

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: 23/02/26 ATÉ 27/02/2026

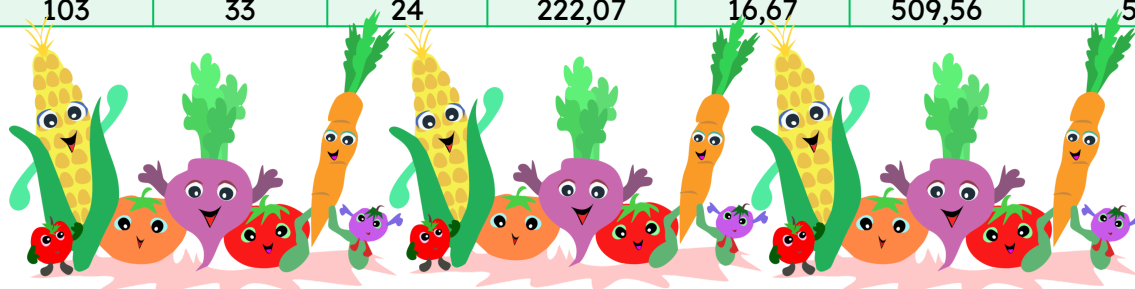
SEMANA 1

DATA: 23/02/26 ATÉ 27/02/2026



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 23/02	Café com leite Pão fatiado integral com nata	Pão de queijo Achocolatado frio	-	Pão de queijo Achocolatado frio
TER 24/02	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 25/02	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 26/02	Café com leite Pão com ovos mexidos	Iogurte com frutas picadas e granola	-	Iogurte com frutas picadas e granola *adaptar para intolerantes
SEX 27/02	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)
752,42	103	33	24	222,07	16,67	509,56	5,46



SEMANA 2
Data: 09/03 A 13/03

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 09/03	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 10/03	Café com leite Pão com nata	Banana	Arroz, feijão, quirera com carne de porco, tomate e cenoura ralada.	Arroz doce
QUA 11/03	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 12/03	Café com leite Pão com doce de frutas	melancia	Arroz, feijão, carne moída, Salada de chuchu e cenoura cozidos	Salada de frutas
SEX 13/03	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)
1079,96	162	54	24	284,76	31,06	496,24	9,67



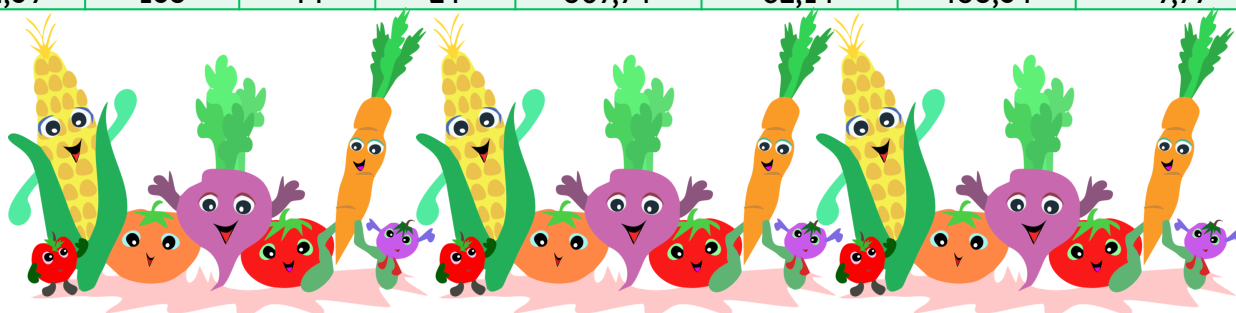
SEMANA 3

DATA: 16/03/26 ATÉ 20/03/26



	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	Cuca com nata Leite
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 nata	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)
1061,69	168	44	24	507,74	32,14	458,64	7,77





