



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

CARDÁPIO TURNO INTEGRAL EMEF CÍCERO
FAIXA ETÁRIA >4 ANOS

Maio 2026

SEGUNDA

04/05

TERÇA

05/05

QUARTA

06/05

QUINTA

07/05

SEXTA

08/05

**CAFÉ
MANHÃ
7h30 -
8h20**

Bolacha salgada
integral
Café com leite
Banana

Pão caseiro com
omelete/ovo mexido
Leite com cacau
Mamão

Pão caseiro com
margarina
Leite com cacau
Maçã

Panqueca de banana
Suco (Suvalan)
Melão

Pão caseiro com queijo
Café com leite
Banana

**ALMOÇO
11h**

Arroz parboilizado
Lentilha
Aipim cozido com
farofa
Omelete de forno
Repolho verde
Suco de melão

Arroz parboilizado
Feijão preto
Escalope de frango
(peito) com molho
vermelho
Alface e cenoura
cozida

Polenta
Feijão preto
Carne de panela
(cubos bovino)
Beterraba cozida

Mix de parafuso (tricolor
+ integral) com molho de
carne (moída bovina)
Feijão preto
Repolho verde e
cenoura ralados

Galinhada
(coxa e sobrecoxa)
Feijão preto
Purê de aipim
Alface e tomate

**LANCHE
14h30**

Batida de frutas
(maçã e banana)

Mamão

Maçã

Melão

Leite com cacau
Banana

**JANTA
16h30**

Arroz parboilizado
Lentilha
Aipim cozido com
farofa
Omelete de forno
Repolho verde
Suco de melão
Banana

Pão caseiro com pasta
de frango (peito)
Batida de frutas
(maçã e banana)
Mamão

Polenta
Feijão preto
Carne de panela
(cubos bovino)
Beterraba cozida
Maçã

Panqueca de banana
Suco (Suvalan)
Melão

Galinhada
(coxa e sobrecoxa)
Feijão preto
Purê de aipim
Alface e tomate
Banana

Kcal: 1497,5
Ptn: 70,69g
Lip: 36,79g
Cho: 228,4g

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
FAIXA ETÁRIA >4 ANOS

Maio 2026

SEGUNDA

11/05

TERÇA

12/05

QUARTA

13/05

QUINTA

14/05

SEXTA

15/05

**CAFÉ
MANHÃ
7h30 -
8h20**

Cereal com leite
(opcional: açúcar mascavo
ou mel, canela, etc)
Banana

Bolo da Marieta*
Leite com cacau
Maçã

Pão 50% integral com
omelete/ovo mexido
Café com leite
Banana

Pão caseiro com geleia
de banana e/ou mel
Leite com cacau
Mamão

Pão batido com
pastinha de atum
Café com leite
Manga

**ALMOÇO
11h**

Arroz parboilizado
Feijão carioca
Ovo cozido
Moranga caramelada
da Ana Bauer*
Repolho verde ralado
Suco de limão

Espaguete à bolonhesa
(moída bovina)
Feijão preto
Brócolis e cenoura
cozida

Arroz parboilizado
Feijão preto
Almôndega de frango
(moída)
Brócolis e tomate

Arroz parboilizado
Feijão preto
Picadinho suíno com
moranga
Pepino e tomate

Arroz parboilizado
Feijão preto
Estrogonofe de frango
(peito)
Repolho verde e
cenoura ralados

**LANCHE
14h30**

Batida de frutas
(mamão e banana)

Maçã

Banana

Leite com cacau
Mamão

Manga

**JANTA
16h30**

Arroz parboilizado
Feijão carioca
Ovo cozido
Moranga caramelada
da Ana Bauer*
Repolho verde ralado
Suco de limão
Banana

Torta salgada de carne
moída (bovina), queijo e
legumes
(brócolis, cenoura e tomate)
Batida de frutas
(mamão e banana)
Maçã

Arroz parboilizado
Feijão preto
Almôndega de frango
(moída)
Brócolis e tomate
Banana

Pão caseiro com com
omelete/ovo mexido
Leite com cacau
Mamão

Arroz parboilizado
Feijão preto
Estrogonofe de frango
(peito)
Repolho verde e
cenoura ralados
Manga

