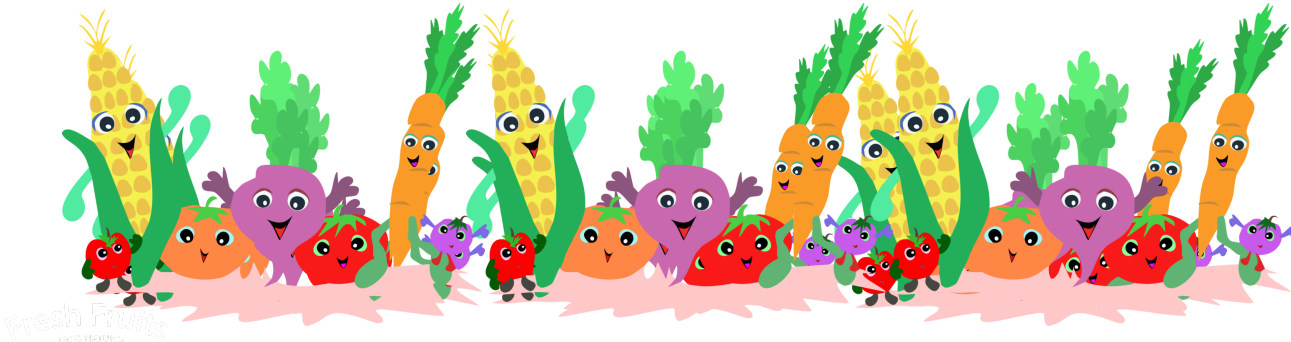
MÊS: MARÇO

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	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 04/03	Café com leite Pão com requeijão	Bolo de laranja Suco de abacaxi	-	Bolo de laranja Suco de abacaxi
QUA 05/03	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 06/03	Café com leite Pão com ovos mexidos	Vitamina de banana, mamão e biscoitos caseiros	-	Vitamina de banana, mamão e biscoitos caseiros
SEX 07/03	Achocolatado + pão com doce de frutas	Sopa de feijão, massa, carne moída e legumes	-	Sopa de feijão, massa, carne moída e legumes



SEMANA 2
Data: 10/03 A 14/03

	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 com requeijão	Massa com carne moída, salada de repolho e cenoura	-	Massa com carne moída, salada de repolho e cenoura
TER 11/03	Café com leite Pão com nata	Banana	Arroz, feijão, quirera com carne de porco, tomate e cenoura ralada.	Arroz doce
QUA 12/03	Café com leite Pão refinado com manteiga	Abacaxi	Batata com carne, arroz, feijão. Alface e tomate	Pão com requeijão e café com leite *Lara: Pão de frigideira e requeijão
QUI 13/03	Café com leite Pão com doce de frutas	melancia	Arroz, feijão, carne moída, Salada de chuchu e cenoura cozidos	Salada de frutas
SEX 14/03	Café com leite Pão com queijo	Sanduíche de frango Suco de abacaxi	-	Sanduíche de frango Suco de abacaxi

	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: 16/03/25 ATÉ 20/03/25



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 16/03	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 17/03	Café com leite Pão de milho com nata	Manga picada	Escondidinho de batata com carne de panela desfiada Arroz, Feijão Cenoura ralada, beterraba cozida, pepino fatiado	Mini pizza de frango suco de abacaxi
QUA 18/03	Café com leite Pão com requeijão	Melão	Lentilha Arroz com galinha Batata doce cozida Salada mista (alface, tomate, pimentão, cenoura)	Sagu com creme Maçã
QUI 19/03	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 Achocolatado *Lara: crepioca com carne moída e achocolatado
SEX 20/03	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)