SEMANA 4

DATA: 23/03/26 ATÉ 27/03/26



	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 requeijão	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 doce de frutas	Melão picado	Arroz, feijão Tortéi com molho de frango Salada de alface, Brócolis cozido	Vitamina de banana, mamão e aveia Pão com queijo e requeijão *Lara: Vitamina + biscoitos de arroz com doce de frutas sem açúcar.
QUI 26/03	Café com leite Pão com manteiga	Banana	Arroz, Feijão Aipim com carne de porco Salada de brócolis e couve flor Alface	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate + Achocolatado + maçã *Lara: Bolo de caneca
SEX 27/03	Café com leite pão com queijo	Massa caseira com carne moída Salada de repolho	-	Massa caseira com carne moída Salada de repolho *Lara: 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)
134,61	174	56	23	273,81	22,43	488	8,88





SEMANA 5

DATA: 30/03/26 ATÉ 03/04/26



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 30/03	Café com leite pão de milho com nata	Arroz colorido com frango + Salada de repolho e tomate	-	Arroz colorido com frango + Salada de repolho e tomate
TER 31/03	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Manga	Arroz, feijão, Purê de batata e carne de panela em molho Salada de beterraba, couve refogada	Arroz doce Banana *Lara: Arroz doce com adoçante
QUA 01/04	Café com leite Pão com requeijão	Abacaxi	Arroz, feijão, macarrão com molho de frango. Salada de beterraba cozida e cenoura ralada	Pizza bolo de carne moída + achocolatado banana *Lara: Pão especial com carne moída
QUI 02/04	Café com leite Pão com manteiga	Maçã	Arroz, Feijão Isclas de tilápia ao molho vermelho Polenta Salada de chuchu e vagem	Salada de frutas Biscoitos + café com leite
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)
984,41	163	45	17	173,35	40,48	367,61	7,62

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 – Cleiva - 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.

Fresh Fruits
LIFE IS SWEET



MÊS: ABRIL

DATA: 01/04/26 ATÉ 30/04/2026

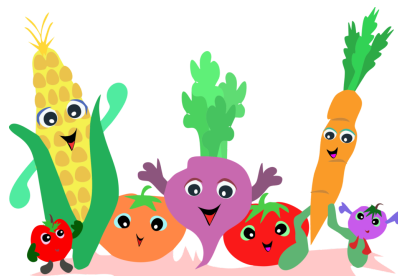
SEMANA 1

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

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 06/04	Café com leite Pão refinado com nata	Arroz, feijão, omelete Salada de alface	-	Arroz, feijão, omelete Salada de alface
TER 07/04	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	Sopa de feijão, massa, carne moída e legumes (moranga, brócolis, batata, chuchu) *Lara: usar massa de arroz
QUA 08/04	Achocolatado + bolacha caseira	Laranja	Arroz, feijão, Aipim com carne moída Salada de repolho branco e roxo Cenoura e beterraba cozida	Sagu com creme Banana *Lara: usar adoçante
QUI 09/04	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Abacaxi	Arroz, lentilha Bife acebolado, moranga caramelada. chuchu, cenoura e beterraba cozidos	Sanduíche natural de frango, legumes, requeijão *intolerantes à lact: requeijão zero *Lara: pão especial com frango e legumes Suco natural de maracujá
SEX 10/04	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Arroz com galinha Salada de repolho com cenoura	-	Arroz com galinha Salada de repolho com cenoura

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



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 13/04	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Polenta com molho de frango Salada de alface	-	Polenta com molho de frango Salada de alface
TER 14/04	Café com leite Pão refinado com requeijão	Melancia	Arroz, Feijão Estrogonofe 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 + Pastel assado de frango *Lara: Vitamina + pastel próprio (pedir para mãe)
QUA 15/04	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	Banana Creme de chocolate com morangos *adaptar para intolerantes *Lara: Bolo de caneca com pasta de amendoim
QUI 16/04	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 Maçã *Adaptar para intolerantes *Lara: Crepioca com pasta de amendoim
SEX 17/04	Achocolatado + bolacha caseira de nata	Sopa de capeletti com legumes	-	Sopa de capeletti com legumes *Lara: Usar arroz

