

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 – 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: SETEMBRO

DATA: 01/09/25 ATÉ 30/09/2025

SEMANA 1

DATA: 31/08/26 ATÉ 04/09/2026



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 31/08	Café com leite Biscoito salgado	Carreteiro de carne de gado Salada de alface	-	Carreteiro de carne de gado Salada de alface
TER 01/09	Café com leite Pão com nata	Caqui	Arroz, Feijão Tortei com molho de frango Salada de couve - flor e tomate	Creme de cacau com morangos *adaptar para intolerantes
QUA 02/09	Café com leite Pão com manteiga	Maçã	Arroz, Feijão Carne de porco, aipim refogado com temperinhos Salada de beterraba e repolho	Pão com carne moída bebida láctea *Lara: Pão sem glúten com carne moída e bebida láctea
QUI 03/09	Café com leite Pão com requeijão	Banana	Arroz, Feijão Massa à bolonhesa Salada de brócolis e cenoura	Pipoca salgada Suco de uva
SEX 04/09	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de pepino	-	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de pepino

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)
1138,69	169	38	35	235,81	20,45	406,53	8,38

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)
1615,87	244	44	49	363,39	28,85	497,42	10,88

SEMANA 2

DATA: 07/09/26 a 11/09/26

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 07/09	Feriado Independência do Brasil			
TER 08/09	Café com leite Pão com requeijão	Banana	Arroz, Feijão Cuscuz temperado com carne moída Salada de alface e tomate	Vitamina de banana Biscoito doce *Lara: Vitamina + biscoitos de arroz
QUA 09/09	Café com leite Pão com manteiga	Bergamota	Arroz, Feijão Estrogonoff de frango, moranga caramelada Salada de couve - flor e cenoura ralada	Bolo de cenoura com cobertura + bebida láctea *Lara: bolo de caneca sem glúten + bebida láctea
QUI 10/09	Café com leite Pão com nata	Maçã	Arroz, Feijão carioca Carne de panela, farofa de legumes Salada de chuchu e beterraba	Cuca com nata Suco de uva
SEX 11/09	Achocolatado + Pão com doce de frutas	Arroz com galinha Salada de alface	-	Arroz com galinha Salada de alface

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)
1145,14	168	34	37	382,60	29,31	449,69	8,02

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)
1644,11	251	47	50	492,39	38,67	513,63	8,99





SEMANA 3

DATA: 14/09/26 a 18/09/26



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 14/09	Café com leite Pão com requeijão	Polenta com carne moída Salada de repolho	-	Polenta com carne moída Salada de repolho
TER 15/09	Café com leite pão com doce de frutas	Banana	Arroz, Lentilha Bife acebolado Aipim refogado Salada de couve - flor e cenoura	Arroz doce *Lara: arroz doce com adoçante
QUA 16/09	Café com leite Pão com nata	Maçã	Arroz, Feijão Quirera com carne de porco Salada de beterraba e alface	Pão de queijo Café com leite
QUI 17/09	Café com leite Pão com manteiga	Bergamota	Feijão Arroz com galinha Salada de chuchu e brócolis	Pão caseiro com requeijão Leite com cacau *Lara: pão sem glúten e requeijão + leite com cacau
SEX 18/09	Café com leite Biscoito água e sal	Feijão tropeiro*	-	Feijão tropeiro*

*Na receita foram utilizados carne de gado (patinho) e carne de porco (lombo).

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)
1128,52	169	35	35	260,82	28,20	464,48	7,72

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)
1640,85	239	53	53	289,40	30,17	520,84	9,01





SEMANA 4

DATA: 21/09/26 a 25/09/26



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 21/09	Café com leite Pão com doce de frutas	Arroz, Feijão carioca Ovos mexidos Salada de tomate	-	Arroz, Feijão carioca Ovos mexidos Salada de tomate
TER 22/09	Café com leite Pão com nata	Bergamota	Arroz, Feijão Farofa de legumes com carne moída Salada de alface e pepino	Sagu com creme *Lara: sagu com adoçante e creme
QUA 23/09	Café com leite Pão com requeijão	Maçã	Arroz, Feijão Lasanha de frango Salada de tomate e repolho	Leite com cacau Biscoito caseiro *Lara: Leite com cacau + biscoito de arroz
QUI 24/09	Café com leite Pão com manteiga	Banana	Arroz, Feijão Carne de panela com batatas Salada de couve - flor e brócolis	Cuca com nata Bebida láctea *Lara: Pão sem glúten com nata + bebida láctea
SEX 25/09	Café com leite Pão com nata	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)
1138,16	172	37	34	305,84	33,13	460,98	9,77

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)
1646,43	246	56	50	339,83	41,62	536,31	11,85





SEMANA 5

DATA: 28/09/26 a 02/10/26



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 28/09	Café com leite Pão refinado com nata	Massa com molho de frango Salada de alface	-	Massa com molho de frango Salada de alface *Lara: Massa de arroz com molho de frango
TER 20/09	Café com leite Pão integral com mel	Banana	Arroz, Feijão Carne moída com batata Salada de repolho e cenoura	Pão de queijo Suco de uva
QUA 30/09	Achocolatado + bolacha caseira	Bergamota	Arroz, feijão Cuscuz com carne de frango Salada de tomate e couve - flor	Arroz doce *Lara: Arroz doce com adoçante
QUI 01/10	Café com leite Pão caseiro com requeijão	Maçã	Arroz, Feijão Bife acebolado, aipim refogado Salada de beterraba e chuchu	Pão com doce de frutas Leite com cacau
SEX 02/10	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Polenta com molho de carne moída Salada de tomate	-	Polenta com molho de carne moída Salada de tomate

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)
1142,22	169	36	37	244,95	29,70	444,43	8,63

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)
1637,61	243	52	52	296,77	296,77	528,42	10,23

