



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

Novembro 2025

36ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		03/11	04/11	05/11	06/11	07/11
TURNO MANHÃ Kcal: 858,72 Ptn: 45,02 g Lip: 21,71 g Cho: 124,74 g Ca: 322,44 mg Fe: 6,11 mg Vit. A: 300,94 mcg Vit. C: 63,24 mg	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Cereal matinal com leite sem açúcar (opcional: cacau, canela) Banana	Cuca de banana com uva-passa e coco ralado, sem açúcar/mel Leite com cacau Maçã	Pizza marguerita (tomate + queijo + manjeriçã) Suco de frutas (tetra pak) Mamão	Pão caseiro semi-integral Batida de salada de frutas sem açúcar (maçã + banana + mamão)	Pão caseiro com geleia de banana sem açúcar Leite com cacau Laranja
	ALMOÇO 10h30	Arroz parboilizado Lentilha Batata doce assada Farofa ovo Repolho verde ralado Suco de laranja e mamão sem açúcar	Espaguete ao alho e óleo Peito de frango desfiado com molho vermelho Feijão preto Chuchu cozido	Arroz com galinha (coxa e sobrecoxa + mix de arroz da Mário* - parbo e integral) Feijão preto Beterraba cozida	Carreteiro (cubos bovino) Feijão preto Couve chinesa	Arroz parboilizado Estrogonofe de frango (Peito) Feijão preto Alface e tomate
	LANCHE 13h30	Leite com cacau Banana	Cuca de banana com uva-passa e coco ralado, sem açúcar/mel Leite com cacau Maçã	Pizza marguerita (tomate + queijo + manjeriçã) Suco de frutas (tetra pak) Mamão	Batida de salada de frutas sem açúcar (maçã + banana + mamão)	Pão caseiro com geleia de banana sem açúcar Leite com cacau Laranja
	PRÉ JANTA 16h30	Sopa de lentilha (batata doce, chuchu, cenoura) Ovo cozido Mamão	Espaguete com molho de frango (peito) Feijão preto Chuchu cozido	Arroz com galinha (coxa e sobrecoxa + mix de arroz da Mário* - parbo e integral) Feijão preto Beterraba cozida	Carreteiro (cubos bovino) Feijão preto Couve chinesa	Arroz parboilizado Estrogonofe de frango (Peito) Feijão preto 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

Novembro 2025

37ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		10/11	11/11	12/11	13/11	14/11
TURNO MANHÃ Kcal: 910,34 Ptn: 44,77 g Lip: 27,30 g Cho: 126,20 g Ca: 390,89 mg Fe: 6,81 mg Vit. A: 125,22 mcg Vit. C: 43,04 mg	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Mingau de aveia com banana	Pão caseiro + geleia de banana sem açúcar Vitamina de abacate sem açúcar	Bolo de banana e 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 ralados Suco de maracujá (polpa) sem açúcar	Massa parafuso mix (normal, tricolor e integral) com molho de carne moída (bovina) Feijão preto Chuchu cozido	Arroz parboilizado Feijão preto Carne de panela com aipim (cubos suínos) Rúcula e cenoura	Galinhada (peito de frango) Feijão preto Mix de folhas (alface, espinafre e rúcula)	Arroz parboilizado Feijão carioca Peixe assado com batata Pepino e couve flor
	LANCHE 13h30	Leite com cacau Banana	Pão caseiro + geleia de banana sem açúcar Vitamina de abacate sem açúcar	Leite com cacau Melão	Leite com cacau Banana	Pizza de atum Suco de uva Maçã
	PRÉ JANTA 16h30	Sopa de feijão (cenoura, couve flor) Ovo cozido Banana	Massa parafuso mix (normal, tricolor e integral) com molho de carne moída (bovina) Chuchu cozido	Arroz parboilizado Feijão preto Carne de panela com aipim (cubos suínos) Rúcula e cenoura	Galinhada (peito de frango) Feijão preto Mix de folhas (alface, espinafre e rúcula)	Arroz parboilizado Feijão carioca Peixe assado com batata Pepino 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

Novembro 2025

38ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		17/11	18/11	19/11	20/11	21/11
TURNO MANHÃ Kcal: 905,19 Ptn: 41,15 g Lip: 24,16 g Cho: 137,56 g Ca: 401,60 mg Fe: 6,49 mg Vit. A: 149,25 mcg Vit. C: 48,67 mg	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha de polvilho Leite com cacau Banana	Bolo de cenoura com uva-passa e coco ralado, sem açúcar/mel Leite com cacau Maçã	Frutas picadas com aveia (banana + maçã + mamão e laranja) Leite com cacau	-	Cereal matinal com leite sem açúcar (opcional: cacau, canela) Banana
	ALMOÇO 10h30	Risoto de vegetais (cenoura, vagem, brócolis) Lentilha Aipim cozido Omelete de forno Beterraba ralada Laranja	Polenta cremosa Feijão preto Carne de panela (cubos bovino) Repolho verde ralado	Arroz parboilizado Feijão preto Panqueca de frango (moída frango) Beterraba e cenoura raladas		Massa parafuso mix (normal, tricolor e integral) com molho de atum Feijão preto Alface e tomate
	LANCHE 13h30	Leite com cacau Banana	Bolo de cenoura Leite com cacau Maçã	Vitamina de frutas com aveia (banana + maçã + mamão)		Leite com cacau Banana
	PRÉ JANTA 16h30	Purê de aipim Lentilha Omelete de forno Beterraba ralada Laranja	Polenta cremosa Carne de panela (cubos bovino) Repolho verde ralado	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída (frango) com molho vermelho		Sopa de feijão (massa parafuso, cenoura, vagem, brócolis) Ovo 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



Novembro 2025

39ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		24/11	25/11	26/11	27/11	28/11
TURNO MANHÃ Kcal: 846,35 Ptn: 43,45 g Lip: 22,83 g Cho: 122,29 g Ca: 348,40 mg Fe: 5,91 mg Vit. A: 114,27 mcg Vit. C: 42,88 mg	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha de polvilho Leite com cacau Banana	Pão caseiro semi-integral com geleia de banana sem açúcar Leite com cacau Abacaxi	Bolo de maçã e aveia com uva-passa e coco ralado, sem açúcar/mel Leite com cacau Banana	Torta salgada de legumes (cenoura, cebola, tomate, brócolis) Suco de uva Laranja	Panqueca de banana sem açúcar Leite com cacau Maçã
	ALMOÇO 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto Salada de batata, ovo picado, chuchu e cenoura cozida Suco de laranja sem açúcar	Espaguete ao alho e óleo Feijão preto Almôndega (moída de frango) com molho vermelho Beterraba ralada	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Tomate	Carreiroiro (cubos bovinos) Feijão preto Repolho verde ralado	Polenta cremosa Feijão carioca Picadinho suíno (cubos) com abobrinha, vagem e cenoura
	LANCHE 13h30	Leite com cacau Banana	Pão caseiro semi-integral com geleia de banana ou mel Leite com cacau Abacaxi	Vitamina de banana	Torta salgada de legumes (cenoura, cebola, tomate, brócolis) Suco de uva Laranja	Leite com cacau Maçã
	PRÉ JANTA 16h30	Purê de batata Feijão preto Ovo cozido Chuchu e cenoura cozidos	Espaguete com almôndega (moída de frango) com molho vermelho Beterraba ralada	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Tomate	Carreiroiro (cubos bovinos) Feijão preto Repolho verde ralado)	Polenta cremosa Feijão carioca Picadinho suíno (cubos) com abobrinha, vagem e cenoura

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 Sâmiria 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/@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.