	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)						
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1041,94	162	53	20	306,14	25,23	452,14	8,94





SEMANA 3

DATA: 20/04/26 a 24/04/26



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 20/04	TIRADENTES			
TER 21/04	TIRADENTES			
QUA 22/04	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Maçã	Massa caseira à bolonhesa arroz, feijão Mix de legumes refogados alface	Pinhão cozido Mel (opcional) Café com leite Bergamota *Lara: pinhão e café com leite
QUI 23/04	Café com leite Pão com Requeijão	melão	Escondidinho de batata com carne de panela desfiada Arroz, Feijão Cenoura ralada, beterraba cozida, Repolho	Bolo de cenoura com cobertura de cacau Leite com cacau *Lara: Bolo de caneca Leite com cacau Caqui
SEX 24/04	Café com leite Pão integral com queijo e mel	Polenta com frango Couve refogada	-	Polenta com frango Couve refogada

	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)						
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
662,35	107	32	12	193,51	26,57	289,84	5,36





SEMANA 4

DATA: 27/04 a 01/05



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 27/04	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Massa caseira à bolonhesa arroz, feijão Tomate picadinho Chuchu cozido	-	Massa caseira à bolonhesa arroz, feijão Tomate picadinho Chuchu cozido
TER 28/04	Café com leite Pão com requeijão	Bergamota	Arroz, feijão, panqueca de carne moída. Alface, vagem e brócolis cozidos	Achocolatado quente Sanduíche de frango, legumes e requeijão Melão *Lara: Pão especial com frango, requeijão e legumes
QUA 29/04	Café com leite Pão com manteiga	Maçã	Arroz, feijão branco Filé de frango grelhado com tomate em pedaços e pimentões coloridos Salada de brócolis cozido repolho roxo e verde	Sopa de feijão com carne moída, massa e legumes (chuchu, milho, cenoura) *Lara: Sopa de feijão com legumes, carne moída, sem massa
QUI 30/04	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Banana	Arroz, lentilha Bife acebolado, moranga caramelada. chuchu, cenoura e beterraba cozidos	Vitamina de banana + cuca Lara: Bolo de caneca e vitamina
SEX 01/05	FERIADO 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)
997,15	154	51	20	213,66	21,62	385,42	10,01



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 – Joice Cabral, Cleiva Oliveira

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

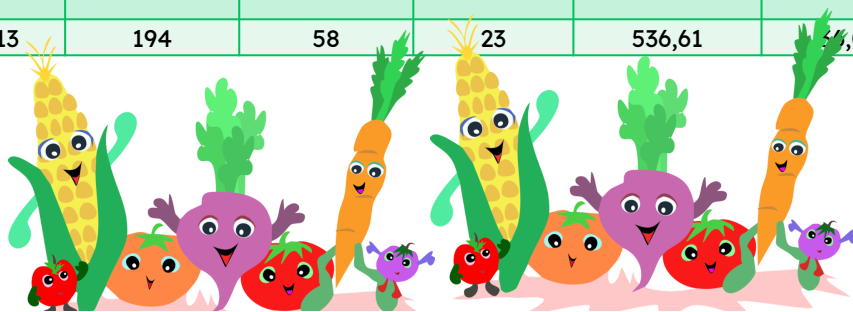
DATA: 04/05/26 ATÉ 29/05/2026

SEMANA 1

DATA: 04/05 A 08/05

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 04/05	Café com leite Pão refinado com nata	Macarrão caseiro à bolonhesa Salada de alface.	-	Macarrão caseiro à bolonhesa Salada de alface.
TER 05/05	Café com leite Pão integral com mel	Bergamota	Arroz, feijão, Bife acebolado Batata doce caramelada Salada de repolho branco e roxo Cenoura e beterraba cozida	Arroz doce Banana *Lara: Arroz doce
QUA 06/05	Achocolatado + bolacha caseira	Laranja	Arroz, Feijão Estrogonofe de frango Batata assada com temperinhos Beterraba e cenoura cozidas couve chinesa picada	Pão com requeijão ou nata + café com leite Maçã *Lara: pão especial com requeijão Pêra
QUI 07/05	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Abacaxi	Arroz, feijão, Purê de batata e carne de panela em molho Salada de beterraba, couve refogada	Iogurte com frutas picadas e granola *Lara: frutas picadas com pasta de amendoim
SEX 08/05	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Sopa de feijão com legumes e massa	-	Sopa de feijão com legumes e massa Melão *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)
1215,13	194	58	23	536,61	54,01	505,84	11,08