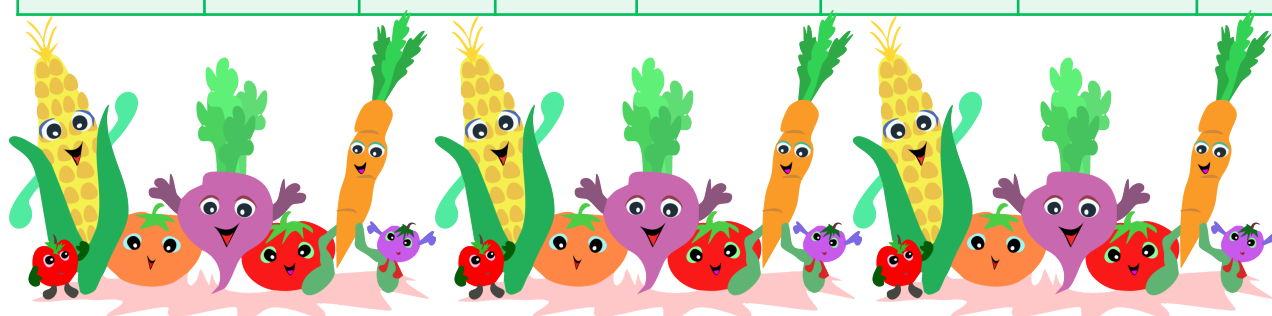


SEMANA 4

DATA: 23/03/25 ATÉ 27/03/25

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 23/03	Café com leite Pão com	Estrogonofe de frango Arroz Salada de tomate Beterraba cozida	-	Estrogonofe de frango Arroz Salada de tomate Beterraba cozida *adaptar para intolerante
TER 24/03	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Abacaxi picado	Arroz, Feijão, Bife acebolado, moranga caramelada Cenoura e beterraba ralada, pepino	Sanduíche de frango + leite (ou café com leite) Frutas picadas (melão, mamão, banana) *Lara: pão de frigideira
QUA 25/03	Café com leite Pão com ovos mexidos	Melão picado	Arroz, feijão Tortêi com molho de frango Salada de alface, Brócolis cozido	Leite com cacau e bolo de cenoura *Lara: bolo de caneca
QUI 26/03	Café com leite Pão com manteiga	Melancia	Arroz, Feijão Isclas de frango aceboladas batata doce cozida Salada de brócolis e couve flor Alface	Vitamina de banana, mamão e aveia Pão com queijo *Lara: Vitamina + biscoitos de arroz com doce de frutas sem açúcar.
SEX 27/03	Café com leite pão com queijo	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)





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

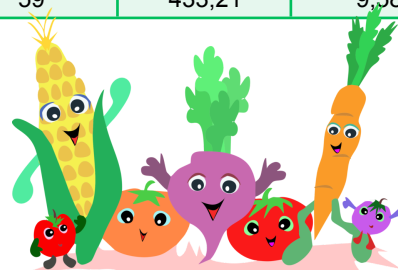
DATA: 30/03/25 ATÉ 30/04/2025

SEMANA 1

DATA: 01/04/25 a 05/04/25

	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	Sanduíche 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	Creme 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)



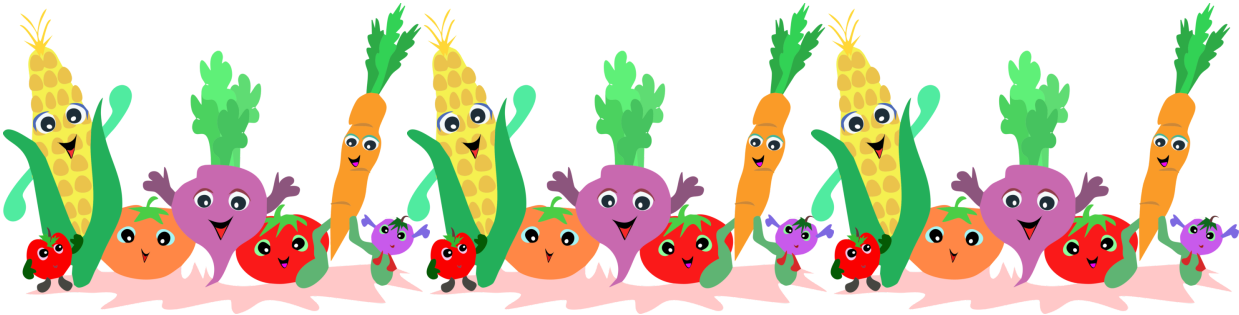


SEMANA 3

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) Iscas 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 Iscas 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, Isclas 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)





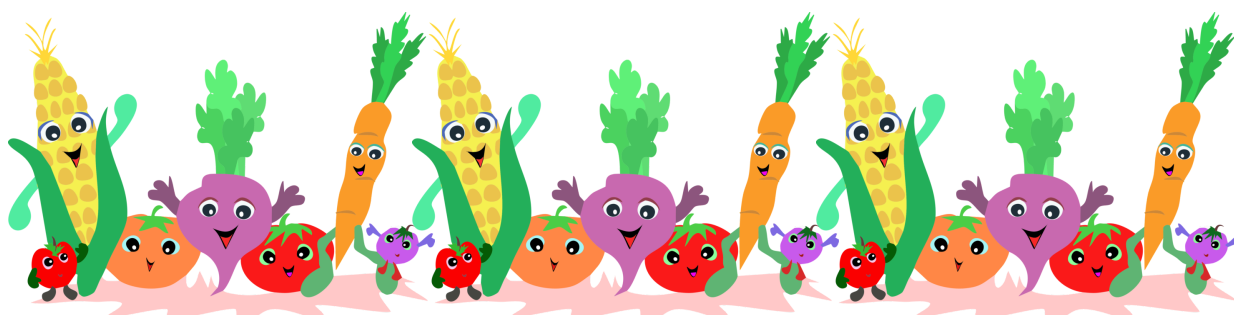
SEMANA 2

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) Isclas 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 tricolor cenoura ralada	-	Almôndegas, massa tricolor 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)
1332,87	185	56	42	503	51	595	9,5



