

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: OUTUBRO

DATA: 01/10/26 ATÉ 31/10/26

SEMANA 1

DATA: 05/09/26 ATÉ 09/10/2026



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 05/10	Café com leite Pão integral com doce de frutas	Quirera com carne de porco, feijão Salada de repolho	-	Quirera com carne de porco, feijão Salada de repolho
TER 06/10	Café com leite Pão refinado com nata	Maçã	Arroz, Feijão, Carne de panela com aipim Salada de tomate e alface	Bolo de cenoura com cobertura de cacau *Lara: Bolo sem glúten
QUA 07/10	Café com leite Pão de milho com manteiga	Bergamota	Arroz, Feijão Frango assado com batatas Salada de Couve - flor e pepino	Cuca Bebida láctea *Lara: Pão sem glúten com pasta de amendoim
QUI 08/10	Café com leite Pão com doce de frutas	Banana	Arroz, feijão Macarrão caseiro com molho branco (brócolis, milho e ervilha) Iscas de carne bovina Salada de cenoura e repolho	Grostoli Leite com cacau *Lara: Grostoli sem glúten e leite com cacau
SEX 09/10	Café com leite Bolacha caseira de nata	Pastel assado de frango	-	Pastel assado de frango *Lara: pastel assado sem glúten

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)
1136,80	163	36	38	251,32	24,21	420,85	9,10

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)
1638,33	236	52	54	328,85	33,16	504,65	11,06



SEMANA 2

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



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 12/10	FERIADO NOSSA SENHORA APARECIDA			
TER 13/10	FERIADO NOSSA SENHORA APARECIDA			
QUA 14/10	Café com leite Pão com requeijão	Banana	Arroz, feijão, Tortei com molho de carne moída Salada de repolho e cenoura	Esfirras (carne de gado e frango) *Lara: esfirra de carne de gado sem glúten
QUI 15/10	Café com leite Pão com doce de frutas	Bergamota	Arroz, Feijão, Estrogonoff de frango, farofa de legumes Salada de brócolis e couve - flor	Leite com cacau Bolacha caseira *Lara: Leite com cacau e biscoito de arroz
SEX 16/10	Café com leite Pão com manteiga	Arroz, Feijão Omelete Salada de alface	-	Arroz, Feijão Omelete 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)
1130,43	160	37	37	30731	27,9	408,26	8,78

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)
1642,84	238	53	52	392,36	39,56	475,32	8,49



SEMANA 3

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



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 19/10	Café com leite Pão com doce de frutas	Sopa de feijão com massa, legumes e carne moída	-	Sopa de feijão com massa, legumes e carne moída *Lara: sopa de feijão com massa de arroz, legumes e carne moída
TER 20/10	Café com leite Pão com requeijão	Banana	Arroz, Feijão carioca Quirera com carne de porco Salada de repolho e pepino	Pão de queijo Suco de uva
QUA 21/10	Café com leite Biscoito salgado	Pera	Arroz, Feijão Iscas de gado acebolada, creme de batata Salada de beterraba e chuchu	Arroz doce *Lara: arroz doce com adoçante
QUI 22/10	Café com leite Pão com nata	Maçã	Arroz, Feijão Massa com molho de frango Salada de cenoura e alface	Pão caseiro com requeijão Batida de banana
SEX 23/10	Café com leite Pão com manteiga	Arroz, Feijão Carne moída refogada Salada de tomate	-	Arroz, Feijão Carne moída refogada 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)
1120,74	164	38	35	241,33	18,48	476,30	9,74

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)
1635,09	238	55	51	320,59	37,01	591,92	11,92





SEMANA 4

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



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 26/10	Café com leite Pão com doce de frutas	Polenta com molho de frango Salada de tomate	-	Polenta com molho de frango Salada de tomate
TER 27/10	Café com leite Pão com requeijão	Pera	Arroz, Feijão, Lasanha de carne moída Salada de repolho e cenoura	Cuca caseira Bebida láctea
QUA 28/10	Café com leite Pão com nata	Banana	Arroz, Feijão, Carne de porco, com aipim Salada de couve - flor e brócolis	Creme de chocolate com morangos
QUI 29/10	Café com leite Pão com manteiga	Maçã	Arroz, Feijão carioca, Cuscuz temperado com frango Salada de pepino e chuchu	Café com leite Bolacha caseira
SEX 30/10	Café com leite Pão com requeijão	Carreteiro Salada de alface	-	Carreteiro 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)
1132,79	171	34	35	257,38	12,44	431,51	8,31

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)
1641,17	249	52	49	326,48	31,05	540,43	11,14

