



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

CARDÁPIO TURNO INTEGRAL
BERÇÁRIO 2 E MATERNAL 1: 01 A 03 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: 907,77 Ptn: 46,30 g Lip: 23,33 g Cho: 132,79 g Ca: 339,23 mg Fe: 7,46 mg Vit. A: 93,74 mcg Vit. C: 44,63 mg	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Cereal matinal com leite (opcional: cacau, canela, sem açúcar) 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 sem açúcar Leite com cacau Mamão	Bolo mesclado com cacau com uva-passa e coco ralado, sem açúcar/mel Leite com cacau Banana
	ALMOÇO 10h30	Arroz parboilizado Sopa de lentilha (cabelo de anjo, batata, cenoura, sem 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
	LANCHE 13h30	Cereal matinal com leite (opcional: cacau, canela, sem açúcar) Banana	Pizza de frango (moída) Suco de frutas (tetra pak) Laranja	Leite com cacau Maçã	Leite com cacau Mamão	Leite com cacau Banana
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Sopa de lentilha (cabelo de anjo, batata, cenoura, sem 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

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 / 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
BERÇÁRIO 2 E MATERNAL 1: 01 A 03 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: 951,10 Ptn: 47,59 g Lip: 29,91 g Cho: 129,59 g Ca: 421,37 mg Fe: 7,90 mg Vit. A: 388,69 mcg Vit. C: 51,81 mg	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* com uva-passa e coco ralado, sem açúcar/mel Leite com cacau Mamão	Pão caseiro com geleia de banana sem açúcar Batida de cacau (banana + aveia + cacau + leite)	Pão caseiro + omelete Leite com cacau Pera
	ALMOÇO 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto Batata doce cozida Suflê 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	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	Leite com cacau Maçã	Leite com cacau Banana	Bolo de maçã da Marieta* com uva-passa e coco ralado, sem açúcar/mel Leite com cacau Mamão	Batida de cacau (banana + aveia + cacau + leite)	Pão caseiro Leite com cacau Pera
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Batata doce cozida Suflê 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	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

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 / 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
BERÇÁRIO 2 E MATERNAL 1: 01 A 03 ANOS

Outubro 2025

34ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		20/10	21/10	22/10	23/10	24/10
TURNO MANHÃ Kcal: 907,13 Ptn: 45,21 g Lip: 25,70 g Cho: 127,16 g Ca: 319,50 mg Fe: 7,40 mg Vit. A: 127 mcg Vit. C: 37,07 mg	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Cereal matinal com leite (opcional: cacau, canela, sem açúcar) Banana	Pão caseiro com geleia de banana sem açúcar Vitamina de abacate sem açúcar	Bolo de banana, aveia com uva-passa e coco ralado, sem açúcar/mel Leite com cacau Melão	Pão caseiro + omelete Leite com cacau Banana	Pizza de atum Suco de uva Maçã
	ALMOÇO 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto Moranga cozida 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	Leite com cacau Banana	Vitamina de abacate	Bolo de banana, aveia com uva-passa e coco ralado, sem açúcar/mel Melão	Leite com cacau Banana	Pizza de atum Suco de uva Maçã
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Moranga cozida 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

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 / 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
BERÇÁRIO 2 E MATERNAL 1: 01 A 03 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: 905,72 Ptn: 38,98 g Lip: 25,94 g Cho: 133,39 g Ca: 338,04 mg Fe: 8 mg Vit. A: 227,95 mcg Vit. C: 36,64 mg	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha de polvilho Leite com cacau Maçã		Cereal matinal com leite (opcional: cacau, canela, sem açúcar) Banana	Bolo de fubá com uva-passa e coco ralado, sem açúcar/mel Suco de frutas (tetra pak) Maçã	Pão caseiro semi integral com geleia de banana sem açúcar Leite com cacau 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 ralado	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne moída (bovina) Chuchu cozido
	LANCHE 13h30	Leite com cacau Maçã		Cereal matinal com leite (opcional: cacau, canela, sem açúcar) Banana	Bolo de fubá com uva-passa e coco ralado, sem açúcar/mel Suco de frutas (tetra pak) Maçã	Leite com cacau 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	Arroz parboilizado Feijão preto Galeto (coxa e sobrecoxa) Salada de maionese de leite (batata, ovo e cenoura cozida *com ovo cozido) Repolho ralado	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne moída (bovina) Chuchu cozido

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 / 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/@setordenutricaoismecapaodac9437>

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.