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)



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 21/07	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 22/07			Formação	
QUA 23/07	Café com leite Pão de milho com nata	Banana	Arroz, Feijão Panqueca de carne moída Salada de chuchu cozido, vagem e brócolis	Pastel de carne moída + café com leite *Lara: o mesmo *Obs: incluir no pedido para os alunos do cursinho. Ver a massa de pastel com a mãe da Lara.
QUI 24/07	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Laranja	Arroz, feijão, aipim com carne de porco Repolho refogado Cenoura ralada Beterraba cozida	Bolo de banana com aveia e açúcar mascavo Café com leite *Lara: Bolo de banana e farinhas sem glúten.
SEX 25/07	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



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: AGOSTO

DATA: 04/08/25 ATÉ 29/08/2025

SEMANA 1

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

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 04/08	Café com leite e bolacha caseira	Massa com molho de frango alface	-	Massa com molho de frango alface
TER 05/08	Café com leite bolacha salgada + ovos mexidos	Banana	Arroz, feijão Massa parafuso com carne de panela em molho Legumes refogados (abobrinha, chuchu, brócolis, moranga) Salada de alface	Bolo de banana com aveia + café com leite **Lara: bolo de cacau de caneca adoçado com banana com cobertura de pasta de amendoim
QUA 06/08	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Bergamota	Arroz, feijão, Bife acebolado Moranga caramelada Salada de repolho branco Cenoura e beterraba cozida	Pão de queijo com café e leite *Lara: pão de queijo e café com leite sem adição de açúcar
QUI 07/08	Achocolatado + Pão de milho com requeijão	Abacaxi	Arroz, lentilha Quirera com carne de porco Alface Cenoura e beterraba cozidos	Sagu com creme
SEX 08/08	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Sopa de frango com legumes massa conchinha	-	Sopa de frango com legumes massa conchinha

	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)						
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1178	175	50	31	3441	43	459	7



SEMANA 2

DATA: 11/08/25 a 15/08/25



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 11/08	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Polenta com carne moída Salada de alface	-	Polenta com carne moída Salada de alface
TER 12/08	Café com leite Pão refinado com requeijão	Maçã	Arroz, Feijão Estragonofe de frango Batata refogada com temperinhos Beterraba e cenoura cozidas Repolho refogado	Mini pizza de frango + Achocolatado quente *Lara: crepioca de frango + achocolatado com adoçante *Murilo e Maria: mini pizza com queijo zero lactose + achocolatado zero lactose
QUA 13/08	Café com leite Pão de milho com nata *Murilo: café com leite zero lactose, pão com requeijão zero	Goiaba	Arroz, Feijão Farofa de ovos e legumes (cenoura/brócolis/milho/vage m) Carne de panela em molho Salada de alface, cebola e e tomate picadinhos	Torta de bolacha Banana *Murilo: Torta de bolacha zero lactose *Lara: bolo de cacau de caneca com cobertura de pasta de amendoim
QUI 14/08	Café com leite Pão com ovos mexidos	Abacaxi	Arroz, Feijão Escondidinho de batata inglesa com carne moída Salada de repolho com cenoura ralada brócolis e couve-flor cozidos	Pão caseiro com doce de frutas Suco de uva *Lara: pão especial com doce de frutas sem açúcar
SEX 15/08	Achocolatado + bolacha caseira de nata	Massa espaguete com molho de frango Salada de repolho e cenoura ralados	-	Massa espaguete com molho de frango Salada de repolho e cenoura ralados *Lara: massa de arroz com molho de frango + saladas

	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)						
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1207	189	53	27	386	74	405	9



