

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: Daiane Baldes, Carine Silva 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: 23/02/26 ATÉ 27/02/2026

SEMANA 1

DATA: 23/02/26 ATÉ 27/02/2026



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 23/02	Café com leite Pão com nata	Pão de queijo Achocolatado frio	Melão picado	Pão de queijo Achocolatado frio
TER 24/02	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 25/02	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 26/02	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 27/02	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





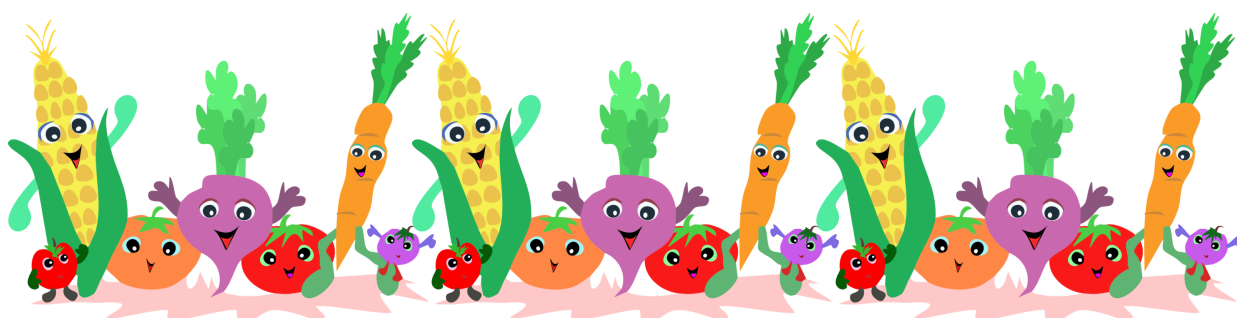
SEMANA 1

DATA: 02/03/26 ATÉ 06/03/26



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	07:40h	09:45h	14:25h	16:00h
SEG 02/03	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 03/03	Café com leite Pão refinado com requeijão	Salada de frutas	Biscoitos salgados	Salada de frutas
QUA 04/03	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 05/03	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 06/03	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)
1069,64	165	46	26	280,44	46,34	433,73	8,79



SEMANA 2

DATA: 09/03/26 ATÉ 13/03/2026

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ/ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	8:15	10:35/11:15	13:45	15:20
SEG 09/03	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 10/03	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 11/03	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 12/03	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 13/03	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)
1240,76	188	61	27	286,06	38,13	484,90	11,16





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)
1144,62	159	62	29	280,14	47,71	473,14	10,27





SEMANA 3

DATA: 23/03/26 ATÉ 27/03/26



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ/ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	8:15	10:35/11:15	13:45	15:20
SEG 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 tricolor. salada de alface	Banana	Almôndegas em molho, massa tricolor. 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	Sanduíche de frango + Suco de uva
SEX 27/03	Café com leite pão com queijo e requeijão	Maçã Sopa de feijão com carne moída, com massa letrinha e legumes (cenoura, chuchu, moranga, batata)	melão	Sopa de feijão com carne moída, com massa letrinha 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)
1144,98	173	53	27	381,77	30,47	475	10





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: Daiane Baldes, Carine Silva.

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 pelo nutricionista responsável técnica, conforme houver necessidade.

MÊS: ABRIL

DATA: 30/03/26 ATÉ 30/04/26



SEMANA 1
DATA: 30/03/26 a 03/04/2026

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ/ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	8:15	10:35/11:15	13:45	15:20
SEG 30/03	Café com leite Pão refinado com nata	Banana Arroz + feijão + Polenta com frango Salada de repolho Moranga refogada	Manga	Polenta com frango Salada de alface Moranga refogada
TER 31/04	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Maçã Arroz, feijão, purê de batata com molho de carne de panela Beterraba cozida Brócolis cozido	Banana	Arroz, feijão, purê com carne de panela. salada de brócolis, beterraba
QUA 01/04	Achocolatado sem açúcar + bolacha salgada + banana	Banana Arroz e feijão Macarrão caseiro com Frango em molho Abobrinha refogada Brócolis cozido	Mamão	Arroz + feijão + peixe ao molho vermelho, Polenta Couve refogada Cenoura cozida
QUI 02/04	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Maçã Arroz + feijão + peixe ao molho vermelho, Polenta Couve refogada Cenoura cozida	Salada de frutas	Achocolatado com biscoito
SEX 03/04				

