



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

CARDÁPIO TURNO PARCIAL
EJA

Outubro 2025

32ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA DIA DAS CRIANÇAS
	06/10	07/10	08/10	09/10	10/10
TURNO NOITE Jantar 20h30 Kcal: 703,96 Ptn: 40,58 g Lip: 17,62 g Cho: 97,40 g	Arroz parboilizado Sopa de lentilha (cabelo de anjo, batata, cenoura, milho) Farofinha de ovo Suco de laranja Banana	Polenta Feijão preto Carne moída (frango) com molho vermelho Beterraba Laranja	Galinhada (peito de frango) Feijão preto Batata rústica Cenoura cozida Maçã	Carreiroiro (cubos bovinos) Feijão preto Repolho verde Mamão	Arroz parboilizado Feijão preto Lasanha (moída bovina) Alface e tomate Torta de bolacha

33ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA DIA DO PROFESSOR	QUINTA	SEXTA
	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10
TURNO NOITE Jantar 20h30 Kcal: 609,29 Ptn: 34,60 g Lip: 15,30 g Cho: 83,83 g	Arroz parboilizado Feijão preto Batata doce cozida Suflê de legumes (ovos + cenoura, brócolis, couve flor, espinafre) Suco de limão Maçã	Carreiroiro (cubos suíno) Feijão carioca Beterraba cozida 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 Sagu de uva	Polenta Feijão preto Carne moída (bovina) Cenoura cozida Mamão	Arroz da Mário* (parboilizado + integral) Feijão preto Filé de peito (frango) com molho branco e espinafre Mix de brócolis e couve flor Pêra

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 PARCIAL
EJA

Outubro 2025

34ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	20/10	21/10	22/10	23/10	24/10
TURNO NOITE Jantar 20h30 Kcal: 560,60 Ptn: 32,01 g Lip: 14,69 g Cho: 76,38 g	Arroz parboilizado Feijão preto Moranga caramelada da Ana Bauer* Omelete de forno Repolho ralado Suco de maracujá (polpa) Banana	Massa parafuso mix (normal, tricolor e integral) com molho de carne moída (bovina) Feijão preto Pepino Maçã	Arroz parboilizado Lentilha Carne de panela com aipim (cubos bovinos) Rúcula e cenoura Melão	Galinhada (peito de frango) Feijão preto Mix de folhas (alface, espinafre e rúcula) Banana	Espaguete ao alho e óleo Feijão preto Picadinho suíno (cubos) com vagem e cenoura Repolho verde ralado Maçã

35ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA DIA DAS MERENDEIRAS	SEXTA
	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10
TURNO NOITE Jantar 20h30 Kcal: 565,73 Ptn: 29,45 g Lip: 13,51 g Cho: 83,12 g	Arroz parboilizado Feijão preto Ovo cozido Batatas inglesa e doce assadas Suco de laranja Maçã	-	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 Mousse de maracujá da Manoel*	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.