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: NOVEMBRO

DATA: 01/11/26 A 30/11/2026



SEMANA 1

DATA: 02/11/26 a 06/11/26

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 02/11	Feriado Finados			
TER 03/11	Café com leite Pão com requeijão	Banana Arroz, Feijão, Ovos mexidos Salada de cenoura e repolho	Maçã	Arroz, Feijão, Ovos mexidos Salada de cenoura e repolho
QUA 04/11	Café com leite Pão com nata	Pêra Arroz, Feijão, Panqueca de carne moída Salada de tomate e alface	Morango	Panqueca de carne moída Salada de tomate e alface
QUI 05/11	Café com leite Biscoito salgado	Maçã Arroz carreteiro, Feijão, Salada de beterraba e tomate	Pêra	Pastel assado
SEX 06/11	Café com leite Pão com doce de frutas sem açúcar	Laranja Arroz, Feijão, Tortei com molho de frango Salada de brócolis e couve flor	Melão	Tortei com molho de frango Salada de brócolis e couve flor

	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)						
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
936,32	134	30	31	174,74	20,23	282,32	5,83







SEMANA 2

DATA: 09/11/26 a 13/11/26

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 09/11	Café com leite Biscoito salgado	Banana Arroz, Feijão, Estrogonoff de frango, moranga refogada Salada de tomate e alface	Manga	Sopa de feijão com carne moída, massa e legumes
TER 10/11	Café com leite Pão com requeijão	Laranja Arroz, Feijão, Quirera com carne de porco Salada de repolho e cenoura	Maçã	Bolo de banana e aveia
QUA 11/11	Café com leite Pão com nata	Pêra Arroz, Feijão, Massa com molho de carne de panela Salada de brócolis e couve flor	Mamão	Massa com molho de carne de panela Salada de brócolis e couve flor
QUI 12/11	Café com leite Pão com manteiga	Banana Arroz, Lentilha, Frango assado com batatas Salada de chuchu e beterraba	Abacaxi	Pão de queijo
SEX 13/11	Café com leite Pão com requeijão	Pêra Arroz, Feijão, Escondidinho de carne moída Salada de tomate e repolho	Melão	Escondidinho de carne moída Salada de tomate e repolho

	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)						
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
937,39	132	31	32	209,11	34,61	311,97	5,95





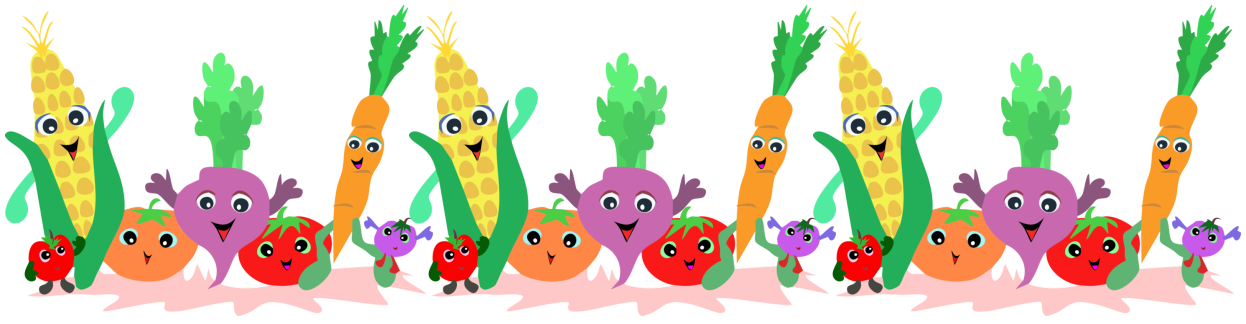
SEMANA 3

DATA: 17/11/25 a 21/11/25



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 16/11	Café com leite Pão com requeijão	Banana Arroz, Feijão Bife acebolado, aipim refogado com temperinhos Salada de alface e pepino	Manga	Sopa de frango com capeletti e legumes
TER 17/11	Café com leite Pão com manteiga	Pêra Arroz, Feijão Carne de porco em cubinhos, couve refogada Salada de beterraba e chuchu	Melão	Cuca Batida de banana e mamão
QUA 18/11	Café com leite Pão com nata	Maçã Arroz, Feijão Polenta com molho de frango Salada de repolho e cenoura	Pêra	Polenta com molho de frango Salada de repolho e cenoura
QUI 19/11	Café com leite Pão com doce de frutas sem açúcar	Banana Arroz, Feijão Carne moída com moranga refogada Salada de brócolis e couve flor	Abacaxi	Pão com carne moída Suco de uva
SEX 20/11	FERIADO CONSCIÊNCIA NEGRA			

	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)						
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
932,58	139	29	29	259,54	35,2	316,55	5,71





SEMANA 4

DATA: 24/11/25 a 28/11/25





	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ - JANTA
	08:00h	10:00h	14:00h	16:00h
SEG 24/11	Café com leite Pão com nata	Laranja Arroz, Feijão Massa com molho de carne de panela Salada de repolho e tomate	Maçã	Massa com molho de carne de panela Salada de
TER 25/11	Leite com cacau Pão com manteiga	Banana Arroz, Feijão Frango assado com batata doce Salada de brócolis e couve - flor	Laranja	Sanduíche de frios (Queijo, pepino, milho, ervilha, tomate, alface e requeijão)
QUA 26/11	Café com leite Pão com requeijão	Pêra Arroz, Feijão Quirera com carne de porco Salada de alface e tomate	Mamão	Bolo de cenoura Bebida láctea
QUI 27/11	Café com leite Biscoito salgado	Maçã Arroz, Feijão Estrogonoff de carne de gado, aipim refogado Salada de chuchu e beterraba	Abacaxi	Pão de queijo
SEX 28/11	Café com leite Pão com doce de frutas sem açúcar	Banana Arroz, Feijão Iscas de fígado acebolada, farofa de legumes Salada de cenoura e pepino	Melão	Pão com requeijão Leite com cacau

	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)						
Energia (Kcal):	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
936,55	136	30	31	155,06	32,78	355,76	5,55