SEMANA 2

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



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 11/05	Café com leite Pão integral com mel	Arroz de forno colorido Salada de repolho	-	Arroz de forno colorido Salada de repolho
TER 12/05	Café com leite Pão refinado com requeijão	Kiwi	Arroz, Feijão Frango com creme de milho Beterraba e cenoura cozidas couve chinesa picada com tomate em rodela	Vitamina de banana + pão com queijo *Lara: Vitamina + pão especial com queijo
QUA 13/05	Café com leite Pão com ovos mexidos	banana	Arroz, Feijão (cenoura/brócolis/milho/vagem) Batata com carne moída Salada de alface	Creme de cacau com morangos *Lara: Creme de cacau com morangos.
QUI 14/05	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 15/05	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)
1078,11	164	51	24	293,59	31,30	445,42	8,56





SEMANA 3

DATA: 18/05/26 a 22/05/26



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 18/05	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 19/05	Café com leite Pão de milho com nata	Bergamota	Arroz, Feijão Farofa de legumes e carne móida Rúcula com manga, tomate picado, Repolho	Sanduíche de frango com legumes *Lara: Sanduíche com pão especial, frango e legumes.
QUA 20/05	Café com leite Pão refinado com doce de frutas	Maçã	Arroz, feijão Frango grelhado Massa com temperinho verde Repolho refogado Beterraba cozida	Achocolatado quente com biscoito caseiro Banana *Lara: Bolo de caneca
QUI 21/05	Café com leite Pão integral com mel	Banana	Arroz, Feijão Frango assado com batata doce Salada de cenoura ralada com repolho Beterraba cozida	Sopa de lentilha com carne móida e legumes *Lara: sopa de lentilha
SEX 22/05	Café com leite Pão refinado com manteiga	Kiwi 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)
1080,23	161	57	23	530,16	35,19	450,14	10,05





