



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

Dezembro 2025

40ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		01/12	02/12	03/12	04/12	05/12
TURNO MANHÃ Kcal: 1366,02 Ptn: 60,44 g Lip: 39,92 g Cho: 196,89 g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha água e sal integral Café com leite Banana	Pão caseiro com margarina Café com leite Maçã	Bolo de banana com aveia e mel Café com leite Laranja	Pão caseiro com omelete Café com leite Mamão	Pizza marguerita (queijo + tomate + orégano) Suco de uva Banana
	ALMOÇO 11h	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 14h30	Banana	Maçã	Laranja	Mamão	Banana
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Aipim cozido Omelete de forno Couve folha com farofa Laranja	Pão caseiro com margarina Café com leite Maçã	Polenta cremosa Feijão preto Carne moída bovina Brócolis Banana	Bolo de banana com aveia e mel Café com leite Laranja	Arroz parboilizado Feijão preto Picadinho suíno com aipim Repolho verde ralado 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

Dezembro 2025

41ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		08/12	09/12	10/12	11/12	12/12
TURNO MANHÃ Kcal: 1264,55 Ptn: 64,94 g Lip: 26,20 g Cho: 196,62 g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Cereal matinal com leite (opcional: açúcar mascavo ou mel, cacau, canela, etc) Banana	Pão caseiro semi-integral com geleia de banana e/ou mel Café com leite Maçã	Bolo de maçã com aveia Café com leite Abacaxi	Pão caseiro com omelete Café com leite Manga	Pizza de atum (queijo + atum + orégano) Suco de uva Banana
	ALMOÇO 11h	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 14h30	Banana	Maçã	Abacaxi	Manga	Banana
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Lentilha Batata doce assada Ovo picado Repolho verde ralado Laranja	Bolo de fubá Pipoca Suco de uva Maçã	Carreteiro (cubos bovina) Feijão carioca Tomate com cebola Abacaxi	Sagu de suco de uva Banana	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Cenoura cozida 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

Dezembro 2025

42ª semana		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		15/12	16/12	17/12	18/12	19/12
TURNO MANHÃ Kcal: 1323,41 Ptn: 63,98 g Lip: 34,23 g Cho: 195,52 g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha água e sal integral Café com leite Banana	Panqueca de banana, aveia e mel Café com leite Maçã	Pão caseiro com margarina Café com leite Mamão	Pão caseiro com omelete Café com leite Banana	Pão caseiro semi-integral com geleia de banana e/ou mel Café com leite Laranja
	ALMOÇO 11h	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 14h30	Banana	Maçã	Mamão	Banana	Laranja
	CAFÉ DA TARDE 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de batata inglesa Omelete de forno Mix cenoura e repolho verde ralados Laranja	Pão caseiro com margarina Café com leite Mamão	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão carioca Alface e tomate Maçã	Pão caseiro semi-integral com geleia de banana e/ou mel Café com leite Laranja	Espaguete com molho (carne moída de frango) Feijão preto Brócolis 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



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.