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1012	121	48	38	441	46	432	6,4

SEMANA 2

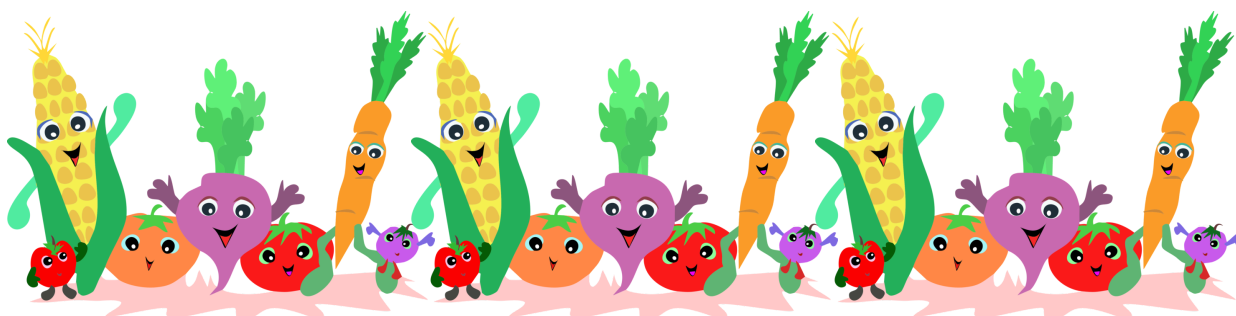
DATA: 06/04/26 a 10/04/2026



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ/ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	8:15	10:35/11:15	13:45	15:20
SEG 06/04	Café com leite Pão com nata	Maçã Arroz, feijão, ovos mexidos, salada de alface	Laranja	Arroz, feijão, ovos mexidos, salada de alface
TER 07/04	Café com leite Pão refinado com requeijão	Morango 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 08/04	Café com leite Ovos mexidos e pão	Banana Arroz, feijão, iscas de gado aceboladas, moranga refogada com temperinhos. Salada de beterraba cozida	Maçã	Bebida láctea com frutas picadas + mini cuca
QUI 09/04	Café com leite Pão com doce de fruta sem açúcar	Maçã Sopa de agnoline com frango e legumes (cenoura, brócolis, chuchu, ervilha)	Banana	Sopa de agnoline com frango e legumes (cenoura, brócolis, chuchu, ervilha)
SEX 10/04	Achocolatado sem açúcar + pão com manteiga	Banana Arroz, feijão, aipim com carne moída. Salada de chuchu, tomate	Mamão	Pastel assado de carne moída 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)
1024,87	151	43	29	235,98	73	335	6,3





SEMANA 3

DATA: 13/04/26 a 17/04/26



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ/ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	8:15	10:35/11:15	13:45	15:20
SEG 13/04	Café com leite Pão de milho com nata	Banana 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 14/04	Café com leite Pão refinado com requeijão	Maçã Tortéi com frango assado Arroz e feijão Salada de couve chinesa + cenoura ralada	Laranja	Pizza bolo de frango + suco de uva
QUA 15/04	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	banana Arroz, feijão, Polenta com carne de porco moída. Salada de tomate em cubinhos, brócolis cozido.	Bergamota	Polenta assada com queijo + café com leite
QUI 16/04	Café com leite Pão com nata	Bergamota Arroz, ervilha refogada, estrogonofe de frango, batata rústica assada com temperinhos. Salada de couve flor, repolho roxo	Banana	Arroz, ervilha refogada, estrogonofe de frango, batata rústica assada com temperinhos. Salada de couve flor, repolho roxo
SEX 17/04	Café com leite polenta assada com queijo	Maçã Arroz, feijão, salada de ovos cozidos, frango em tiras grelhado. Salada de chuchu e tomate	Maçã	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)
1353,66	213	66	27	347,89	43,48	547	12,24