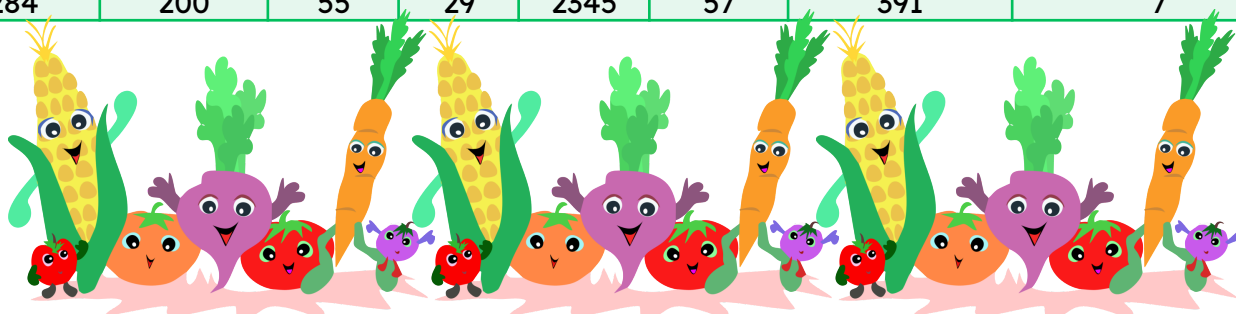
SEMANA 3

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



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 18/08	Café com leite Pão refinado com requeijão	Carreteiro com carne de gado + Salada de brócolis e cenoura cozidos	-	Carreteiro com carne de gado + Salada de brócolis e cenoura cozidos *Lara: Carreteiro com salada de brócolis e cenoura cozidos
TER 19/08	Café com leite Pão de milho com nata	Banana	Arroz, feijão Aipim cozido com temperinho Carne de porco refogada Salada de alface, Abobrinha refogada com tomate	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate Lara: Bolo de cenoura com mix de farinhas sem glúten
QUA 20/08	Café com leite Ovos mexidos + banana *Murilo: café com leite zero lactose	Maçã	Arroz, Feijão branco Frango assado com batata doce Rúcula + manga, tomate picado, chuchu cozido	Pão com recheio frango desfiado, milho ervilha, cenoura ralada, pepino e requeijão + Suco de Abacaxi Lara: Pão especial + suco sem açúcar ou com adoçante
QUI 21/08	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Laranja	Arroz, Lentilha Isclas de frango refogadas com tempero verde Salada de cenoura e beterraba raladas Alface	Bebida láctea com frutas picadas e biscoito caseiro *Lara: Bebida láctea com frutas picadas e biscoito de arroz
SEX 22/08	Café com leite Pão refinado com manteiga	Massa com frango em molho, milho, ervilha e cenoura ralada + salada de tomate em cubos	-	Massa com frango em molho, milho, ervilha e cenoura ralada + salada de tomate em cubos *Lara: Massa de arroz com molho

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)							
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1284	200	55	29	2345	57	391	7





SEMANA 4

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



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 25/08	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Polenta com molho frango + Alface	-	Polenta com molho frango + Alface
TER 26/08	Café com leite Pão refinado com requeijão	Manga	Arroz, Feijão Almôndegas ao molho Ovos cozidos picados Salada mista Abacaxi picado	Vitamina de leite com banana. Mamão e maçã + biscoitos caseiros *Lara: 1 copo de vitamina sem adição de açúcar
QUA 27/08	Café com leite Pão com ovos mexidos	Banana	Arroz Feijão Purê de batata Carne de panela em molho Salada de brócolis e couve-flor	Bolo de laranja + Achocolatado quente ou frio *Lara: Bolo com farinhas sem glúten
QUI 28/08	Café com leite Pão de milho com nata	Maçã	Arroz Feijão Galeto assado com batata doce Salada de repolho com cenoura ralada	Pão de queijo + café com leite *Lara: Pão de queijo + café com leite
SEX 29/08	Café com leite Pão refinado com manteiga	Sopa de feijão com legumes (moranga, cenoura, batata) e carne moída	-	Sopa de feijão com legumes (moranga, cenoura, batata) e carne moída *Lara: 1 unidade de maçã

	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)						
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1232	172	53	39	2290	42	500	9



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: SETEMBRO

DATA: 01/09/25 ATÉ 30/09/2025

SEMANA 1

DATA: 01/09/25 ATÉ 05/09/2025



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 01/09	Café com leite Biscoito caseiro	Massa parafuso com molho de frango Salada de repolho	-	Massa parafuso com molho de frango Salada de Repolho *Lara: macarrão de arroz com molho de frango
TER 02/09	Café com leite Pão integral com mel	Laranja	Arroz, feijão Batata corada Bife acebolado Salada de chuchu cozido, repolho com manga e maçã picadinhas	Arroz doce *Lara: arroz doce com adoçante
QUA 03/09	Café com leite Pão caseiro integral com ovos mexidos	Maçã	Arroz, feijão Tortéi com molho vermelho Frango assado com batata doce Salada e couve-flor de brócolis cozidos	Pão com carne moída Suco de abacaxi *Lara: Pão sem glúten e carne moída
QUI 04/09	Café com leite Pão com requeijão	mamão	Feijão Arroz com galinha Abobrinha refogada com tomate Salada de pepino	Bebida láctea com frutas picadas e granola *Lara: 1 porção de frutas picadas
SEX 05/09	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Carreteiro de carne de panela Salada de repolho e cenoura ralados	-	Carreteiro de carne de panela Salada de repolho e cenoura ralados *Lara: 1 unidade de pêra

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)							
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1297	200	56	26	3500	64	426	7



