



JULHO/2024

20ª semana	01/07 - SEGUNDA	02/07 - TERÇA	03/07 - QUARTA	04/07 - QUINTA	05/07 - SEXTA	
<b>TURNO INTEGRAL</b>  Kcal: 890,98 Ptn: 48,94 g Lip: 32,25 g Cho: 104,29 g Ca: 552 mg Fe: 6,63 mg Vit. A: 189,05 mcg Vit. C: 64 mg	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20	Mingau de aveia (sem açúcar) <b>Banana</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Maçã</b>	Pão caseiro geleia (sem açúcar) Leite com cacau <b>Caqui</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Bergamota</b>	Cuca de <b>banana</b> (sem açúcar) Leite com cacau <b>Banana</b>
	<b>ALMOÇO</b> 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto Omelete <b>Aipim cozido</b> Suco de <b>laranja</b>	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto <b>Tomate</b>	Carreteiro (cubos bovinos) Feijão preto <b>Cenoura e beterraba</b> <b>ralada</b>	Massa espaguete Peito de frango desfiado com molho Feijão preto <b>Alface</b>	Polenta recheada com carne moída bovina Feijão preto <b>Repolho roxo</b>
	<b>LANCHE</b> 13h30	Leite com cacau <b>Banana</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Maça</b>	Leite com cacau <b>Caqui</b>	Leite com cacau <b>Bergamota</b>	Cuca de <b>banana</b> (sem açúcar) Leite com cacau <b>Banana</b>
	<b>CAFÉ DA TARDE</b> 16h30	Purê de <b>aipim</b> Feijão preto Omelete Suco de <b>laranja</b>	Galinhada (coxa e sobrecoxa) <b>Tomate</b>	Carreteiro Feijão preto (cubos bovinos), <b>Cenoura e beterraba</b> <b>ralada</b>	Sopa de feijão (com massa e frango) <b>Alface</b>	Polenta com carne moída bovina <b>Repolho roxo</b>

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE)

Sujeito a alterações com ciente do nutricionista. Segunda sem carne.

**B II – Não** se recomenda o uso de alimentos açucarados (açúcar, achocolatado, mel) e café para crianças menores de 2 anos. Resolução 6/2020 - Art. 18: **É PROIBIDA** a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, MEL e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças de **até 3 anos de idade**.

NUTRICIONISTA RT SÂMIRA BUBLITZ / NUTRICIONISTA QT JAQUELINE MENTI BOFF / NUTRICIONISTA QT VIVIANE ANDRADE AVELINE/  
NUTRICIONISTA QT LISÂNGELA APARECIDA DE VARGAS

Para contato com o Conselho de Alimentação Escolar (CAE): 0800 115 1551 - ramal 2085



JULHO/2024

21ª semana	08/07 - SEGUNDA	09/07 - TERÇA	10/07 - QUARTA	11/07 - QUINTA	12/07 - SEXTA	
<b>TURNO INTEGRAL</b>  Kcal: 919,52 Kcal Ptn: 42,02 g Lip: 29,05 g Cho: 129,04 g Ca: 532 mg Fe: 8,16 mg Vit. A: 4149 mcg Vit. C: 65,54 mg	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20	Mingau de aveia (sem açúcar) <b>Maçã</b>	Pão caseiro com omelete <b>Leite com cacau</b> <b>Banana</b>	Pão caseiro puro Leite com cacau <b>Mamão</b>	Bolo de cacau (sem açúcar) Leite com cacau <b>Bergamota</b>	Pão caseiro com omelete Vitamina de <b>banana</b>
	<b>ALMOÇO</b> 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto Ovo picado Purê de <b>batata</b> <b>Tomate</b> Suco de <b>maracujá</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Fígado da Carrossel <b>Mix de brócolis e couve-flor</b>	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Creme de <b>milho</b> <b>Milho espiga acima de 4 anos;</b> <b>creme de milho para menores de 4 anos</b>	Massa parafuso (tricolor + integral) Lentilha Moída bovina com molho <b>Abobrinha refogada</b>	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto <b>Chuchu cozido</b>
	<b>LANCHE</b> 13h30	Leite com cacau <b>Maçã</b>	Vitamina de <b>banana</b>	Pão caseiro puro Leite com cacau <b>Mamão</b>	Vitamina de <b>banana</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Bergamota</b>
	<b>CAFÉ DA TARDE</b> 16h30	Sopa de feijão (com massa) Ovo picado Purê de <b>batata</b> <b>Tomate</b> Suco de <b>maracujá</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Fígado da Carrossel <b>Mix de brócolis e couve-flor</b>	Galinhada (coxa e sobrecoxa), <b>Milho em espiga</b>	Sopa de lentilha (com massa e moída bovina) <b>Abobrinha refogada</b>	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto <b>Chuchu cozido</b>

