



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

Junho 2026		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		01/06	02/06	03/06	04/06	05/06
TURNO INTEGRAL Kcal: 1715,46 Ptn: 75,93g Lip: 42g Cho: 265,66g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha salgada integral Café com leite Banana	Pão caseiro com ovo mexido/omelete Chocolate quente Bergamota	Bolo mesclado Café com leite Maçã	Feriado	Feriado
	ALMOÇO 11h	Arroz parboilizado Lentilha Purê de moranga Farofinha de ovo Beterraba cozida Suco de laranja	Arroz parboilizado Feijão preto Guisado (moída de frango) Rúcula e tomate	Massa parafuso à bolonhesa (moída bovina) Feijão preto Brócolis e couve flor		
	LANCHE 14h30	Batida de frutas (maçã e banana)	Pão caseiro Bergamota	Bolo mesclado Maçã		
	LANCHE TARDE 14h30	Sopa de lentilha (moranga, cenoura, cebola + cabelinho de anjo) Farofinha de ovo Suco de laranja Banana	Pizza de frango (moída de frango) SUCO (suvalan) Bergamota	Massa parafuso com molho de carne (moída bovina) Feijão preto Brócolis 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 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



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

Junho 2026		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		08/06	09/06	10/06	11/06	12/06
TURNO INTEGRAL Kcal: 1621,54 Ptn: 87,69g Lip: 43,23g Cho: 231,04g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Cereal com leite (opcional: açúcar mascavo ou mel, canela, etc) Banana	Bolo da Marieta* Batida de frutas (mamão e banana) Maçã	Pão 50% integral com omelete/ovo mexido Café com leite Banana	Pão caseiro com geleia e/ou mel Leite com cacau Bergamota	Pão batido com pastinha de atum Cappuccino da Magnante* Mamão
	ALMOÇO 11h	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de aipim Omelete de forno Repolho e cenoura Suco de limão	Arroz parboilizado Feijão preto Cubos de frango (peito) com legumes (cenoura + vagem + brócolis)	Arroz parboilizado Feijão preto Estrogonofe (cubos bovinos) Beterraba cozida	Escondidinho de aipim com frango (moída de frango) Feijão preto Brócolis	Polenta Feijão preto Picadinho de carne (cubos suíno) Repolho e cenoura
	LANCHE 14h30	Batida de frutas (mamão e banana)	Bolo da Marieta* Batida de frutas (mamão e banana)	Pão 50% integral Café com leite Banana	Leite com cacau Bergamota	Pão batido com pastinha de atum Cappuccino da Magnante*
	LANCHE TARDE 14h30	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de aipim Omelete de forno Repolho e cenoura Suco de limão Banana	Pão batido com pastinha de frango (peito) Batida de frutas (mamão e banana) Maçã	Arroz parboilizado Feijão preto Estrogonofe (cubos bovinos) Beterraba cozida Banana	Escondidinho de aipim com frango (moída de frango) Cappuccino da Magnante* Bergamota	Polenta Feijão preto Picadinho de carne (cubos suíno) Repolho e cenoura 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 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



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

Junho 2026		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		15/06	16/06	17/06	18/06	19/06
TURNO INTEGRAL Kcal: 1922,14 Ptn: 89,51g Lip: 58,19g Cho: 270,39g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Bolacha caseira de polvilho Café com leite Banana	Pão caseiro com margarina Batida de fruta (banana, maçã e mamão) Laranja	Bolo de cenoura Café com leite Maçã	Pão caseiro com omelete/ovo mexido Leite com cacau Banana	Pão caseiro com geleia e/ou mel Leite com cacau Mamão
	ALMOÇO 11h	Arroz parboilizado Feijão preto Milho cozido Ovo cozido Suco de laranja	Polenta Feijão preto Carne de panela (cubos bovino) Beterraba cozida	Mix de arroz da Mário (parboilizado + integral) Feijão preto Peito de frango grelhado Creme de milho Alface e tomate	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Beterraba e tomate	Espaguete à bolonhesa (moída bovina) Feijão preto Couve flor e cenoura ralada
	LANCHE 14h30	Café com leite Banana	Batida de fruta (banana, maçã e mamão)	Bolo de cenoura Café com leite	Pão caseiro Leite com cacau Banana	Pão caseiro Leite com cacau Mamão
	LANCHE TARDE 14h30	Arroz parboilizado Feijão preto Milho cozido Ovo cozido Suco de laranja Banana	Pão caseiro com molho de carne de panela (cubos bovino) Café com leite Laranja	Mix de arroz da Mário (parboilizado + integral) Feijão preto Peito de frango grelhado Creme de milho Alface e tomate Maçã	Bolo de cenoura Café com leite Banana	Espaguete à bolonhesa (moída bovina) Feijão preto Couve flor e cenoura ralada 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 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



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

Junho 2026		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA São João	QUINTA	SEXTA
		22/06	23/06	24/06	25/06	26/06
TURNO INTEGRAL Kcal: 1961,78 Ptn: 100,33g Lip: 55,75g Cho: 271,19g	CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20	Cereal com leite (opcional: açúcar mascavo ou mel, canela, etc) Banana	Bolo de fubá Café com leite Caqui	Pão massinha com carne moída (bovina) Café com leite Banana	Pinhão cozido Pipoca Quentão de suco Maçã	Pão batido com queijo Leite com cacau Mamão
	ALMOÇO 11h	Espaguete com molho de atum Feijão carioca Beterraba e cenoura cozidas Suco de laranja	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída bovina Beterraba e chuchu cozidos	Carreteiro (cubos suínos) Feijão mexido Milho cozido Mix de folhas (alface, rúcula, repolho)	Mix de massa parafuso (tricolor + integral) Coxa e sobrecoxa com molho vermelho Feijão preto Abobrinha e cenoura	Sopão de frango (peito) + legumes (cenoura, chuchu, abobrinha, moranga e batata doce) + cabelinho de anjo Sobremesa: canjica de leite
	LANCHE 14h30	Batida de frutas (mamão e banana)	Bolo de fubá Café com leite	Café com leite Banana	Cuca de banana e farofinha Café com leite	Pão batido com queijo Leite com cacau
	LANCHE TARDE 14h30	Espaguete com molho de atum Feijão carioca Beterraba e cenoura cozidas Suco de laranja Banana	Torta salgada de carne moída (bovina) + legumes (cenoura, abobrinha, cebola) Café com leite Caqui	Pinhão cozido Pipoca Quentão de suco Maçã	Pão massinha com carne moída (bovina) Café com leite Banana	Sopão de frango (peito) + legumes (cenoura, chuchu, abobrinha, moranga e batata doce) + cabelinho de anjo Sobremesa: canjica de leite 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.