



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

Dezembro 2025

40ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		01/12	02/12	03/12	04/12	05/12
TURNO MANHÃ Kcal: 821,02 Ptn: 42,32 g Lip: 23,33 g Cho: 112,34 g Ca: 312,82 mg Fe: 5,51 mg Vit. A: 91,76 mcg Vit. C: 69,58 mg	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Mingau de aveia SEM açúcar Banana	Pão caseiro com omelete Leite Maçã	Bolo de banana com aveia (SEM mel/açúcar) Leite Laranja	Pão caseiro com omelete Leite Mamão	Pizza marguerita (tomate + orégano) Suco de uva Banana
	ALMOÇO 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto Aipim cozido Omelete de forno Couve folha com farofa Laranja	Arroz mix da Mário* (parboilizado + integral) Feijão preto Filé de peito de frango Alface e tomate	Polenta cremosa Feijão preto Carne moída bovina Brócolis	Massa parafuso com carne moída de frango Feijão preto Beterraba ralada	Arroz parboilizado Feijão preto Picadinho suíno com aipim Repolho verde ralado
	LANCHE 13h30	Vitamina de banana SEM açúcar	Pão caseiro com omelete Leite Maçã	Leite Laranja	Vitamina de mamão SEM açúcar	Pão caseiro com omelete Leite Banana
	PRÉ JANTA 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Aipim cozido Omelete de forno Couve folha com farofa Laranja	Arroz mix da Mário* (parboilizado + integral) Feijão preto Filé de peito de frango Alface e tomate	Polenta cremosa Feijão preto Carne moída bovina Brócolis	Massa parafuso com carne moída de frango Feijão preto Beterraba ralada	Arroz parboilizado Feijão preto Picadinho suíno com aipim 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 ciência 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**.



Dezembro 2025

41ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		08/12	09/12	10/12	11/12	12/12
TURNO MANHÃ Kcal: 846,28 Ptn: 47,17 g Lip: 20,30 g Cho: 120,23 g Ca: 385,38 mg Fe: 6,71 mg Vit. A: 257,21 mcg Vit. C: 51,99 mg	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Cereal matinal com leite (opcional: cacau, canela, etc, SEM mel/açúcar) Banana	Pão caseiro semi-integral com geleia de banana SEM mel/açúcar Leite Maçã	Bolo de maçã com aveia (SEM mel/açúcar) Leite Abacaxi	Canjica com leite SEM mel/açúcar Banana	Pizza de atum (atum + orégano) Suco de uva Manga
	ALMOÇO 10h30	Arroz parboilizado Lentilha Batata doce assada Ovo picado Repolho verde ralado Laranja	Espaguete com molho (carne moída de frango) Feijão preto Alface e couve-flor	Carreteiro (cubos bovina) Feijão carioca Tomate com cebola	Arroz parboilizado Feijão preto mexido (com farinha de mandioca) Peito de frango desfiado Couve-folha refogada Vagem cozida	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Cenoura cozida
	LANCHE 13h30	Vitamina de banana SEM açúcar	Pão caseiro semi-integral com geleia de banana SEM mel/açúcar Leite Maçã	Leite Abacaxi	Canjica com leite SEM mel/açúcar Banana	Pão caseiro com omelete Leite Manga
	PRÉ JANTA 16h30	Arroz parboilizado Lentilha Batata doce assada Ovo picado Repolho verde ralado Laranja	Espaguete com molho (carne moída de frango) Feijão preto Alface e couve-flor	Carreteiro (cubos bovina) Feijão carioca Tomate com cebola	Arroz parboilizado Feijão preto mexido (com farinha de mandioca) Peito de frango desfiado Couve-folha refogada Vagem cozida	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Cenoura cozida

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**.



Dezembro 2025

42ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		15/12	16/12	17/12	18/12	19/12
TURNO MANHÃ Kcal: 874 Ptn: 49,30 g Lip: 24,43 g Cho: 116,05 g Ca: 465,70 mg Fe: 6 mg Vit. A: 146,81 mcg Vit. C: 57,42 mg	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Mingau de aveia SEM açúcar Banana	Panqueca de banana, aveia (SEM mel/açúcar) Leite Maçã	Pão caseiro com pastinha de atum Leite Mamão	Pão caseiro com omelete Leite Banana	Pão caseiro semi-integral com geleia de banana SEM mel/açúcar Leite Laranja
	ALMOÇO 10h30	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de batata inglesa Omelete de forno Mix cenoura e repolho verde ralados Laranja	Arroz mix da Mário* (parboilizado + integral) Feijão preto Filé de peito de frango Chuchu cozido	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão carioca Alface e tomate	Carreteiro (suína em cubos) Feijão preto Beterraba cozida	Espaguete com molho (carne moída de frango) Feijão preto Brócolis
	LANCHE 13h30	Vitamina de banana SEM açúcar	Pão caseiro com omelete Leite Maçã	Leite Mamão	Vitamina de banana SEM açúcar	Pão caseiro semi-integral com geleia de banana SEM mel/açúcar Leite Laranja
	PRÉ JANTA 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de batata inglesa Omelete de forno Mix cenoura e repolho verde ralados Laranja	Arroz mix da Mário* (parboilizado + integral) Feijão preto Filé de peito de frango Chuchu cozido	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão carioca Alface e tomate	Carreteiro (suína em cubos) Feijão preto Beterraba cozida	Espaguete com molho (carne moída de frango) Feijão preto Brócolis

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**.



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.