SEMANA 4

DATA: 20/04 a 24/04

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ/ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	8:15	10:35/11:15	13:45	15:20
SEG 20/04	FERIADO TIRADENTES			
TER 21/04	FERIADO TIRADENTES			
QUA 22/04	Pão com Manteiga e Leite com cacau sem açúcar	Caqui Arroz, feijão. massa caseira à bolonhesa Chuchu e alface	Caqui	Massa caseira à bolonhesa Chuchu e alface
QUI 23/04	Café com leite Pão com nata	Bergamota Arroz, feijão, Bife de carne moída, tipo hambúrguer assado com queijo. Salada de beterraba e repolho	Bergamota	Arroz, bifinho de carne moída assado com queijo, beterraba e repolho
SEX 24/04	Café com leite Pão com ovos mexidos	Arroz, feijão, Escondidinho com batata com carne desfiada + alface e moranga refogada com temperinhos	Melão	Sopa de feijão com carne moída, massa, legumes (moranga, cenoura, chuchu)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)							
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
991,26	80	48	20	156,86	25,61	379,81	8,82





SEMANA 5

27/04/26 a 01/05/26

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ/ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	8:15	10:35/11:15	13:45	15:20
SEG 27/04	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 28/04	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Arroz, feijão, panqueca de carne moída salada de chuchu e repolho branco	Banana	Pão de queijo + café com leite *intolerantes à lactose: usar queijo e leite zero lactose
QUA 29/04	Achocolatado sem açúcar pão com manteiga	Banana Arroz, feijão, lasanha à bolonhesa + abobrinha refogada, beterraba	Banana	Lasanha à bolonhesa + abobrinha refogada, beterraba
QUI 30/04	Café com leite Pão com requeijão	Bergamota Arroz, feijão, batata com carne moída Salada de brócolis, tomate	Bergamota	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão Suco de uva *adaptar para intolerantes Alérgicos ao leite: usar frango, legumes picadinhos
SEX 01/05	DIA DO TRABALHADOR			

	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)						
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1051,96	162	50	22	189,84	21,76	404,62	10,05



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: Daiane Baldes, Carine Silva

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: 04/05/26 ATÉ 29/05/2026

SEMANA 1

DATA: 04/05/26 a 08/05/26

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ/ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	8:15	10:35/11:15	13:45	15:20
SEG 04/05	Café com leite Pão com manteiga	Maçã arroz, feijão, Macarrão caseiro à bolonhesa Salada de cenoura cozida	Maçã	Macarrão com molho bolonhesa Salada de cenoura cozida
TER 05/05	Achocolatado sem açúcar + Pão com doce de frutas sem açúcar	Bergamota Arroz, feijão branco Carne de panela em cubinhos ao molho vermelho com cenouras + moranga refogada salada de alface	Bergamota	Arroz, feijão branco Carne de panela em cubinhos ao molho vermelho com cenouras salada de alface
QUA 06/05	Café com leite Pão com ovos mexidos	Pêra Nhoque de batata com molho de frango, arroz, feijão. Salada de couve-flor cozida, alface picada	Laranja	Pastel de carne moída assado com Café e leite
QUI 07/05	Café com leite Pão com requeijão	Maçã Arroz, feijão, polenta com molho de carne moída Couve refogada, salada de tomate picadinho	Abacaxi	Iogurte com frutas picadas, bolacha salgada *Adaptar para intolerantes a lactose
SEX 08/05	Café com leite pão de milho com nata	Banana Sopa de feijão com legumes, carne moída e massa	Banana	Sopa de feijão com legumes e massa

	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)						
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1403,73	227	69	24	338,29	41,83	479,10	14,59



SEMANA 2

DATA: 11/05/26 a 15/05/26;