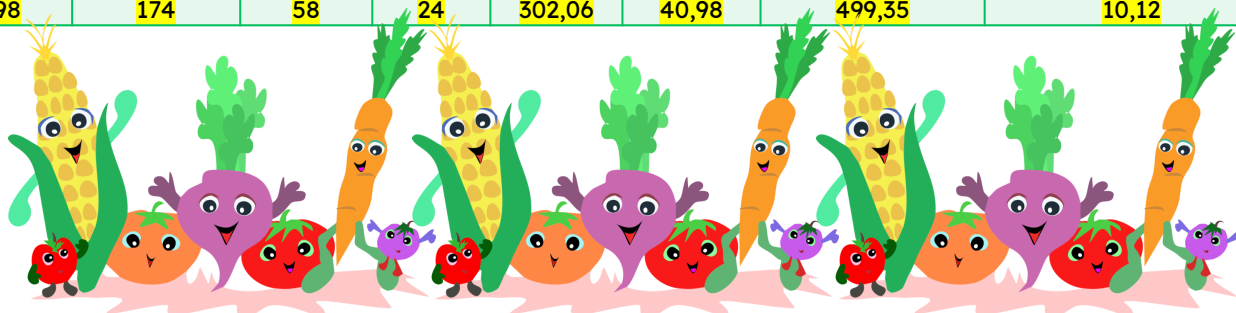
SEMANA 4

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



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 25/05	Café com leite Bolacha de nata	Fruta Massa tricolore com carne moída, salada de cenoura ralada	-	Massa tricolore com carne moída, cenoura ralada *Lara: Macarrão de arroz com carne moída e salada de cenoura
TER 26/05	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Maçã	Arroz, Feijão Lasanha de carne moída e brócolis Salada de alface e tomate picado	Pão com carne moída Suco de uva *Lara: Pão zero glúten com carne moída + suco de uva
QUA 27/05	Café com leite Pão com requeijão	Bergamota	Arroz, feijão Filé de frango grelhado com tomate em pedaços e pimentões coloridos Salada de brócolis cozido repolho roxo e verde	Banana Cuca com nata + bebida láctea *Lara: Bolo de caneca + café com leite
QUI 28/05	Café com leite Pão com manteiga	Banana	Arroz, Feijão Estrogonofe de carne bovina Batata assada com temperinhos Salada de chuchu, tomate, pimentões coloridos	Arroz doce Maçã *Lara: Arroz doce com adoçante *adaptar para intolerantes
SEX 29/05	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Banana Sopa de frango com massa caseira e legumes	-	Sopa de frango com massa caseira e legumes *Lara: Sopa de frango com massa de arroz e legumes

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)							
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1146,98	174	58	24	302,06	40,98	499,35	10,12



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 - 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: 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
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 01/06	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 02/06	Café com leite Pão integral com mel	Maçã	Arroz, feijão Bife acebolado Purê de batata Brócolis cozido, alface	Bolo salgado com carne moída + café com leite
QUA 03/06	Achocolatado + bolacha caseira	Laranja	Arroz, feijão, Frango grelhado com creme de milho Repolho com tomate	Creme de cacau com morango *Lara: Creme de cacau com adoçante + morango
QUI 04/06	FERIADO CORPUS CHRISTI			
SEX 05/06	FERIADO CORPUS CHRISTI			

	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)						
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
651,83	100	34	12	120,80	18,12	288,18	5,5

SEMANA 2

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

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 08/06	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 09/06	Café com leite Pão integral com mel	Maçã	Arroz, feijão batata inglesa com carne de panela Chuchu, brócolis	Sagu com creme *Lara: Sagu com creme com adoçante
QUA 10/06	Achocolatado + pão com requeijão	Banana	Arroz, feijão, Iscas de gado com creme de batata Cenoura e beterraba cozida	Bolacha caseira + café com leite bergamota *Lara: crepioca com pasta de amendoim
QUI 11/06	Café com leite pão com doce de frutas	Bergamota	Arroz, Feijão, Cuscuz temperado com carne de porco, couve, milho, ervilha, pimentão salada de alface	Pão de queijo Quentão ou suco de uva *Lara: Pão de queijo + suco de uva ou quentão (com adoçante)
SEX 12/06	Café com leite Pão com mel	Mamão Carreteiro de carne bovina + feijão	-	Carreteiro de carne bovina + feijão

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)							
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
1270,54	198	63	25	204,54	37,78	463,60	12,59

SEMANA 3

DATA: 15/06/26 a 19/06/26



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 15/06	Café com leite Pão refinado com requeijão	Fruta 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 16/06	Café com leite Pão de milho com nata	Melão	Arroz, Feijão Macarrão caseiro com molho branco (brócolis, milho e ervilha) Iscas de carne bovina Alface, beterraba cozida	Pinhão cozido mel (opcional) Café com leite *Lara: pinhão + café com leite
QUA 17/06	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Maçã	Arroz, feijão Aipim com carne de porco Salada de tomate e repolho	Arroz doce Maçã *Lara: Arroz doce com adoçante
QUI 18/06	Café com leite Pão com requeijão	bergamota	Arroz com galinha, feijão, moranga caramelada Salada de chuchu e brócolis	Pipoca com suco de uva Banana *Lara: Pipoca + suco
SEX 19/06	Café com leite Pão fatiado com queijo	Banana Massa caseira com iscas bovinas ao molho Salada de repolho	-	Massa caseira com iscas bovinas ao molho 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)
1118,19	177	57	21	236,81	33,57	468,65	10,51





