



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

Outubro 2025

32ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA DIA DAS CRIANÇAS
		06/10	07/10	08/10	09/10	10/10
TURNO MANHÃ Kcal: 1446,37 Ptn: 264,57 g Lip: 33,22 g Cho: 229,53 g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Cereal matinal com leite (opcional: açúcar mascavo ou mel, cacau, canela, etc) Banana	Pizza de frango (moída) Suco de frutas (tetra pak) Laranja	Pão caseiro + ovo cozido Leite com cacau Maçã	Pão semi integral com geleia de banana ou mel Leite com cacau Mamão	Bolo mesclado com cacau e mel Café com leite Banana
	ALMOÇO 10h30	Arroz parboilizado Sopa de lentilha (cabelo de anjo, batata, cenoura, milho) Farofinha de ovo Suco de laranja	Polenta Feijão preto Carne moída (frango) com molho vermelho Beterraba	Galinhada (peito de frango) Feijão preto Batata rústica Cenoura cozida	Carreteiro (cubos bovinos) Feijão preto Repolho verde ralado	Arroz parboilizado Feijão preto Lasanha (moída bovina) Alface e tomate Torta de bolacha
	LANCHE 13h30	Banana	Laranja	Maçã	Mamão	Banana
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Sopa de lentilha (cabelo de anjo, batata, cenoura, abobrinha) Farofinha de ovo Suco de laranja Banana	Pizza de frango (moída) Suco de frutas (tetra pak) Laranja	Galinhada (peito de frango) Feijão preto Batata rústica Cenoura cozida Maçã	Bolo mesclado com cacau e mel Café com leite Mamão	Arroz parboilizado Feijão preto Lasanha (moída bovina) Alface e tomate Torta de bolacha

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
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

Outubro 2025

33ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA DIA DO PROFESSOR	QUINTA	SEXTA
		13/10	14/10	15/10	16/10	17/10
TURNO MANHÃ Kcal: 1417,03 Ptn: 68,50 g Lip: 41,40 g Cho: 200,40 g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha de polvilho Leite com cacau Maçã	Pão caseiro + pastinha de atum Leite com cacau Banana	Bolo de maçã da Marieta* Café com leite Mamão	Pão caseiro + margarina Batida de cacau (banana + aveia + cacau + leite)	Pão caseiro + omelete Leite com cacau Pera
	ALMOÇO 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto Batata doce cozida Sufilé de legumes (ovos + cenoura, brócolis, couve flor, espinafre) Suco de limão	Carreteiro (cubos suíno) Feijão carioca Beterraba cozida	Arroz parboilizado Feijão preto Galeto (coxa e sobrecoxa) Salada de maionese de leite (batata, ovo e cenoura cozida *com ovo cozido) Repolho ralado Sagu de uva	Polenta Feijão preto Carne moída (bovina) Cenoura cozida	Arroz da Mário* (parboilizado + integral) Feijão preto Filé de peito (frango) com molho branco e espinafre Mix de brócolis e couve flor
	LANCHE 13h30	Maçã	Banana	Mamão	Banana	Pera
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Batata doce cozida Sufilé de legumes (ovos + cenoura, brócolis, couve flor, espinafre) Suco de limão	Bolo de maçã da Marieta* Café com leite Banana	Arroz parboilizado Feijão preto Galeto (coxa e sobrecoxa) Salada de maionese de leite (batata, ovo e cenoura cozida *com ovo cozido) Repolho ralado Sagu de uva	Pão caseiro + margarina Batida de cacau (banana + aveia + cacau + leite)	Arroz da Mário* (parboilizado + integral) Feijão preto Filé de peito (frango) com molho branco e espinafre Mix de brócolis e couve flor Pera

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



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

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

Outubro 2025

34ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		20/10	21/10	22/10	23/10	24/10
TURNO MANHÃ Kcal: 1316,47 Ptn: 61,87 g Lip: 35,54 g Cho: 193,92 g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha água e sal integral Leite com cacau Banana	Pão caseiro + geleia de banana ou mel Vitamina de abacate	Bolo de banana, aveia e mel Café com leite Melão	Pão caseiro + omelete Leite com cacau Banana	Pizza de atum Suco de uva Maçã
	ALMOÇO 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto Moranga caramelada da Ana Bauer* Omelete de forno Repolho ralado Suco de maracujá (polpa)	Massa parafuso mix (normal, tricolor e integral) com molho de carne moída (bovina) Feijão preto Pepino	Arroz parboilizado Lentilha Carne de panela com aipim (cubos bovinos) Rúcula e cenoura	Galinhada (peito de frango) Feijão preto Mix de folhas (alface, espinafre e rúcula)	Espaguete ao alho e óleo Feijão preto Picadinho suíno (cubos) com vagem e cenoura Repolho verde ralado
	LANCHE 13h30	Banana	Maçã	Melão	Banana	Maçã
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Moranga caramelada da Ana Bauer* Omelete de forno Repolho ralado Suco de maracujá (polpa)	Bolo de banana, aveia e mel Vitamina de abacate Maçã	Arroz parboilizado Lentilha Carne de panela com aipim (cubos bovinos) Rúcula e cenoura Melão	Pizza de atum Suco de uva Banana	Espaguete ao alho e óleo Feijão preto Picadinho suíno (cubos) com vagem e cenoura Repolho verde ralado 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
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

Outubro 2025

35ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA DIA DAS MERENDEIRAS	SEXTA
		27/10	28/10	29/10	30/10	31/10
TURNO MANHÃ Kcal: 1417,61 Ptn: 64,05 g Lip: 40,51 g Cho: 203,97 g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha de polvilho Leite com cacau Maçã	-	Cereal matinal com leite (opcional: açúcar mascavo ou mel, cacau, canela, etc) Banana	Bolo de fubá Suco de frutas (tetra pak) Maçã	Pão caseiro semi integral + margarina Café com leite Laranja
	ALMOÇO 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto Ovo cozido Batatas inglesa e doce assadas Suco de laranja	-	Massa parafuso mix (normal, tricolor e integral) com molho de atum Feijão preto Alface e tomate	Arroz parboilizado Feijão preto Galeto (coxa e sobrecoxa Salada de maionese de leite (batata, ovo e cenoura cozida *com ovo cozido) Repolho verde ralado Mousse de maracujá da Manoel*	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne moída (bovina) Chuchu cozido
	LANCHE 13h30	Maçã	-	Banana	Maçã	Laranja
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Ovo cozido Batatas inglesa e doce assadas Suco de laranja	-	Massa parafuso mix (normal, tricolor e integral) com molho de atum Feijão preto Alface e tomate Banana	Arroz parboilizado Feijão preto Galeto (coxa e sobrecoxa Salada de maionese de leite (batata, ovo e cenoura cozida *com ovo cozido) Repolho verde ralado	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne moída (bovina) Chuchu cozido 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
Para contato com o Conselho de Alimentação Escolar (CAE): 0800 115 1551 - ramal 2085



RECEITAS DO MÊS

<https://youtube.com/@setordenutricaoasmecapaodac9437>

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.