

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. Thais Pontel de Almeida CRN2 - 17569D

EQUIPE EXECUTORA: Carmelinda Patricia de Barros – Giovana de Godoy Costa - 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: AGOSTO

DATA: 01/08/26 ATÉ 31/08/2026

SEMANA 1

DATA: 03/08/26 a 07/08/26

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 03/08	Café com leite e bolacha caseira	Polenta com carne moída Salada de cenoura ralada	-	Polenta com carne moída Salada de cenoura ralada
TER 04/08	Café com leite + pão com requeijão	Banana	Arroz, feijão, Bife acebolado Moranga caramelada Salada de pepino e beterraba cozida	Cuca com nata + bebida láctea *Lara bolo de caneca + café com leite sem adição de açúcar
QUA 05/08	Café com leite Pão caseiro com nata	Bergamota	Arroz, lentilha Strogonoff de frango Batata refogada com temperinhos Salada de brócolis e couve flor	Pão de queijo com café e leite *Lara: pão de queijo e café com leite sem adição de açúcar
QUI 06/08	Achocolatado + Pão de milho com requeijão	Maçã	Arroz, feijão Quirera com carne de porco Salada de tomate e repolho	Creme de cacau Abacaxi *Lara: Creme de cacau *adaptar para intolerantes
SEX 07/08	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Macarrão à bolonhesa Salada de alface	-	Macarrão à bolonhesa Salada de alface *Lara: Macarrão sem glúten a bolonhesa

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 6 a 10 anos)

Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1131,43	164	38	37	297,37	26,02	473,19	9,36

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 11 a 15 anos)

Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1629,45	246	55	49	393,92	31,23	584,50	11,19



SEMANA 2

DATA: 10/08/26 a 14/08/26



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 10/08	Café com leite + cuca com nata	Risoto de frango Salada de alface	-	Risoto de frango Salada de alface
TER 11/08	Café com leite + bolacha caseira de nata	Maçã	Arroz, Lentilha Farofa de ovos e legumes (cenoura/brócolis/milho/ ervilha) Carne de panela em molho Salada de repolho e tomate	Arroz doce Banana *Lara: Arroz doce com adoçante *Adaptar para intolerantes
QUA 12/08	Café com leite + pão com requeijão	Bergamota	Arroz, Feijão carioca, Tortei com molho de frango Salada de couve-flor e alface	Bolo de cenoura com cobertura + bebida láctea *Lara: Bolo de cenoura com farinha sem glúten + café sem açúcar *Adaptar para intolerantes
QUI 13/08	Café com leite + pão com manteiga	Banana	Arroz, Feijão Cuscuz temperado + carne moída Salada de pepino e chuchu cozido	Pão com carne moída + suco de uva Lara*: pão zero glúten com carne moída + café com adoçante
SEX 14/08	Achocolatado + pão com nata	Sopa de frango com capeletti e legumes	-	Sopa de frango com capeletti e legumes *Lara: Sopa de frango com massa sem glúten e legumes

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 6 a 10 anos)

Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1126,29	167	38	34	302,36	28,50	432,79	8,39

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 11 a 15 anos)

Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1632,94	246	53	49	437,32	37,69	511,11	9,98



SEMANA 3

DATA: 17/08/25 a 21/08/25



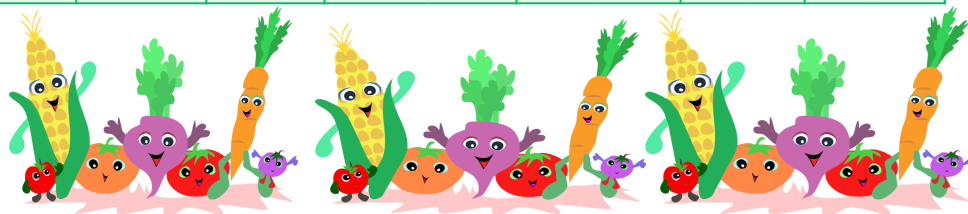
	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 17/08	Café com leite Pão com requeijão	Arroz, feijão, ovos mexidos Salada de tomate	-	Arroz, feijão, ovos mexidos Salada de tomate
TER 18/08	Café com leite Pão com manteiga	Banana	Arroz, feijão, Bife acebolado, aipim refogado com temperinhos Salada de pepino e repolho	Bebida láctea e biscoito caseiro *Lara: Bebida láctea e biscoito de arroz *adaptar para intolerantes
QUA 19/08	Café com leite Bolacha salgada	Bergamota	Arroz, feijão Lasanha de carne moída Salada de couve - flor e alface	Pão caseiro com requeijão + café com leite *adaptar para intolerantes *Lara: pão especial com requeijão
QUI 20/08	Café com leite Pão com doce de frutas	Maçã	Arroz, feijão carioca Frango assado com batata doce Salada de cenoura e tomate	Sagu com creme *Lara: Sagu com creme com adoçante *adaptar para intolerantes
SEX 21/08	Café com leite Pão com nata	Carreteiro de carne de gado Salada de beterraba	-	Carreteiro de carne de gado Salada de beterraba

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 6 a 10 anos)

Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1141,92	169	36	35	282,19	25,93	431,83	9,53

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 11 a 15 anos)

Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1633,84	244	54	49	360,78	30,78	569,01	13,82





SEMANA 4

DATA: 24/08/26 a 28/08/26



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 24/08	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Massa tricolore a bolonhesa Salada de repolho e tomate	-	Massa tricolore a bolonhesa Salada de repolho e tomate *Lara: Massa de arroz a bolonhesa
TER 25/08	Café com leite Pão refinado com requeijão	Bergamota	Arroz, Feijão Polenta com molho de frango Salada de alface e beterraba	Arroz doce *Lara: Arroz doce com adoçante *Adaptar para intolerantes
QUA 26/08	Café com leite Pão com manteiga	Banana	Arroz, Feijão Escondidinho de batata com carne moída Salada de brócolis e tomate	Cuca com nata + café com leite *Lara: bolo de caneca + café com adoçante
QUI 27/08	Café com leite Pão de milho com nata	Maçã	Arroz, Feijão carioca Quirera com carne de porco Salada de cenoura e couve-flor	Pão de queijo + bebida láctea *adaptar para intolerantes
SEX 28/08	Café com leite Pão refinado com requeijão	Sopa de feijão com massa, legumes (moranga, cenoura, batata) e carne moída	-	Sopa de feijão com massa, legumes (moranga, cenoura, batata) e carne moída *Lara: sopa de feijão com massa de arroz, legumes e carne moída

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 6 a 10 anos)

Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1120,68	163	38	36	284,34	26,64	462,45	8,99

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 11 a 15 anos)

Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1634,73	240	55	52	415,87	34,32	646,42	11,70