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ/ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	8:15	10:35/11:15	13:45	15:20
SEG 11/05	Café com leite Ovos mexidos e pão	Maçã Macarrão com molho de frango, arroz e feijão Salada de tomate, pimentão picadinhos	Maçã	Macarrão com molho de frango Salada de tomate, pimentão picadinhos
TER 12/05	Café com leite Pão refinado com requeijão	Banana Arroz, feijão, panqueca de carne moída, beterraba cozida e cenoura ralada	Bergamota	Pão de queijo Leite com cacau (quente ou frio)
QUA 13/05	Café com leite Pão com nata	Bergamota Arroz, feijão branco Carne moída refogada com ovos tipo recheio de pastel salada de alface e brócolis cozido	Mamão	Arroz, feijão branco Carne moída refogada com ovos tipo recheio de pastel salada de alface
QUI 14/05	Café com leite Pão com doce de frutas sem adição de açúcar	maçã Arroz, feijão, 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 15/05	Achocolatado sem açúcar + pão caseiro requeijão	Banana Polenta com frango Salada de couve flor Brócolis cozido	Abacaxi	Polenta assada com queijo

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)							
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1409,52	227	68	26	286,53	58,43	470,42	13,38





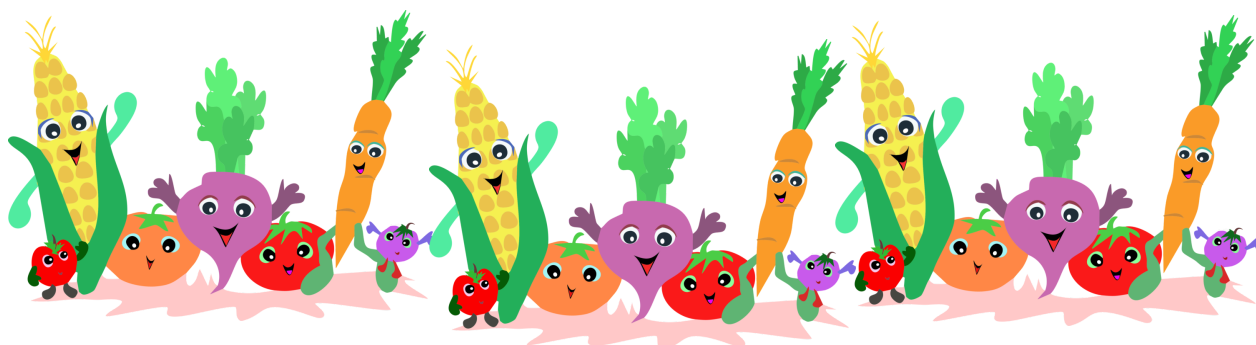
SEMANA 3

DATA: 18/05/26 a 25/05/2026



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ/ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	8:15	10:35/11:15	13:45	15:20
SEG 18/05	Café com leite Pão de milho com nata	maçã Arroz, feijão, carne moída em molho, massa caseira. Salada de tomate, repolho	Maçã	Sopa de feijão com carne moída, massa e legumes (cenoura, moranga, brócolis)
TER 19/05	Café com leite Pão refinado com requeijão	Bergamota Arroz, feijão, Panqueca de carne moída. Alface e cenoura cozida	Bergamota	Pastel assado + café com leite
QUA 20/05	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Banana Arroz, feijão, bife acebolado, moranga refogada. Brócolis e chuchu cozidos.	Banana	Bolo salgado de frango + café com leite
QUI 21/05	Café com leite Pão com nata	Maçã Estrogonofe de carne vermelha, arroz, Couve-flor cozida Tomate picadinho	Abacaxi picado	Estrogonofe de carne vermelha, arroz, Couve-flor cozida Tomate picadinho
SEX 22/05	Achocolatado sem açúcar + pão com chimia sem açúcar	Banana Arroz, 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)
1329,50	211	69	23	217,74	33,95	437,13	14,05