SEMANA 2

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



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 08/09	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Polenta com carne moída Salada de alface	-	Polenta com carne moída Salada de alface *Lara: 1 fatia de mamão
TER 09/09	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 ou frio *Lara: 1 unidade de banana + 1 copo de iogurte
QUA 10/09	Café com leite Pão integral com ovos mexidos	Goiaba	Arroz, Feijão Farofa de ovos e legumes (cenoura/brócolis/milho/va gem) Carne de panela em molho Salada de alface, cebola e e tomate picadinhos	Sagu com creme *Lara: Sagu e creme com adoçante
QUI 11/09	Café com leite Pão com nata	Banana	Arroz, Feijão Escondidinho de batata inglesa com carne moída Salada de repolho com cenoura ralada brócolis e couve-flor cozidos	Pão caseiro com doce de frutas Suco de uva *Lara: 1 unidade de pêra
SEX 12/09	Achocolatado + bolacha caseira de nata	Massa parafuso com molho de frango Salada de couve flor e cenoura cozidas	-	Massa parafuso com molho de frango Salada de couve flor e cenoura cozidas *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)
1205	198	51	24	370	73	404	9





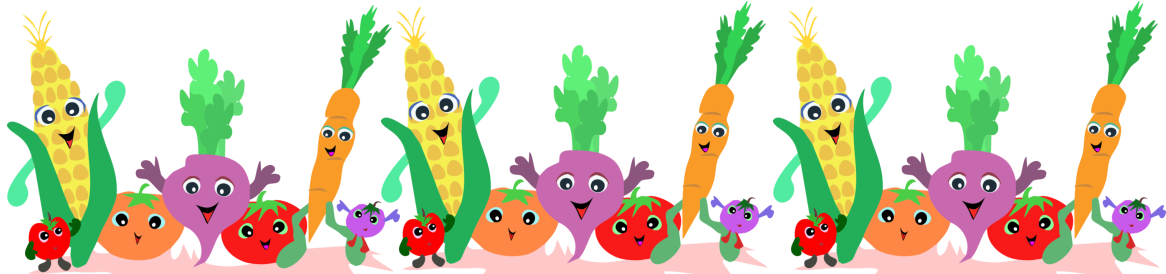
SEMANA 3

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



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 15/09	Café com leite Pão refinado com requeijão	Carreteiro com carne de gado + Salada de brócolis e cenoura Cozidos	-	Carreteiro com carne de gado + Salada de brócolis e cenoura cozidos
TER 16/09	Café com leite pão com doce de frutas	Banana	Arroz, Feijão Vaca atolada Tomate Couve chinesa picada	Mini cuca com leite maçã *Lara: bolo de caneca com leite
QUA 17/09	Café com leite Pão de milho com nata	Abacaxi Fatiado	Feijoada Quirera com carne de porco Couve refogada Salada de laranja	Salada de frutas + biscoitos salgados *Lara: Salada de frutas + biscoitos zero glúten
QUI 18/09	Café com leite Pão integral com nata	Laranja	Arroz e feijão Massa com molho de charque alface, brócolis, couve-flor cozidos	Arroz doce *Lara: Arroz doce com adoçante
SEX 19/09	Café com leite Pão integral com requeijão	Tertúlia Pão, salsichão, farofa Salada de tomate	-	Tertúlia Pão, salsichão, farofa Salada de tomate

	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)						
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1247	189	46	35	317	89	418	7,6





SEMANA 4

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



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 22/09	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Arroz Estrogonofe de frango beterraba cozida		Arroz Estrogonofe de frango beterraba cozida *Lara: Estrogonofe de frango + arroz
TER 23/09	Café com leite Pão com ovos mexidos	Mamão	Arroz Feijão Frango grelhado Aipim cozido com tempero verde Brócolis cozido repolho	Vitamina de leite com banana. + biscoitos salgados *Lara: Vitamina de leite e banana + biscoitos sem glúten
QUA 24/09	Café com leite Pão refinado com requeijão	Maçã	Arroz Feijão Purê de batata Almôndegas em molho Salada de tomate, couve chinesa e couve-flor	Bolo de laranja + Achocolatado frio *Lara: bolo de caneca
QUI 25/09	Café com leite Pão de milho com nata	Banana	Arroz Feijão Galeto assado com batata doce Salada de repolho com cenoura ralada	Pão de queijo Suco de uva Ou café com leite *Lara: Pão de queijo + café com leite
SEX 26/09	Café com leite Pão refinado com manteiga	Escondidinho com batata com carne desfiada + alface	-	Escondidinho com batata com carne desfiada + alface *Lara: Escondidinho com batata com carne desfiada + alface

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

CARDÁPIO ESCOLAR ENSINO FUNDAMENTAL | Prefeitura Municipal de Muitos Capões
Secretaria Municipal de Educação e Cultura Setor de Alimentação e Nutrição Escolar - SANE E.M.E.F. Gina Guagnini

