



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

Novembro 2025

36ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		03/11	04/11	05/11	06/11	07/11
TURNO MANHÃ Kcal: 1243,78 Ptn: 65,73 g Lip: 30,06 g Cho: 183,06 g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Cereal matinal com leite (opcional: açúcar mascavo ou mel, cacau, canela, etc) Banana	Cuca de banana Café com leite Maçã	Pizza marguerita (tomate + queijo + manjeriçãõ) Suco de frutas (tetra pak) Mamão	Pão caseiro semi-integral + margarina Batida de salada de frutas (maçã + banana + mamão)	Pão caseiro com geleia de banana ou mel Leite com cacau Laranja
	ALMOÇO 10h30	Arroz parboilizado Lentilha Batata doce assada Farofa ovo Repolho verde ralado Suco de laranja e mamão	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	Banana	Maçã	Mamão	Banana	Laranja
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Lentilha Batata doce assada Farofa ovo Repolho verde ralado Suco de laranja e mamão Banana	Pizza marguerita (tomate + queijo + manjeriçãõ) Suco de frutas (tetra pak) Maçã	Arroz com galinha (coxa e sobrecoxa + mix de arroz parbo e integral) Feijão preto Beterraba cozida Mamão	Pão caseiro semi-integral + margarina Batida de salada de frutas (maçã + banana + mamão)	Arroz parboilizado Estrogonofe de frango (Peito) Feijão preto Alface e tomate 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



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

Novembro 2025

37ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		10/11	11/11	12/11	13/11	14/11
TURNO MANHÃ Kcal: 1337,14 Ptn: 60,54 g Lip: 33,72 g Cho: 205,40 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 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	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) Banana	Bolo de banana, aveia e mel Vitamina de abacate Maçã	Arroz parboilizado Feijão preto Carne de panela com aipim (cubos suínos) Rúcula e cenoura Melão	Pizza de atum Suco de uva Banana	Arroz parboilizado Feijão carioca Peixe assado com batata Pepino e couve flor 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

Novembro 2025

38ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		17/11	18/11	19/11	20/11	21/11
TURNO MANHÃ Kcal:1459,92 Ptn: 63,09 g Lip: 28,87 g Cho: 248,04 g	CAFÉ MANHÃ 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
	ALMOÇO 10h30	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
	LANCHE 13h30	Banana	Maçã	Laranja	-	Banana
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Risoto de vegetais (cenoura, vagem, brócolis) Lentilha Aipim cozido Omelete de forno Beterraba ralada Suco de limão Banana	Bolo de cenoura Leite com cacau Maçã	Arroz parboilizado Feijão preto Panqueca de frango (moída frango) Beterraba e cenoura raladas Laranja	-	Massa parafuso mix (normal, tricolor e integral) com molho de atum Feijão preto Alface e tomate Banana

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

Novembro 2025

39ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		24/11	25/11	26/11	27/11	28/11
TURNO MANHÃ Kcal: 1237,36 Ptn: 60,40 g Lip: 31,24 g Cho: 186,59 g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha caseira de polvilho Leite com cacau Banana	Pão caseiro semi-integral com geleia de banana ou mel Leite com cacau Abacaxi	Bolo de maçã e aveia Leite com cacau Banana	Torta salgada de legumes (cenoura, cebola, tomate, brócolis) Suco de uva Laranja	Panqueca de banana Café com leite Maçã
	ALMOÇO 10h30	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
	LANCHE 13h30	Banana	Abacaxi	Banana	Laranja	Maçã
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Salada de batata, ovo picado, chuchu e cenoura cozida Suco de laranja	Bolo de maçã e aveia Leite com cacau Abacaxi	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Tomate e cebola Banana	Torta salgada de legumes (cenoura, cebola, tomate, brócolis) Suco de uva Laranja	Polenta cremosa Feijão carioca Picadinho suíno (cubos) com abobrinha, vagem e cenoura 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

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.