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: NOVEMBRO

DATA: 01/11/26 ATÉ 30/11/2026

SEMANA 1

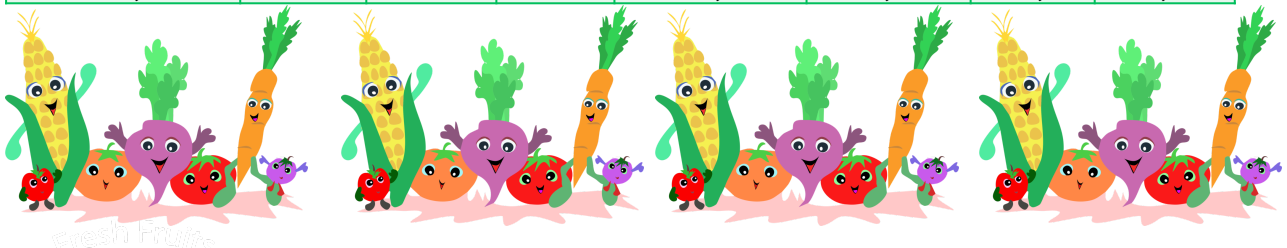
DATA: 02/11/26 A 06/11/26



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 02/11	Feriado Finados			
TER 03/11	Café com leite Pão com requeijão	Banana	Arroz, Feijão, Tortei com molho de frango Salada de cenoura e repolho	Arroz doce ***Lara:** arroz doce com adoçante
QUA 04/11	Café com leite Pão com nata	Pêra	Arroz, Feijão, Carne de panela, farofa de legumes Salada de e pepino	Pastel assado Suco de uva ***Lara:** pastel sem glúten, suco de uva
QUI 05/11	Café com leite Pão com doce de frutas	Laranja	Arroz, Feijão, Estrogonoff de frango, batata refogada com temperinhos Salada de tomate e alface	Pão com requeijão Bebida láctea ***Lara:** pão sem glúten com requeijão + bebida láctea
SEX 06/11	Café com leite Pão com manteiga	Arroz, Feijão, Ovos mexidos Salada de brócolis	-	Arroz, Feijão, Ovos mexidos Salada de brócolis

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)
1134,23	167	33	37	301,34	21,29	417,23	7,79

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)
1647,52	241	49	54	358,47	41,09	514,14	10,89







SEMANA 2
DATA: 09/11/26 a 13/11/26

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	**09:45h**	**11:45h**	**14:25h**
SEG 09/11	Café com leite Pão com doce de frutas	Arroz com galinha Salada de repolho	-	Arroz com galinha Salada de repolho
TER 10/11	Café com leite Pão com requeijão	Maçã	Arroz, Feijão, Bife acebolado, moranga caramelada Salada de alface	Bolo de cenoura com cobertura de cacau ***Lara:** bolo sem glúten
QUA 11/11	Café com leite Pão com manteiga	Pêra	Arroz, Feijão Frango assado com batatas Salada de couve - flor e brócolis	Sagu ***Lara:** sagu com adoçante
QUI 12/11	Café com leite Pão com nata	Banana	Arroz, feijão Quirera com carne de porco Salada de beterraba e cenoura raladas	Cuca com nata Leite com cacau ***Lara:** pão com manteiga de amendoim
SEX 13/11	Café com leite Pão com doce de frutas	Polenta com molho de carne moída Salada de pepino	-	Polenta com molho de carne moída 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)**
1132,70	163	35	38	333,06	18,06	384,26	8,62

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)**
1630,89	236	50	54	504,08	46,28	487,93	10,59





SEMANA 3
DATA: 16/11/26 a 20/11/26



	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 16/11	Café com leite Pão com doce de frutas	Massa tricolore à bolonhesa Salada de alface	-	Massa tricolore à bolonhesa Salada de alface ***Lara:** massa sem glúten a bolonhesa
TER 17/11	Café com leite Pão com requeijão	Pêra	Arroz, Feijão Filé de frango grelhado com pimentões coloridos Salada de pepino e couve - flor	Arroz doce ***Lara:** arroz doce com adoçante
QUA 18/11	Café com leite Pão com nata	Maçã	Arroz, Feijão Cuscuz temperado com carne moída Salada de beterraba e chuchu	Pão com carne moída Suco de uva ***Lara:** pão sem glúten com carne moída
QUI 19/11	Café com leite Pão com manteiga	Banana	Arroz, Feijão Estrogonoff de carne de gado, aipim refogado com temperinhos Salada de cenoura e repolho	Leite com cacau Biscoito caseiro ***Lara:** biscoito de arroz e leite com cacau
SEX 20/11	FERIADO CONSCIÊNCIA NEGRA			

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)
1133,49	164	39	36	197,32	19,41	483,25	9,34

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)
1625,46	239	50	53	305,25	41,99	612,02	11,79





SEMANA 4

DATA: 23/11/26 a 27/11/26





	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
	07:40h	09:45h	11:45h	14:25h
SEG 23/11	Café com leite Pão com doce de frutas	Arroz carreteiro Salada de pepino	-	Arroz carreteiro Salada de pepino
TER 24/11	Café com leite Pão com requeijão	Laranja	Arroz, Feijão Iscas de fígado acebolada, farofa de legumes Salada de couve -flor e brócolis	Pão de queijo Suco de uva
QUA 25/11	Café com leite Biscoito caseiro	Banana	Arroz, Feijão Carne de panela com batatas Salada de cenoura e repolho	Creme de chocolate com morangos
QUI 26/11	Café com leite Pão com nata	Maçã	Arroz, Feijão Massa com molho de frango Salada de alface e pepino	Cuca com nata Bebida láctea *Lara: pão sem glúten com pasta de amendoim
SEX 27/11	Café com leite Pão com manteiga	Quirera com carne de porco, Feijão Salada de beterraba	-	Quirera com carne de porco, Feijão Salada de beterraba

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)
1137,82	165	37	37	311,38	21,54	437,18	9,35

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)
1625,65	236	49	55	477,55	44,27	584,94	12,58