RESPONSÁVEL TÉCNICA: NUT. Ana Claudia Tumelero CRN 10171

EQUIPE EXECUTORA: Carmelinda Patricia de Barros – 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	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 29/09	Café com leite Pão refinado com nata	Arroz + feijão + omelete Salada de alface	-	Arroz + feijão + omelete Salada de alface *Lara: Arroz + feijão + omelete Salada de alface
TER 30/09	Café com leite Pão integral com mel	Banana	Feijão, arroz, massa com guisado Beterraba e cenoura cozidas Repolho refogado	Arroz doce *Lara: Arroz doce com adoçante
QUA 01/10	Achocolatado + bolacha caseira	Abacaxi fatias	Arroz, feijão Galeto assado Tortei com molho de frango legumes refogados (abobrinha, chuchu, vagem, brócolis, moranga) Salada de alface	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão *Lara: Crepioca de frango
QUI 02/10	Café com leite Pão caseiro com requeijão	Maçã	Arroz, Feijão Carne de panela com batata Alface e rúcula brócolis e couve-flor cozidos	Vitamina de banana e maçã Biscoitos caseiros *Lara: Vitamina de banana e maçã
SEX 03/10	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Arroz colorido com frango desfiado, milho, ervilha e cenoura ralada + salada de tomate em cubos	-	Arroz colorido com frango desfiado, milho, ervilha e cenoura ralada + salada de tomate em cubos Lara: Arroz colorido

Fresh Fruits
SOS NATURAL



SEMANA 2

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

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 06/10	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Polenta com carne moída Salada de alface	-	Polenta com carne moída Salada de alface *Lara: Polenta com carne moída e salada de alface
TER 07/10	Café com leite Pão refinado com requeijão	Maçã	Arroz, feijão, Bife acebolado Moranga caramelada Salada de repolho branco e roxo Cenoura e beterraba cozida	Mini pizza de frango + Achocolatado quente ou frio *Lara: Crepioca com frango + achocolatado
QUA 08/10	Café com leite Pão de milho com manteiga	Abacaxi	Arroz, Feijão Frango grelhado Purê de batata Salada de alface com cenoura ralados chuchu cozido	Hambúrguer caseiro *Lara: Hambúrguer com pão especial Suco de uva
QUI 09/10	Café com leite Pão com doce de frutas	Banana	Arroz, feijão Massa caseira com carne de panela em molho Salada de alface, cebola e e tomate picadinhos.	Pizza de frango Lara: Pizza zero glúten
SEX 10/10	Achocolatado + bolacha caseira de nata	Pastel de carne moída Suco de abacaxi	-	Pastel de carne moída Suco de abacaxi

	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	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 13/10	Café com leite Pão com requeijão	Carreteiro com carne de gado + Salada de brócolis e cenoura Cozidos	-	Carreteiro com carne de gado + Salada de brócolis e cenoura Cozidos
TER 14/10	Café com leite Pão de milho com nata	Maçã	Arroz com galinha, Feijão Salada de alface Salada de tomate	Iogurte + banana e mamão picados biscoitos tipo caseiro *Lara: iogurte com frutas e biscoito de arroz
QUA 15/10			FERIADO DIA DO PROFESSOR	
QUI 16/10	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Laranja	Arroz e feijão Massa com molho de carne moida Salada de brócolis, couve-flor. Repolho refogado	Arroz doce *Lara: Arroz doce adoçado com adoçante
SEX 17/10	Café com leite Pão integral com nata	Carreteiro de carne de gado Salada de repolho e tomate	-	Carreteiro de carne de gado Salada de repolho e tomate *Lara: Carreteiro + saladas

	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	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 20/10	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Arroz Estrogonofe de frango + Alface	-	Arroz Estrogonofe de frango + Alface *Lara: Arroz Estrogonofe de frango + Alface
TER 21/10	Café com leite Pão refinado com requeijão	maçã	-	Pão de queijo Café com leite *Lara: pão de queijo e café com leite
QUA 22/10	Café com leite Pão com ovos mexidos	Banana	-	Bolo de cenoura com cobertura + Achocolatado quente ou frio *Lara: bolo de caneca + achocolatado
QUI 23/10	Café com leite Pão de milho com nata	Maçã	Arroz, Feijão frango com creme de milho Massa penne ao alho e óleo Salada de repolho com cenoura ralada	Cuca caseira com nata + café com leite *Lara: 1 unidade crepioca com banana + café com leite
SEX 24/10	Café com leite Pão refinado com manteiga	Massa com molho de frango Alface	-	Massa com molho de frango Alface *Lara: massa de arroz com molho de frango