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE)

Sujeito a alterações com ciente do nutricionista. Segunda sem carne.

B II – Não se recomenda o uso de alimentos açucarados (açúcar, achocolatado, mel) e café para crianças menores de 2 anos. Resolução 6/2020 - Art. 18: É PROIBIDA a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, MEL e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças de até 3 anos de idade.

NUTRICIONISTA RT SÂMIRA BUBLITZ / NUTRICIONISTA QT JAQUELINE MENTI BOFF / NUTRICIONISTA QT VIVIANE ANDRADE AVELINE/ NUTRICIONISTA QT LISÂNGELA APARECIDA DE VARGAS

Para contato com o Conselho de Alimentação Escolar (CAE): 0800 115 1551 - ramal 2085



**JULHO/2024**

22ª semana	15/07 - SEGUNDA	16/07 - TERÇA	17/07 - QUARTA	18/07 a 26/07 - RECESSO ESCOLAR		
<b>TURNO INTEGRAL</b>  Kcal: 815 Kcal Ptn: 49 g Lip: 31 g Cho: 112 g Ca: 418 mg Fe: 6,2 mg Vit. A: 156,17 mcg Vit. C: 190 mg	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20	Bolacha caseira Vitamina de <b>banana</b>	Pão caseiro semi-integral com omelete Leite com cacau <b>Maçã</b>	Bolo de <b>banana</b> (sem açúcar) Leite com cacau <b>Laranja umbigo</b>	Pão caseiro com pastinha de atum Leite com cacau <b>Maçã</b>	Pão caseiro semi-integral com omelete Leite com cacau <b>Banana</b>
	<b>ALMOÇO</b> 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto Ovo mexido <b>Moranga</b> cozida Suco de <b>laranja</b>	Polenta cremosa Feijão preto Carne moída de frango <b>Cenoura e couve-flor</b>	Carreteiro (cubos suínos) Feijão carioca <b>Alface</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída bovina <b>Tomate</b>	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto <b>Alface</b>
	<b>LANCHE</b> 13h30	Leite com cacau <b>Banana</b>	Leite com cacau <b>Maçã</b>	Bolo de <b>banana</b> (sem açúcar) Leite com cacau <b>Laranja Umbigo</b>	Pão caseiro com pastinha de atum Leite com cacau <b>Maçã</b>	Vitamina de <b>banana</b>
	<b>CAFÉ DA TARDE</b> 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Ovo mexido <b>Moranga</b> cozida Suco de <b>laranja</b>	Polenta cremosa Feijão preto Peito de frango <b>Cenoura e couve-flor</b>	Carreteiro (cubos suínos) Feijão carioca <b>Alface</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída bovina <b>Tomate</b>	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto <b>Alface</b>

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE)

Sujeito a alterações com ciente do nutricionista. Segunda sem carne.

