



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPÃO DA CANOA/RS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO / SETOR DE NUTRIÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO TURNO INTEGRAL EMEF CÍCERO  
PRÉS: FAIXA ETÁRIA >4 ANOS

Agosto 2025

23ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		04/08	05/08	06/08	07/08	08/08
<b>TURNO MANHÃ</b>  Kcal: 1223,96 Ptn: 57,79 Lip: 33,42 Cho: 180,10	<b>CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20</b>	Bolacha água e sal integral Leite com cacau Banana	Bolo de fubá Leite com cacau Mamão	Mingau de aveia com leite Banana	Pão caseiro com margarina Café com leite Laranja	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Maçã
	<b>ALMOÇO 10h30</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Aipim cozido Omelete de forno Repolho e cenoura ralados Bergamota	Arroz parboilizado Feijão preto Cubos bovino cebollado Pepino e tomate	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Repolho verde ralado	Massa parafuso mix (normal, tricolor e integral) com molho de carne moída bovina Feijão preto Abobrinha e brócolis	Carreteiro (cubos suínos) Feijão carioca Cenoura ralada
	<b>LANCHE 13h30</b>	Banana	Mamão	Banana	Laranja	Maçã
	<b>CAFÉ DA TARDE 16h30</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Aipim cozido Omelete de forno Repolho e cenoura ralados Bergamota	Bolo de fubá Leite com cacau Mamão	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Repolho verde ralado Banana	Torta salgada de frango + legumes (abobrinha, cenoura, tomate, brócolis, milho) Café com leite Laranja	Carreteiro (cubos suínos) Feijão carioca Cenoura ralada Maçã

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.

NUTRICIONISTA RT Sâmira Bublitz / NUTRICIONISTAS QTs Jaqueline Menti Boff / Lisângela Aparecida de Vargas / Viviane Andrade Aveline  
Para contato com o Conselho de Alimentação Escolar (CAE): 0800 115 1551 - ramal 2085



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPÃO DA CANOA/RS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO / SETOR DE NUTRIÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO TURNO INTEGRAL EMEF CÍCERO  
PRÉS: FAIXA ETÁRIA >4 ANOS

Agosto 2025

24ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		11/08	12/08	13/08	14/08	15/08
<b>TURNO MANHÃ</b>  Kcal: 1303 Ptn: 66,64 g Lip: 34,42 g Cho: 188,64 g	<b>CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20</b>	Bolacha caseira de polvilho Leite com cacau Banana	Pão caseiro com geleia de banana ou mel Leite com cacau Manga	Bolo de maçã e aveia Leite com cacau Banana	Bolo salgado de atum Suco de uva Laranja	Panqueca de banana Café com leite Maçã
	<b>ALMOÇO 10h30</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Salada de batata, ovo picado, atum e cenoura cozida Suco de laranja	Polenta cremosa Feijão preto Carne moída de frango Beterraba ralada	Galinhada (peito de frango) Feijão preto Tomate e cebola	Carreteiro (cubos bovinos) Lentilha Repolho verde ralado	Massa espaguete com molho de carne moída bovina Feijão preto Chuchu cozido
	<b>LANCHE 13h30</b>	Banana	Manga	Banana	Laranja	Maçã
	<b>CAFÉ DA TARDE 16h30</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Salada de batata, ovo picado, atum e cenoura cozida Suco de laranja	Bolo de maçã e aveia Leite com cacau Manga	Galinhada (peito de frango) Feijão preto Tomate e cebola Banana	Bolo salgado de atum Suco de uva Laranja	Massa espaguete com molho de carne moída bovina Feijão preto Chuchu cozido Maçã

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.