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





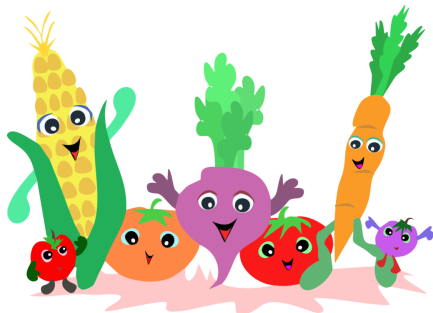
SEMANA 5

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



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 27/10	FERIADO DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO			
TER 28/10	Café com leite Pão integral com mel	melancia	Feijão, arroz, cuscuz temperado Beterraba e cenoura cozidas Repolho refogado	Vitamina de leite com banana. Mamão e maçã + biscoitos caseiros *Lara: 1 copo de vitamina sem adição de açúcar + biscoitos de arroz
QUA 29/10	Achocolatado + bolacha caseira	Kiwi	Arroz, feijão Bife acebolado Batata corada legumes refogados (abobrinha, chuchu, vagem, brócolis) Salada de alface	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão Suco de abacaxi *Lara: Sanduíche com pão sem glúten + suco sem adição de açúcar
QUI 30/10	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Maçã	Arroz, Feijão Macarrão com molho de frango Alface e rúcula brócolis e couve-flor cozidos	Arroz doce *Lara; Arroz doce com adoçante
SEX 31/10	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Arroz de forno com frango desfiado, milho, ervilha e cenoura ralada + salada de tomate em cubos	-	Arroz de forno com frango desfiado, milho, ervilha e cenoura ralada + salada de tomate em cubos Lara: 1 fatia de melão

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





PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR ENSINO FUNDAMENTAL | Prefeitura Municipal de Muiños 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: 03/11/25 ATÉ 28/11/2025

SEMANA 1

DATA: 03/11/25 A 07/11/25



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 03/11	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Polenta com carne moída Salada de alface	-	Polenta com carne moída Salada de alface *Lara: polenta com carne moída + salada de alface
TER 04/11	Café com leite Pão refinado com requeijão tipo caseiro	Maçã	Arroz, feijão, Bife acebolado Ervilha refogada Salada de repolho branco e roxo Cenoura e beterraba cozida	Bolo de aveia Leite *Lara: Bolo sem glúten adoçado com adoçante
QUA 05/11	Café com leite Pão de milho com nata	Abacaxi	Arroz, Feijão Iscas bovinas com creme de batata Salada de repolho com cenoura ralados Beterraba cozida	Salada de frutas + biscoitos caseiros *Lara: salada de frutas + biscoito de arroz
QUI 06/11	Café com leite Pão com ovos mexidos	Banana	Arroz, feijão Massa caseira com carne de panela em molho Salada de alface, cebola e e tomate picadinhos.	Pão de queijo + suco de uva *Lara: Pão de queijo e suco de uva
SEX 07/11	Achocolatado + bolacha caseira de nata	Carreteiro Alface	-	Carreteiro Alface *Lara: Carreteiro + alface

	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	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 10/11	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Massa parafuso com carne moída Salada de repolho com cenoura	-	Massa parafuso com carne moída Salada de repolho com cenoura *Lara: massa de arroz com carne moída
TER 11/11	Café com leite Pão refinado com requeijão	Maçã	Arroz, Lentilha, Carne de panela em molho Batata corada Salada de couve chinesa Cenoura e beterraba cozida	Sagu com creme *Lara: sagu e creme com adoçante
QUA 12/11	Café com leite Pão com ovos mexidos	Abacaxi	Arroz, Feijão Ervilha refogada Aipim com carne de porco Alface Brócolis cozido e Beterraba cozida	Pastel assado de carne moída + achocolatado quente ou frio *Lara: Pastel zero glúten + Achocolatado com adoçante
QUI 13/11	Café com leite Pão de milho com nata	Banana	Arroz, feijão Farofa de legumes com carne moída Salada de alface, cebola e e tomate picadinhos.	Vitamina de banana + biscoitos caseiros *Lara: vitamina + biscoito de arroz
SEX 14/11	Café com leite Pão com doce de frutas	Massa com molho de frango + repolho	-	Massa com molho de frango + repolho

	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 a 21/11/25

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 17/11	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Quirera com carne moída + Alface	-	Quirera com carne moída + Alface
TER 18/11	Café com leite Pão refinado com requeijão	Pêra	Arroz, feijão Peixe em molho Batata corada Brócolis cozido couve chinesa	Bebida láctea com frutas picadas e biscoitos caseiros *Lara: bebida láctea com frutas picadas
QUA 19/11	Café com leite Pão com ovos mexidos	Maçã	Arroz, Feijão Galeto assado com batata doce Salada de repolho com manga picada	Bebida láctea com frutas picadas e biscoitos caseiros *Lara: bebida láctea com frutas picadas
QUI 20/11	FERIADO CONSCIÊNCIA NEGRA			
SEX 21/11	Café com leite Pão com nata	Massa com molho de frango Alface	-	Massa com molho de frango Alface