SEMANA 4

DATA: 25/05/26 a 29/05/26



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ/ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	8:15	10:35/11:15	13:45	15:20
SEG 25/05	Café com leite Pão com nata	Maçã Feijão, arroz, carne de porco refogada, polenta. Couve refogada.	Banana	Polenta com carne de porco refogada + Couve refogada
TER 26/05	Achocolatado sem açúcar + Pão com ovos mexidos	Banana Arroz, feijão Peixe assado com cebola e tomate. Purê de batata. salada de alface	Manga	Pão de queijo com achocolatado quente
QUA 27/05	Pão com Manteiga e Leite com cacau sem açúcar	Bergamota Arroz, feijão, Panqueca de carne moída, salada de chuchu e beterraba cozidas	mamão	Sopa de lentilha com carne moída, batata, cenoura, moranga e chuchu
QUI 28/05	Café com leite Pão com nata	maçã Arroz, feijão, Nhoque de batata com molho de frango, Salada de couve-flor cozida, alface picada	Maçã	Mini pizza de carne moída Café com leite
SEX 29/05	Café com leite Pão com ovos mexidos	Banana 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)
1166,04	181	58	24	194,10	48,41	431,50	11,73





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: Daiane Baldes, Carine Silva

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: 01/06/2026 a 30/06/2026

SEMANA 1

DATA: 01/06/2026 a 05/06/2026



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ/ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	8:15	10:35/11:15	13:45	15:20
SEG 01/06	Café com leite Pão de milho com nata	Laranja Arroz, feijão, polenta com iscas de carne bovina molho. Beterraba cozida	Laranja picada	Polenta assada com queijo
TER 02/06	Café com leite Pão refinado com manteiga	Maçã Arroz, feijão, panqueca de carne moída, salada de tomate com repolho	Bergamota	Bolo salgado de frango + café com leite
QUA 03/06	Café com leite Pão com requeijão	Lentilha com batata, arroz, Bife de frango grelhado Salada de Brócolis	Banana	Lentilha com batata, arroz, Bife de frango grelhado Salada de Brócolis
QUI 04/06	CORPUS CHRISTI			
SEX 05/06	CORPUS CHRISTI			

	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)						
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1234,38	196	62	21,6	203,21	25,57	246,22	7,33

SEMANA 2

DATA: 08/06/2026 a 12/06/2026

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ/ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	8:15	10:35/11:15	13:45	15:20
SEG 08/06	Café com leite pão e chimia sem açúcar	Maçã Polenta com molho de frango, arroz, feijão Salada de tomate picadinho	Banana	Polenta com molho de frango Salada de tomate picadinho
TER 09/06	Café com leite Pão refinado com requeijão	Banana Arroz, feijão branco Carne moída refogada com ovos picadinhos salada de alface e brócolis cozido	Laranja picada	Arroz, feijão branco Carne moída refogada com ovos tipo pastel salada de alface
QUA 10/06	Café com leite Pão com nata	Bergamota Panqueca de carne moída, feijão, arroz. Moranga refogada, repolho	Mamão	Pão de queijo Café com leite
QUI 11/06	Café com leite Pão com ovos mexidos	Maçã Arroz, feijão, macarrão com molho de frango. Coxa e sobrecoxa assada, chuchu cozido, repolho refogado	bergamota	Bolo de cenoura + café com leite
SEX 12/06	Café com leite Pão com queijo	Banana Sopa de feijão com carne moída, massa e legumes (moranga, chuchu, cenoura, batata)	Manga	Sopa de feijão com carne moída, massa e legumes (moranga, chuchu, cenoura, batata)

	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)						
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1211,86	191	62	22	257,67	47,47	465,53	13,56