NUTRICIONISTA RT Sâmira Bublitz / NUTRICIONISTAS QTs Jaqueline Menti Boff / Lisângela Aparecida de Vargas / Viviane Andrade Aveline  
Para contato com o Conselho de Alimentação Escolar (CAE): 0800 115 1551 - ramal 2085



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPÃO DA CANOA/RS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO / SETOR DE NUTRIÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO TURNO INTEGRAL EMEF CÍCERO  
PRÉS: FAIXA ETÁRIA >4 ANOS

Agosto 2025

25ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		18/08	19/08	20/08	21/08	22/08
<b>TURNO MANHÃ</b>  Kcal: 1312,98 Ptn: 63,18 g Lip: 37,65 g Cho: 189,34 g	<b>CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20</b>	Cereal matinal com leite (opcional: açúcar mascavo ou mel, cacau, canela, etc) Banana	Pão caseiro com pastinha de atum Leite com cacau Maçã	Cuca de banana Café com leite Laranja	Pão caseiro com margarina Leite com cacau Banana	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Bergamota
	<b>ALMOÇO 10h30</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Batata doce cozida Sufê de legumes (ovos + cenoura, brócolis, couve flor, espinafre) Suco de limão	Arroz parboilizado Feijão carioca Picadinho suíno com batata inglesa, cenoura, moranga e pimentão	Polenta cremosa Feijão preto Carne moída bovina com molho vermelho Alface e tomate	Massa parafuso mix (normal, tricolor e integral) com molho de carne moída de frango Feijão preto Repolho verde ralado	Carreteiro (mix de arroz parbo e integral - cubos bovinos) Feijão preto Batata doce assada
	<b>LANCHE 13h30</b>	Banana	Maçã	Laranja	Banana	Bergamota
	<b>CAFÉ DA TARDE 16h30</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Batata doce cozida Sufê de legumes (ovos + cenoura, brócolis, couve flor, espinafre) Suco de limão	Cuca de banana Café com leite Maçã	Polenta cremosa Feijão preto Carne moída bovina com molho vermelho Alface e tomate Laranja	Pão caseiro com margarina + queijo + alface e tomate Café com leite Banana	Carreteiro (mix de arroz parbo e integral - cubos bovinos) Feijão preto Batata doce assada Bergamota

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.

NUTRICIONISTA RT Sâmira Bublitz / NUTRICIONISTAS QTs Jaqueline Menti Boff / Lisângela Aparecida de Vargas / Viviane Andrade Aveline  
Para contato com o Conselho de Alimentação Escolar (CAE): 0800 115 1551 - ramal 2085



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPÃO DA CANOA/RS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO / SETOR DE NUTRIÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO TURNO INTEGRAL EMEF CÍCERO  
PRÉS: FAIXA ETÁRIA >4 ANOS

Agosto 2025

26ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		25/08	26/08	27/08	28/08	29/08
<b>TURNO MANHÃ</b>  Kcal: 1344,47 Ptn: 61,39 g Lip: 37,78 g Cho: 196,15 g	<b>CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20</b>	Bolacha caseira de polvilho Leite com cacau Maçã	Cereal matinal com leite (opcional: açúcar mascavo ou mel, cacau, canela, etc) Banana	Bolo mesclado de cacau e mel Café com leite Mamão	Pão caseiro com omelete Leite com cacau Banana	Pão caseiro com geleia de banana ou mel Leite com cacau Laranja
	<b>ALMOÇO 10h30</b>	Arroz parboilizado Sopa de lentilha (cabelo de anjo, batata, cenoura, abobrinha) Farofinha de ovo e couve Bergamota	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto Moranga caramelada da Ana Bauer* Brócolis	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída bovina Mix de beterraba e cenoura raladas	Polenta recheada com carne moída de frango Feijão preto Tomate	Arroz parboilizado Strogonoff (cubos bovinos) Feijão preto Alface
	<b>LANCHE 13h30</b>	Maçã	Banana	Mamão	Banana	Laranja
	<b>CAFÉ DA TARDE 16h30</b>	Arroz parboilizado Sopa de lentilha (cabelo de anjo, batata, cenoura, abobrinha) Farofinha de ovo e couve Bergamota	Bolo mesclado de cacau e mel Suco natural tetra pak Banana	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída bovina Mix de beterraba e cenoura raladas Mamão	Canjica doce Banana	Arroz parboilizado Strogonoff (cubos bovinos) Feijão preto Alface Laranja

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.

NUTRICIONISTA RT Sâmira Bublitz / NUTRICIONISTAS QTs Jaqueline Menti Boff / Lisângela Aparecida de Vargas / Viviane Andrade Aveline  
Para contato com o Conselho de Alimentação Escolar (CAE): 0800 115 1551 - ramal 2085



## RECEITAS DO MÊS

<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.