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



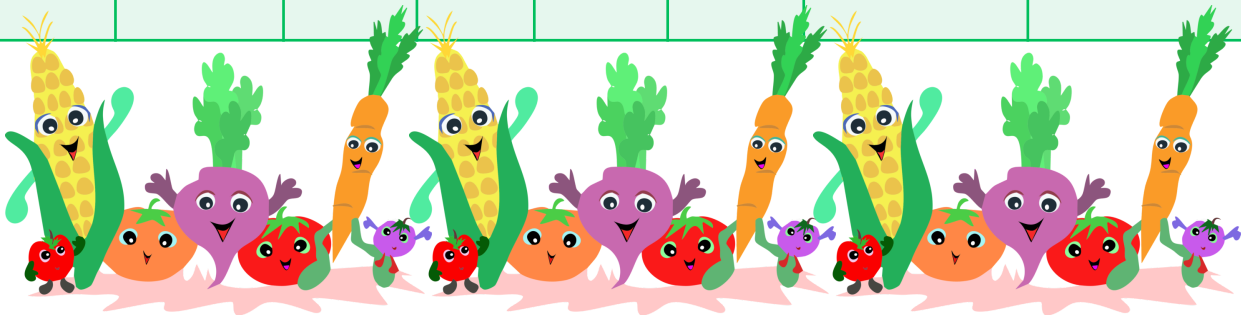


SEMANA 4

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

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 24/11	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Arroz, feijão, ovos mexidos Salada de repolho	-	Arroz, feijão, ovos mexidos Salada de repolho *Lara: Arroz, feijão, ovos mexidos Salada de repolho
TER 25/11	Café com leite Pão refinado com requeijão	Laranja	Arroz, Feijão Carne de panela em molho com batatas Salada de brócolis e couve-flor cozidos Salada de alface	Vitamina de leite com banana e cacau + bolacha caseira *Lara: vitamina de leite com banana + biscoito de arroz
QUA 26/11	Café com leite Pão com ovos mexidos	Banana	Arroz, Feijão Lasanha de frango Salada de repolho com manga e maçã picadinhas Beterraba cozida	Mini pizza de carne moída + Suco de uva *Lara: Crepioca de carne moída + queijo e suco de uva
QUI 27/11	Café com leite Pão de milho com nata	Maçã	Arroz, Feijão Arroz com galinha Salada de repolho com cenoura ralada Couve refogada Laranja	Arroz doce *Lara: 1 porção de arroz doce com adoçante
SEX 28/11	Café com leite Pão refinado com manteiga	Arroz com frango Alface	-	Arroz com frango Alface

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



CARDÁPIO ESCOLAR ENSINO FUNDAMENTAL | Prefeitura Municipal de Muitos Capões
Secretaria Municipal de Educação e Cultura Setor de Alimentação e Nutrição Escolar - SANE E.M.E.F. Gina Guagnini

RESPONSÁVEL TÉCNICA: NUT. Ana Claudia Tumelero CRN 10171
EQUIPE EXECUTORA: Carmelinda Patricia de Barros - 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: 01/12/25 ATÉ 12/12/2025

SEMANA 1

DATA: 01/12/25 A 05/12/25



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 01/12	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Polenta com carne moída Salada de alface	-	Polenta com carne moída Salada de alface *Lara: 1 fatia de mamão
TER 02/12	Café com leite Pão refinado com requeijão tipo caseiro	Arroz doce	-	Arroz doce *Lara: arroz doce com adoçante
QUA 03/12	Café com leite Pão de milho com nata	Salada de frutas com biscoito salgado	-	Salada de frutas com biscoito salgado *Lara: salada de frutas + biscoito de arroz
QUI 04/12	Achocolatado + bolacha caseira de nata	Pão de queijo + Café com leite	-	Pão de queijo + Café com leite *Lara: pão de queijo
SEX 05/12	Café com leite Pão com ovos mexidos	Bolacha caseira, iogurte, banana	-	Bolacha caseira, iogurte, banana

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



SEMANA 2
DATA: 08/12/25 a 12/12/25

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 08/12	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Massa spaguetti com carne moída Salada de alface	-	Massa spaguetti com carne moída Salada de alface *Lara: massa de arroz com carne moída + salada
TER 09/12	Café com leite Pão refinado com requeijão	Carreteiro Salada mista: alface e tomate, cenoura	-	Carreteiro Salada mista: alface e tomate, cenoura
QUA 10/12	Café com leite Pão de milho com nata	Bolo de cenoura com achocolatado quente ou frio	-	Bolo de cenoura com achocolatado quente ou frio *Lara: bolo sem glúten + achocolatado
QUI 11/12	Café com leite Pão com ovos mexidos	Polenta com carne moída Beterraba e brócolis cozidos	-	Polenta com carne moída Beterraba e brócolis cozidos
SEX 12/12	Café com leite Pão com doce de frutas	Pizza salgada (tipo bolo) de frango + suco de abacaxi	-	Pizza salgada (tipo bolo) de frango + suco de abacaxi *Lara: pizza salgada sem glúten

	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

3C8D4DD1FCC744CDA670BC7D222AD873

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/3C8D4DD1FCC744CDA670BC7D222AD873>