

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: OUTUBRO

DATA: 01/10/26 ATÉ 31/10/26

SEMANA 1

DATA: 05/10/26 a 09/10/26



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 05/10	Café com leite Pão com manteiga	Banana Arroz, Feijão Polenta com molho de carne moída Salada de repolho e cenoura	Manga	Pizza bolo de carne moída
TER 06/10	Café com leite Pão refinado com requeijão	Maçã Arroz, Feijão Frango assado, farofa de legumes Salada de tomate e alface	Melão	Cuca Batida de banana
QUA 07/10	Café com leite Pão integral com nata	Bergamota Arroz, Feijão Panqueca de carne moída Salada de beterraba e chuchu	Morango picado	Bolo de cenoura
QUI 08/10	Café com leite Pão com requeijão	Banana Arroz, Feijão Escondidinho de batata com frango Salada de brócolis e couve - flor	Mamão	Sanduíche de frango com requeijão e legumes
SEX 09/10	café com leite Pão refinado com ovos mexidos	Maçã Arroz carreteiro, Feijão Salada de tomate	Banana	Pastel assado de frango

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)							
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
928,27	137	31	30	162,43	51,11	325,45	6,07



SEMANA 2

DATA: 12/10/26 a 16/10/26

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 12/10	FERIADO NOSSA SENHORA APARECIDA			
TER 13/10				
QUA 14/10	Café com leite Pão com nata	Maçã Arroz, Feijão Quirera com carne de porco Salada de tomate e repolho	Melão	Esfirras (carne de gado e frango)
QUI 15/10	Café com leite Pão com manteiga	Banana Arroz, Feijão Carne de panela com aipim Salada de cenoura e brócolis	Melancia	Pão de queijo
SEX 16/10	Café com leite Pão com doce de frutas	Bergamota Arroz, Feijão Massa tricolore com molho de frango Salada de couve - flor e alface	Morango	Massa tricolore com molho de frango Salada de couve - flor e alface

	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)						
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
937,61	134	31	31	175,22	40,77	322,76	5,54





SEMANA 3

DATA: 19/10/26 a 23/10/26



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 19/10	Leite com cacau Pão com manteiga	Banana Arroz, Feijão Polenta com molho de carne moída Salada de alface e repolho	Mamão	Polenta com molho de carne moída Salada de alface e repolho
TER 20/10	Café com leite Pão com ovos mexidos	Laranja Arroz, Feijão Frango assado com batatas Salada de cenoura e beterraba	Pera	Cuca caseira Bebida láctea
QUA 21/10	Leite com cacau Pão com manteiga	Maçã Arroz, Feijão Carne de porco em cubinhos, couve refogada Salada de tomate e abobrinha	Abacaxi	Pão com carne moída Café com leite
QUI 22/10	Café com leite Pão com nata	Pera Arroz, Feijão Carne moída com moranga Salada de chuchu e brócolis	Melão	Bolo de cenoura Leite com cacau
SEX 23/10	Café com leite Pão com doce de frutas sem açúcar	Banana Arroz, Feijão Bife acebolado, farofa com legumes Salada de tomate e alface	Manga	Sopa de frango com 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)
932,121	139	31	29	277,45	40,90	332,26	6,23





SEMANA 4

DATA: 26/10/26 a 30/10/26

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 26/10	Leite com cacau Pão com nata	Banana Arroz, Feijão Macarrão com molho de frango Salada de repolho e cenoura	Maçã	Macarrão com molho de frango Salada de repolho e cenoura
TER 27/10	Café com leite Pão com requeijão	Pera Arroz, Feijão Carne de panela com aipim Salada de couve - flor e alface	Banana	Pão de queijo Suco de uva
QUA 28/10	Café com leite Pão com manteiga	Laranja Arroz, Feijão Frango grelhado em tiras, purê de batata Salada de beterraba e chuchu	Melão	Sanduíche de frios
QUI 29/10	Café com leite Pão com nata	Banana Arroz, Feijão Lasanha de carne moída Salada de tomate e brócolis	Abacaxi	Lasanha de carne moída Salada de tomate e brócolis
SEX 30/10	Café com leite Pão com requeijão	Maçã Arroz, Feijão Isclas de fígado acebolado, legumes refogados Salada de pepino	Manga	Bolo de banana com aveia 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)
931,60	135	30	31	167,92	29,18	323,99	5,98

