



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

CARDÁPIO TURNO PARCIAL  
PRÉS E MATERNAL 2: FAIXA ETÁRIA 3 A 5 ANOS

Novembro 2025

36ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		03/11	04/11	05/11	06/11	07/11
<b>TURNO MANHÃ</b>  Kcal: 609,44 Ptn: 30,34 g Lip: 16,80 g Cho: 87,37 g	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20	Cereal matinal com leite (opcional: açúcar mascavo ou mel, cacau, canela, etc) <b>Banana</b>	Cuca de banana Leite com cacau <b>Maçã</b>	Pizza marguerita (tomate + queijo + manjeriçã) Suco de frutas (tetra pak) <b>Mamão</b>	Pão caseiro semi-integral + margarina Batida de salada de frutas (maçã + banana + mamão)	Pão caseiro com geleia de banana ou mel Leite com cacau <b>Laranja</b>
	<b>ALMOÇO</b> 11h	Arroz parboilizado Lentilha <b>Batata doce assada</b> Farofa ovo <b>Repolho verde ralado</b> Suco de laranja e mamão	Espaguete ao alho e óleo Peito de frango desfiado com molho vermelho <b>Feijão preto</b> <b>Chuchu cozido</b>	Arroz com galinha (coxa e sobrecoxa + mix de arroz da Mário* - parbo e integral) <b>Feijão preto</b> <b>Beterraba cozida</b>	Carreteiro (cubos bovino) <b>Feijão preto</b> <b>Couve chinesa</b>	Arroz parboilizado Estrogonofe de frango (Peito) <b>Feijão preto</b> <b>Alface e tomate</b>
<b>TURNO TARDE</b>  Kcal: 548,60 Ptn: 29,39 g Lip: 13,82 g Cho: 80,02 g	<b>LANCHE TARDE</b> 13h30	Leite com cacau <b>Banana</b>	Cuca de banana Leite com cacau <b>Maçã</b>	Pizza marguerita (tomate + queijo + manjeriçã) Suco de frutas (tetra pak) <b>Mamão</b>	Batida de salada de frutas (maçã + banana + mamão)	Pão caseiro com geleia de banana ou mel Leite com cacau <b>Laranja</b>
	<b>PRÉ JANTA</b> 16h30	Sopa de lentilha (batata doce, chuchu, cenoura) Ovo cozido <b>Mamão</b>	Espaguete com molho de frango (peito) <b>Feijão preto</b> <b>Chuchu cozido</b>	Arroz com galinha (coxa e sobrecoxa + mix de arroz da Mário* - parbo e integral) <b>Feijão preto</b> <b>Beterraba cozida</b>	Carreteiro (cubos bovino) <b>Feijão preto</b> <b>Couve chinesa</b>	Arroz parboilizado Estrogonofe de frango (Peito) <b>Feijão preto</b> <b>Alface e tomate</b>

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  
PRÉ E MATERNAL 2: FAIXA ETÁRIA 3 A 5 ANOS

Novembro 2025

37ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		10/11	11/11	12/11	13/11	14/11
<b>TURNO MANHÃ</b>  Kcal: 644,90 Ptn: 28,93 g Lip: 18,72 g Cho: 93,82 g	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 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 Leite com cacau Melão	Pão caseiro + omelete Leite com cacau Banana	Pizza de atum Suco de uva Maçã
	<b>ALMOÇO</b> 11h	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 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
<b>TURNO TARDE</b>  Kcal: 567,49 Ptn: 27,45 g Lip: 17,10 g Cho: 79,30 g	<b>LANCHE TARDE</b> 13h30	Leite com cacau Banana	Pão caseiro + geleia de banana ou mel Vitamina de abacate	Leite com cacau Melão	Leite com cacau Banana	Pizza de atum Suco de uva Maçã
	<b>PRÉ JANTA</b> 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.

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  
PRÉ E MATERNAL 2: FAIXA ETÁRIA 3 A 5 ANOS

Novembro 2025

38ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		17/11	18/11	19/11	20/11	21/11
<b>TURNO MANHÃ</b>  Kcal: 655,42 Ptn: 29,63 g Lip: 16,77 g Cho: 101,34 g	<b>CAFÉ MANHÃ</b> 7h30 - 8h20	Bolacha Maria integral Leite com cacau Banana	Bolo de cenoura Leite com cacau Maçã	Frutas picadas com aveia (banana + maçã + mamão e laranja) Leite com cacau	-	Cereal matinal com leite (opcional: açúcar mascavo ou mel, cacau, canela, etc) Banana
	<b>ALMOÇO</b> 11h	Risoto de vegetais (cenoura, vagem, brócolis) Lentilha Aipim cozido Omelete de forno Beterraba ralada Suco de limão	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
<b>TURNO TARDE</b>  Kcal: 541,65 Ptn: 25,92 g Lip: 15,80 g Cho: 78,98 g	<b>LANCHE TARDE</b> 13h30	Leite com cacau Banana	Bolo de cenoura Leite com cacau Maçã	Vitamina de frutas com aveia (banana + maçã + mamão)		Leite com cacau Banana
	<b>PRÉ JANTA</b> 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.

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**  
**PRÉ E MATERNAL 2: FAIXA ETÁRIA 3 A 5 ANOS**

**Novembro 2025**

39ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		24/11	25/11	26/11	27/11	28/11
<b>TURNO</b> <b>MANHÃ</b>  Kcal: 732,07 Ptn: 33,11 g Lip: 17,30 g Cho: 115,53 g	<b>CAFÉ</b> <b>MANHÃ</b> <b>7h30 -</b> <b>8h20</b>	Bolacha caseira de polvilho Leite com cacau <b>Banana</b>	Pão caseiro semi-integral com geleia de banana ou mel Leite com cacau <b>Abacaxi</b>	Bolo de maçã e aveia Leite com cacau <b>Banana</b>	Torta salgada de legumes (cenoura, cebola, tomate, brócolis) Suco de uva <b>Laranja</b>	Panqueca de banana Leite com cacau <b>Maçã</b>
	<b>ALMOÇO</b> <b>11h</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Salada de batata, ovo picado, chuchu e cenoura cozida Suco de laranja	Espaguete ao alho e óleo Feijão preto Almôndega (moída de frango) com molho vermelho Beterraba ralada	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Tomate e cebola	Carreteiro (cubos bovinos) Feijão preto Repolho verde ralado	Polenta cremosa Feijão carioca Picadinho suíno (cubos) com abobrinha, vagem e cenoura
<b>TURNO</b> <b>TARDE</b>  Kcal: 512,97 Ptn: 25,05 g Lip: 12,54 g Cho: 79,07 g	<b>LANCHE</b> <b>TARDE</b> <b>13h30</b>	Leite com cacau <b>Banana</b>	Pão caseiro semi-integral com geleia de banana ou mel Leite com cacau <b>Abacaxi</b>	Vitamina de <b>banana</b>	Torta salgada de legumes (cenoura, cebola, tomate, brócolis) Suco de uva <b>Laranja</b>	Leite com cacau <b>Maçã</b>
	<b>PRÉ</b> <b>JANTA</b> <b>16h30</b>	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	Carreteiro (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.

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/@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.