

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. Thais Pontel de Almeida CRN2 - 17569D
EQUIPE EXECUTORA: Daiane Baldes, Giovana de Godoy Costa

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 a 05/09/26



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 31/08	Café com leite Pão com manteiga	Bergamota Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de alface e tomate	Banana	Sopa de feijão com carne moída, massa e legumes (cenoura, moranga, brócolis)
TER 01/09	Café com leite Pão com doce de frutas sem açúcar	Maçã Arroz, Feijão *Tortei com molho de frango Salada de repolho e cenoura	Bergamota	*Tortei com molho de frango Salada de repolho e cenoura
QUA 02/09	Café com leite Pão com requeijão	Banana Arroz, Feijão Quirera com carne de porco Salada de beterraba e chuchu	Melão	Bolo de banana e aveia + leite com cacau
QUI 03/09	Café com leite Pão com nata	Bergamota Arroz, Feijão, Massa à bolonhesa Salada de brócolis e couve - flor	Abacaxi	Pão com carne moída + café com leite
SEX 04/09	Café com leite Pão com manteiga	Maçã Arroz, Feijão Frango em tiras grelhado, purê de batata Salada de tomate e repolho	Manga	Sopa de frango, capeletti e legumes

*Tortei sem açúcar adicionado

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)							
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
930,39	141	31	28	244,53	45,70	388,33	6,63

SEMANA 2

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

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 07/09	Feriado Independência do Brasil			
TER 08/09	Café com leite Pão com manteiga	Banana Arroz, Feijão Polenta com molho de carne moída Salada de alface e tomate	Maçã	Pão de queijo Café com leite
QUA 09/09	Café com leite Pão com nata	Bergamota Arroz, Feijão carioca Massa com molho de frango Salada de repolho e beterraba	Melão	Massa com molho de frango Salada de repolho e beterraba
QUI 10/09	Café com leite Pão com doce de frutas sem açúcar	Maçã Arroz, Feijão Carne de panela, moranga refogada Salada de cenoura e brócolis	Manga	Sanduíche de frios (queijo, pepino, cenoura, alface, tomate com requeijão) Café com leite
SEX 11/09	Leite com cacau Pão refinado com nata	Bergamota Arroz, Feijão Escondidinho de batata com carne moída Salada de chuchu e tomate	Mamão	Escondidinho de batata com carne moída Salada de chuchu e tomate

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)							
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
932,33	139	30	28	208,39	52,91	352,43	6,12





SEMANA 3

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



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 14/09	Café com leite Pão com nata	Banana Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de repolho e tomate	Melão	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de repolho e tomate
TER 15/09	Café com leite Pão com manteiga	Bergamota Arroz, Lentilha Estrogonoff de frango, aipim refogado Salada de couve - flor e cenoura	Maçã	Mini pizza de frango Suco de uva
QUA 16/09	Leite com cacau Bolacha salgada	Maçã Arroz, Feijão Panqueca de carne moída Salada de beterraba e alface	Banana	Panqueca de carne moída Salada de beterraba e alface
QUI 17/09	Café com leite Pão caseiro com doce de frutas em açúcar	Banana Arroz, Feijão Frango assado com batata doce Salada de chuchu e brócolis	Manga	Sopa de frango com capeletti e legumes
SEX 18/09	Café com leite Pão com requeijão	Feijão tropeiro*	-	Feijão tropeiro*

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

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)							
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
939,79	142	31	29	317,26	35,11	343	6,72

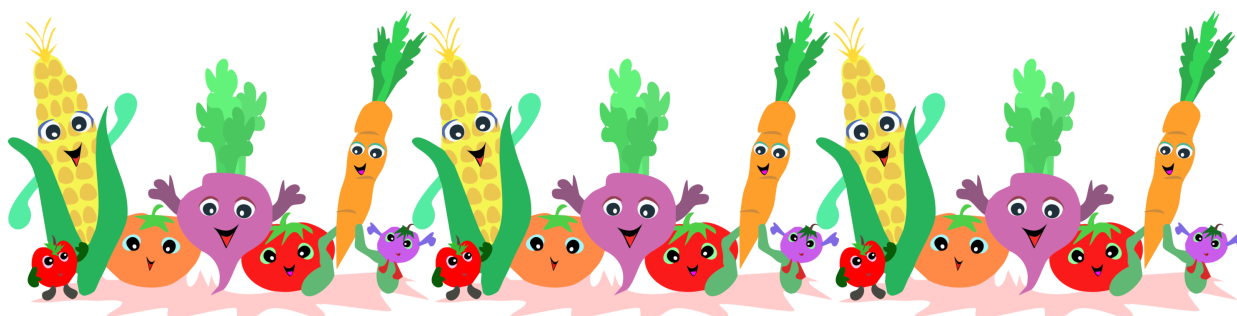


SEMANA 4

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

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 21/09	Café com leite Pão com nata	Banana Arroz, Feijão Polenta com molho de frango Salada de alface e tomate	Bergamota	Polenta com molho de frango Salada de alface e tomate
TER 22/09	Leite com cacau Pão com requeijão	Maçã Arroz, Feijão carioca Massa à bolonhesa Salada de brócolis e couve - flor	Manga	Pastel assado de carne moída Café com leite
QUA 23/09	Café com leite Pão com manteiga	Bergamota Arroz, Feijão Carne de panela com batatas Salada de chuchu e tomate	Maçã	Sopa de feijão com legumes, carne moída e massa
QUI 24/09	Café com leite Pão com nata	Banana Arroz, Feijão Iscas de fígado acebolada, moranga refogada Salada de beterraba e alface	Mamão	Bolo de cenoura sem açúcar Leite com cacau
SEX 25/09	Café com leite Pão com doce de frutas sem açúcar	Maçã Arroz, Feijão Lasanha de carne moída Salada de repolho e cenoura	Melão	Lasanha de carne moída Salada de repolho e cenoura

	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)						
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
934,47	140	31	29	485,81	54,09	359,30	6,63



SEMANA 5

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

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 28/09	Leite com cacau Bolacha salgada	Maçã Arroz, Feijão *Tortei com molho de frango Salada de repolho e tomate	Bergamota	*Tortei com molho de frango Salada de repolho e tomate
TER 29/09	Café com leite Pão com requeijão	Banana Arroz, Feijão Quirera com carne de porco Salada de cenoura e beterraba	Manga	Pão de queijo Café com leite
QUA 30/09	Café com leite Pão com nata	Bergamota Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de chuchu e couve - flor	Melão	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de chuchu e couve - flor
QUI 01/10	Café com leite Pão com requeijão	Maçã Arroz, Feijão Estrogonoff de frango, purê de batatas Salada de brócolis e pepino	Banana	Bolo de maçã sem açúcar Leite com cacau
SEX 02/10	Café com leite Pão com manteiga	Banana Arroz, Feijão Massa à bolonhesa Salada de alface e tomate	Maçã	Massa à bolonhesa Salada de alface e tomate

*Tortei 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)
939,12	141	32	29	266,04	35,01	370,80	6,69