SEMANA 4

DATA: 22/06/26 a 26/06/26



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 22/06	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 23/06	Café com leite Pão refinado com requeijão	Bergamota	Arroz, Feijão Bife acebolado Salada de pepino, tomate em fatias e beterraba cozida	Bolo de cenoura + café com leite.
QUA 24/06	Café com leite Pão de milho com nata	Banana	Arroz, Feijão Polenta recheada com Coxa e sobrecoxa de frango Salada de brócolis e couve-flor cozidos Salada de alface	FESTA JUNINA Paçoca de pinhão Pé de moleque Bolo de milho Quentão
QUI 25/06	Café com leite Pão com ovos mexidos	Maçã	Arroz, Lentilha Iscas 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 26/06	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)
1217,28	188	60	25	319,27	25,01	509,18	112,47



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: 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
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 29/06	Café com leite Pão refinado com nata	Risoto de frango com salada de alface	-	Risoto de frango com salada de alface *Lara: Risoto de frango com salada de alface
TER 30/06	Café com leite Pão integral com mel	Banana	Arroz, lentilha Peixe em molho vermelho Batata corada couve chinesa Cenoura e beterraba cozidos	Vitamina de banana + pão com queijo *Lara: Vitamina + pão especial com queijo *encomendar a mais pro cemaec
QUA 01/07	Achocolatado + bolacha caseira *Murilo: Achocolatado com leite zero lactose	Melão	Arroz, feijão, Bife acebolado Moranga caramelada Salada de repolho branco Cenoura e beterraba cozida	Creme de cacau com morangos *Lara: creme com adoçante
QUI 02/07	Café com leite Pão caseiro com ovos mexidos	Abacaxi	Arroz, feijão Macarrão com carne de panela em molho beterraba cozida Salada de alface	Banana Pipoca com suco de uva *Lara: pipoca com suco
SEX 03/07	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)
1031,61	162	49	21	390,17	40,10	427,28	8,26



SEMANA 2

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



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 06/07	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Massa tricolore com carne moída, cenoura ralada	-	Massa tricolore com carne moída, cenoura ralada *Lara: Macarrão de arroz com carne moída e salada de cenoura
TER 07/07	Café com leite Pão refinado com requeijão	Maçã	Arroz, Feijão Estrogonofe de frango Batata refogada com temperinhos Beterraba e cenoura cozidas Repolho refogado	Pão com carne moída Suco de uva *Lara: Pão zero glúten com carne moída + suco de uva
QUA 08/07	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, cebola e e tomate picadinhos	Banana Cucu com nata + bebida láctea *Lara: Bolo de caneca + café com leite
QUI 09/07	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	Creme de cacau com morangos Maçã *Lara: Creme de cacau com morangos *adaptar para intolerantes
SEX 10/07	Achocolatado + bolacha caseira de nata	Sopa de frango com capeletti e legumes	-	Sopa de frango com capeletti e legumes *Lara: Sopa de frango com massa de arroz e legumes

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

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 13/07	Café com leite Pão refinado com requeijão	Arroz, feijão, ovos mexidos Salada de alface	-	Arroz, feijão, ovos mexidos Salada de alface
TER 14/07	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 Pão de queijo *Lara: Pão de queijo + café com leite *Adaptar para intolerantes a lactose
QUA 15/07	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Maçã	Arroz, feijão Lasanha de frango Salada de cenoura cozida, repolho ralado	Pipoca salgada com suco de uva Banana *Lara: Pipoca e suco *Adaptar para intolerantes a lactose
QUI 16/07	Café com leite Pão integral com mel	Bergamota	Arroz, Lentilha Isclas de gado com creme de batata Salada mista (alface, tomate, milho verde, cenoura)	Bolo de cenoura com cobertura Vitamina de banana *Lara: Bolo de cenoura com farinhas sem glúten *Adaptar para intolerantes a lactose
SEX 17/07	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)
1228,86	198	54	24	292,77	30,54	426,48	10,21



SEMANA 4

DATA: 20/07/26 a 24/07/26



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
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	