**B II – Não se recomenda o uso de alimentos açucarados (açúcar, achocolatado, mel) e café para crianças menores de 2 anos. Resolução 6/2020 - Art. 18: É PROIBIDA a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, MEL e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças de até 3 anos de idade.**

NUTRICIONISTA RT SÂMIRA BUBLITZ / NUTRICIONISTA QT JAQUELINE MENTI BOFF / NUTRICIONISTA QT VIVIANE ANDRADE AVELINE/  
NUTRICIONISTA QT LISÂNGELA APARECIDA DE VARGAS

Para contato com o Conselho de Alimentação Escolar (CAE): 0800 115 1551 - ramal 2085



JULHO/2024

23ª semana	29/07 - SEGUNDA	30/07 - TERÇA	31/07 - QUARTA	01/08 - QUINTA	02/08 - SEXTA
<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20	Bolacha caseira Leite com cacau <b>Banana</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Bergamota</b>	Cereal matinal com leite (opcional) <u>Adicionais:</u> , canela, cacau, etc (sem açúcar) <b>Maçã</b>	Pizza de atum <b>Suco de Laranja</b> <b>Mamão</b>	Bolo de fubá (sem açúcar) Leite com cacau <b>Banana</b>
<b>TURNO INTEGRAL</b>  Kcal: 830 Kcal Ptn: 46 g Lip: 26 g Cho: 109 g Ca: 476 mg Fe: 7,5 mg Vit. A: 380 mcg Vit. C: 108,84 mg	<b>ALMOÇO</b> 10h30 Arroz parboilizado Feijão preto Ovo cozido <b>Batata doce</b> cozida Suco de <b>maracujá</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída bovina <b>Brócolis</b>	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto <b>Beterraba ralada</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Filé de peito de frango <b>Abobrinha e chuchu</b> refogados	Massa espaguete Carne moída bovina Feijão preto <b>Alface e tomate</b> <b>Suco de maracujá</b>
<b>LANCHE</b> 13h30	Leite com cacau <b>Banana</b>	Pão caseiro com omelete Leite com cacau <b>Bergamota</b>	Leite com cacau <b>Maçã</b>	Bolo de fubá (sem açúcar) Leite com cacau <b>Mamão</b>	Vitamina de <b>banana</b>
<b>CAFÉ DA TARDE</b> 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Ovo cozido <b>Batata doce</b> cozida Suco de <b>maracujá</b>	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto <b>Brócolis</b>	Arroz parboilizado com frango (peito) Legumes ( <b>chuchu</b> , <b>abobrinha</b> , <b>brócolis</b> )	Massa espaguete ao molho Filé de peito de frango <b>Abobrinha e chuchu</b> refogados	Carreteiro (carne moída bovina) Feijão preto <b>Alface e tomate</b>

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE)

Sujeito a alterações com ciente do nutricionista. Segunda sem carne.

**B II – Não se recomenda o uso de alimentos açucarados (açúcar, achocolatado, mel) e café para crianças menores de 2 anos. Resolução 6/2020 - Art. 18: É PROIBIDA a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, MEL e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças de até 3 anos de idade.**

NUTRICIONISTA RT SÂMIRA BUBLITZ / NUTRICIONISTA QT JAQUELINE MENTI BOFF / NUTRICIONISTA QT VIVIANE ANDRADE AVELINE/  
NUTRICIONISTA QT LISÂNGELA APARECIDA DE VARGAS

Para contato com o Conselho de Alimentação Escolar (CAE): 0800 115 1551 - ramal 2085



## RECEITAS DO MÊS

### Fígado da Carrossel

<https://youtube.com/@setordenutricaoosmecapaodac9437>

#### ALIMENTAÇÃO ESPECIAL

Para estudantes com necessidade de alimentação especial, o Setor de Nutrição deve ser informado via 1doc com o laudo da doença (diabetes, hipertensão, intolerância à lactose, alergia ao leite, etc) e demais informações necessárias para formular as adaptações no cardápio após combinações com a família/responsável do estudante. Além disso, temos o material “Necessidades Alimentares Especiais - caderno de referência para escolas municipais de Capão da Canoa”, um guia para que a comunidade escolar conheça e entenda sobre o assunto.