SEMANA 3

DATA: 15/06/2026 a 19/06/2026



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ/ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	8:15	10:35/11:15	13:45	15:20
SEG 15/06	Café com leite Pão com ovos mexidos	maçã Arroz, lentilha, Massa caseira à bolonhesa Salada de cenoura cozida	Maçã	Macarrão à bolonhesa Salada de cenoura cozida
TER 16/06	Achocolatado sem açúcar + Pão com doce de frutas sem açúcar	Banana Arroz, feijão branco Carne de panela em cubinhos ao molho vermelho salada de alface e brócolis	Bergamota	Pastel assado + café com leite
QUA 17/06	Café com leite Pão com requeijão	Bergamota Arroz, feijão, panqueca de carne moída. Beterraba cozida. Repolho refogado	Manga	Sopa de capeletti com frango e legumes
QUI 18/06	Café com leite Pão com nata	Maçã Arroz, feijão, farofa de legumes e carne moída. Alface	Abacaxi	Sanduíche de frango com legumes Suco de uva
SEX 19/06	Café com leite Pão com manteiga	Banana Arroz, feijão, Torta de aipim com carne moída (gratinada com queijo). Brócolis e couve flor cozidos	Mamão	Escondidinho de aipim com carne moída. Salada de brócolis e couve-flor.

	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)						
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1126,68	177	56	21	217,62	46,43	409,79	11,30

SEMANA 4

DATA: 22/06/26 ATÉ 26/06/2026

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ/ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	8:15	10:35/11:15	13:45	15:20
SEG 22/06	Café com leite Pão refinado com nata	Maçã Arroz + feijão + omelete Salada de alface	Melão picado	Arroz + feijão + omelete Salada de alface
TER 23/06	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Bergamot Sopa de feijão com carne moída e legumes (moranga, cenoura, brócolis, chuchu)	Banana	Sopa de feijão com carne moída e legumes (moranga, cenoura, brócolis, chuchu)
QUA 24/06	Leite com cacau Pão com queijo	Festa junina	Bergamota	Festa junina
QUI 25/06	Café com leite Pão caseiro com manteiga	Mini pizza de carne moída + café com leite	mamão	Mini pizza de carne moída + café com leite
SEX 26/06	Leite pão com requeijão	Strogonoff de carne moída + arroz. Beterraba, 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)
1034,68	150	55	23	302,24	40,91	441,10	11,25



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: Daiane Baldes, Carine Silva

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: 29/06/26 ATÉ 31/07/2026

SEMANA 1

DATA: 29/06/26 a 03/07/2026



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ/ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	8:15	10:35/11:15	13:45	15:20
SEG 29/06	Café com leite Pão com ovos mexidos	Bergamota Arroz, feijão Massa spaguetti com molho de frango desfiado Salada de couve flor	Banana	Massa spaguetti com molho de frango desfiado Salada de cenoura cozida
TER 30/06	Leite morno com cacau Pão com requeijão	Banana Arroz, feijão Polenta com molho de carne moída Couve refogada	Maçã	Polenta com molho de carne moída Couve refogada
QUA 01/07	Café com leite Pão com doce de frutas queijo	Festa junina Paçoca de pinhão com carne moída Quentão	-	Festa junina Paçoca de pinhão com carne moída Quentão
QUI 02/07	Café com leite polenta assada com queijo	Bergamota Arroz, feijão Panqueca de carne moída Salada de cenoura e beterraba ralada	Bergamota	Pastel assado de carne moída Café com leite
SEX 03/07	Café com leite pão com nata	Maçã Sopa de frango com capeletti e legumes	Abacaxi	Sopa de frango capeletti e legumes

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)							
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1043,51	156	55	22	215,42	36,81	409,69	9,39