Kcal: 1629,43
Ptn: 82,24g
Lip: 43,50g
Cho: 237,28g

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
FAIXA ETÁRIA >4 ANOS

Maio 2026

SEGUNDA

18/05

TERÇA

19/05

QUARTA

20/05

QUINTA

21/05

SEXTA

22/05

TURNO INTEGRAL

Kcal:1599,75
Ptn: 78,17g
Lip: 42,06g
Cho: 236,86g

CAFÉ MANHÃ
7h30 - 8h20

Bolacha caseira de polvilho
Café com leite
Banana

Pão caseiro com queijo
Café com leite
Maçã

Bolo de fubá
Suco de uva
Banana

Pão caseiro com margarina
Café com leite
Laranja

Pão caseiro com geleia de banana e/ou mel
Leite com cacau
Mamão

ALMOÇO
11h

Arroz parboilizado
Lentilha
Batata rústica
Salada de chuchu, temperinho e ovo
Suco de laranja com mamão

Arroz parboilizado
Feijão preto
Panqueca (moída de frango)
Beterraba cozida

Polenta
Feijão preto
Cubos de frango (peito) com legumes (cenoura + vagem + brócolis)

Arroz parboilizado
Feijão vermelho
Carne de panela (cubos bovino) com batata
Repolho verde e cenoura ralados

Mix de parafuso (tricolor + integral) com molho de carne (moída bovina)
Feijão preto
Chuchu e cenoura cozida

LANCHE
14h30

Batida de fruta (banana, maçã e mamão)

Leite com cacau
Maçã

Leite com cacau
Banana

Batida de fruta (banana, maçã e mamão)

Mamão

JANTA
16h30

Arroz parboilizado
Lentilha
Batata rústica
Salada de chuchu, temperinho e ovo
Suco de laranja com mamão
Banana

Empadão de frango (moída de frango)
Suco de uva
Maçã

Polenta
Feijão preto
Cubos de frango (peito) com legumes (cenoura + vagem + brócolis)
Banana

Bolo de fubá
Batida de fruta (banana, maçã e mamão)
Laranja

Mix de parafuso (tricolor + integral) com molho de carne (moída bovina)
Feijão preto
Chuchu e cenoura cozida
Mamão

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 CANOÁ/RS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO / SETOR DE NUTRIÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO TURNO INTEGRAL EMEF CÍCERO
FAIXA ETÁRIA >4 ANOS

Maio 2026

SEGUNDA

25/05

TERÇA

26/05

QUARTA

27/05

QUINTA

28/05

SEXTA

29/05

TURNO INTEGRAL

Kcal: 1519,82
Ptn: 72,31g
Lip: 41,74g
Cho: 221,28g

CAFÉ MANHÃ
7h30 - 8h20

Cereal com leite
(opcional: açúcar mascavo ou mel, canela, etc)
Banana

Pão caseiro com pastinha de atum
Café com leite
Maçã

Pão caseiro com geleia de banana e/ou mel
Batida de abacate

Pão caseiro com omelete/ovo mexido
Leite com cacau
Banana

Bolo de cacau com mel
Cappuccino da Magnante*
Mamão

ALMOÇO
11h

Arroz parboilizado
Feijão carioca
Batata doce assada
Ovo cozido
Repolho e cenoura ralados
Suco de maracujá

Carreteiro (cubos suíno)
Feijão preto
Couve manteiga refogada

Arroz mix da Mário* (parboilizado + integral)
Feijão preto
Guisadinho (moída bovina)
Salada de cenoura e beterraba raladas

Galinhada (coxa e sobrecoxa)
Feijão preto
Batata doce assada
Beterraba cozida

Espaguete com cubinhos de frango (peito) + molho branco e legumes (brócolis, cenoura e espinafre)
Feijão preto

LANCHE
14h30

Banana

Maçã

Mamão

Leite com cacau
Banana

Leite com cacau
Mamão

JANTA
16h30

Arroz parboilizado
Feijão carioca
Batata doce assada
Ovo cozido
Repolho e cenoura ralados
Suco de maracujá
Banana

Pão caseiro com pastinha de atum
Suco (Suvalan)
Maçã

Arroz mix da Mário* (parboilizado + integral)
Feijão preto
Guisadinho (moída bovina)
Salada de cenoura e beterraba raladas
Creme de abacate

Bolo de cacau com mel
Cappuccino da Magnante*
Mamão

Espaguete com cubinhos de frango (peito) + molho branco e legumes (brócolis, cenoura e espinafre)
Feijão preto
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 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.