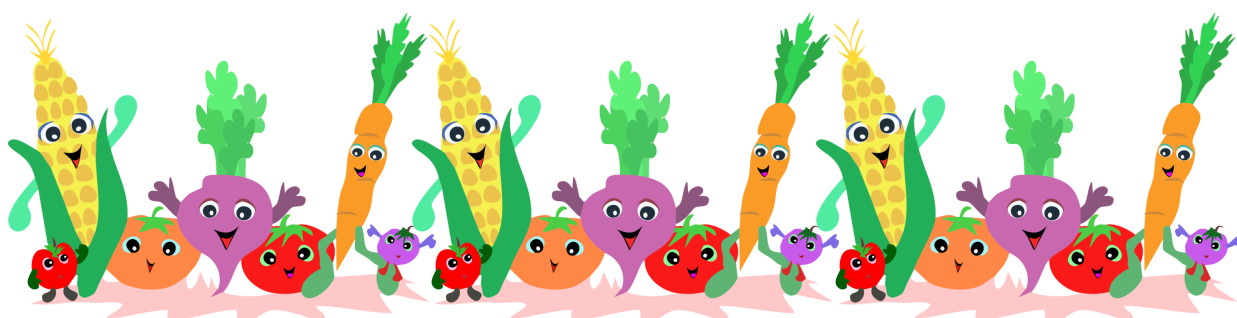
SEMANA 2

DATA: 06/07/26 a 10/07/26



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ/ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	8:15	10:35/11:15	13:45	15:20
SEG 06/07	Café com leite Ovos mexidos e pão	Banana Arroz, feijão Polenta cremosa com molho de carne moída Salada de alface e pepino	Maçã	Polenta cremosa com molho de carne moída Salada de alface e pepino
TER 07/07	Café com leite Pão refinado com requeijão	Maçã Arroz, feijão branco Iscas de fígado aceboladas Purê de batata salada de tomate	Bergamota	Pão com carne moída. Suco de uva
QUA 08/07	Café com leite Pão com nata	Bergamota Arroz, feijão preto Frango assado com batata doce. Salada de chuchu com tempero verde. Alface.	Manga	Arroz, Frango assado com batata doce. Salada de chuchu com tempero verde. Alface.
QUI 09/07	Café com leite Pão com ovos mexidos	Caqui Arroz, feijão, massa com molho de frango. Salada de repolho, beterraba cozida.	Banana	Massa com molho de frango. Salada de repolho, beterraba cozida.
SEX 10/07	Achocolatado sem açúcar Pão com requeijão	Banana Arroz, feijão, iscas de carne bovina em molho. Aipim refogado. Salada de pepino	Mamão	Pão de queijo 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)
1133,82	185	55	20	208,04	39,85	396,27	10,43





SEMANA 3

DATA: 13/07/26 a 17/07/26



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 13/07	Café com leite Pão refinado com nata	Banana Arroz, feijão, massa com molho de carne moída. Salada de brócolis e couve-flor.	Maçã	Sopa de feijão com carne moída, massa e legumes (cenoura, moranga, brócolis)
TER 14/07	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Bergamota Quirera com carne de porco, arroz, feijão e tomate em cubinhos	Banana	Quirera com carne de porco, feijão e tomate em cubinhos
QUA 15/07	Café com leite + bolacha salgada + banana	Maçã Arroz, feijão, bife acebolado, moranga refogada com tempero verde. Salada de alface	Bergamota	Bolo salgado de frango + café com leite sem adição de açúcar
QUI 16/07	Café com leite Sanduiche de frango desfiado	Banana Arroz, feijão, Strogonoff de carne bovina + repolho e cenoura	Abacaxi picado	Strogonoff de carne bovina + arroz repolho e cenoura
SEX 17/07	Achocolatado sem açúcar + pão com requeijão	Maçã Arroz, feijão, purê de batata. Carne de panela em molho. Salada de beterraba	Manga	Escondidinho de batata com carne de panela Salada de beterraba cozida

	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)						
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1184,74	188	60	21	261,42	51,37	390,35	11,52





SEMANA 4

DATA: 20/07/2026 a 21/07/2026 - RECESSO ESCOLAR



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 20/07			RECESSO ESCOLAR	
TER 21/07			RECESSO ESCOLAR	
QUA 22/07			RECESSO ESCOLAR	
QUI 23/07			RECESSO ESCOLAR	
SEX 24/07			RECESSO ESCOLAR	

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 27/07			RECESSO ESCOLAR	
TER 28/07			RECESSO ESCOLAR	
QUA 29/07			RECESSO ESCOLAR	
QUI 30/07			RECESSO ESCOLAR	
SEX 31/07			RECESSO ESCOLAR	

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

