CARDÁPIO TURNO PARCIAL
EMEF MARA BASSANI

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPÃO DA CANOA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
CAPÃO DA CANOA

Novembro 2026		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		02/11	03/11	04/11	05/11	06/11
TURNO MANHÃ Kcal: Ptn: Lip: Cho:	**CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20**	**Feriado**	Bolacha caseira polvilho Café com leite Banana	Bolo de maçã, aveia e canela Leite caramelado Laranja	"Pão de minuto" com geleia/mel (oferecer as duas opções para o estudante escolher Café com leite Maçã	"Pão de minuto" com omelete Café com leite Banana
	ALMOÇO 11h		Arroz parboilizado Feijão preto Batata (inglesa) rústica assada Salada de chuchu, temperinho e ovo Suco de limão	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto Alface crespa	Polenta cremosa Feijão preto Filé de peito de frango Repolho-verde ralado	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Cenoura cozida
TURNO TARDE Kcal: Ptn: Lip: Cho:	**LANCHE 1 13h30**		Bolacha caseira polvilho Café com leite Banana	Bolo de maçã, aveia e canela Leite caramelado Laranja	"Pão de minuto" com geleia/mel (oferecer as duas opções para o estudante escolher Café com leite Maçã	"Pão de minuto" com omelete Café com leite Banana
	LANCHE 2 16h30		Arroz parboilizado Feijão preto Batata (inglesa) rústica assada Salada de chuchu, temperinho e ovo Suco de limão	Carreteiro (cubos suínos) Feijão preto Alface crespa	Polenta cremosa Feijão preto Filé de peito de frango Repolho-verde ralado	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Cenoura cozida

NUTRICIONISTA RT Sâmira Bublitz CRN2 12870 / NUTRICIONISTA QT Lisângela Aparecida de Vargas CRN2 4838
Para contato com o Conselho de Alimentação Escolar (CAE): 0800 115 1551 - ramal 2085
Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 04/2026 FNDE. Sujeito a alterações com ciente do nutricionista. Segunda sem carne.

CARDÁPIO TURNO PARCIAL
EMEF MARA BASSANI

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPÃO DA CANOA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
CAPÃO DA CANOA

Novembro 2026		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		09/11	10/11	11/11	12/11	13/11
TURNO MANHÃ Kcal: Ptn: Lip: Cho:	**CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20**	Cereal com leite (adicionais: açúcar, açúcar mascavo, mel, canela, etc) Banana	"Pão de minuto" com pastinha de peito de frango Café com leite Laranja	"Pão de minuto" com margarina Café com leite Banana	Bolo de fubá Leite caramelado Melão	"Pão de minuto" com omelete Batida de banana
	ALMOÇO 11h	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de batata (inglesa) Ovo picado Repolho-verde Suco de Laranja	Mix de parafuso (normal + tricolor + integral) Feijão preto Moída de frango com milho Alface roxa	Arroz da Mário (mix parboilizado + integral) Feijão carioca Filé de peito de frango Cenoura ralada	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Salada de batata com maionese caseira (com ovo cozido) Rúcula	Carreteiro (cubos bovinos) Lentilha Pepino salada
TURNO TARDE Kcal: Ptn: Lip: Cho:	**LANCHE 1 13h30**	Cereal com leite (adicionais: açúcar, açúcar mascavo, mel, canela, etc) Banana	"Pão de minuto" com pastinha de peito de frango Café com leite Laranja	"Pão de minuto" com margarina Café com leite Banana	Bolo de fubá Leite caramelado Melão	"Pão de minuto" com omelete Batida de banana
	LANCHE 2 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de batata (inglesa) Ovo picado Repolho-verde Suco de Laranja	Mix de parafuso (normal + tricolor + integral) Feijão preto Moída de frango com milho Alface roxa	Arroz da Mário (mix parboilizado + integral) Feijão carioca Filé de peito de frango Cenoura ralada	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Salada de batata com maionese caseira (com ovo cozido) Rúcula	Carreteiro (cubos bovinos) Lentilha Pepino salada

NUTRICIONISTA RT Sâmira Bublitz CRN2 12870 / NUTRICIONISTA QT Lisângela Aparecida de Vargas CRN2 4838
Para contato com o Conselho de Alimentação Escolar (CAE): 0800 115 1551 - ramal 2085
Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 04/2026 FNDE. Sujeito a alterações com ciente do nutricionista. Segunda sem carne.

CARDÁPIO TURNO PARCIAL
EMEF MARA BASSANI

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPÃO DA CANOA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
CAPÃO DA CANOA

Novembro 2026		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		16/11	17/11	18/11	19/11	20/11
TURNO MANHÃ Kcal: Ptn: Lip: Cho:	**CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20**	Bolacha caseira polvilho Café com leite Banana	"Pão de minuto" com geleia/mel (oferecer as duas opções para o estudante escolher Café com leite Maçã	Cuca de banana Leite caramelado Laranja	"Pão de minuto" com pastinha de atum Café com leite Banana	**Feriado**
	ALMOÇO 11h	Arroz parboilizado Feijão preto Aipim cozido Omelete de forno com brócolis e tomate Suco de limão	Polenta cremosa com peito de frango desfiado Feijão preto Pepino japonês	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Purê de batata (inglesa) Repolho-verde	Arroz da Mário (mix parboilizado + integral) Feijão carioca Carne de panela (cubos bovino) Abobrinha refogada	
TURNO TARDE Kcal: Ptn: Lip: Cho:	**LANCHE 1 13h30**	Bolacha caseira polvilho Café com leite Banana	"Pão de minuto" com geleia/mel (oferecer as duas opções para o estudante escolher Café com leite Maçã	Cuca de banana Leite caramelado Laranja	"Pão de minuto" com pastinha de atum Café com leite Banana	
	LANCHE 2 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Aipim cozido Omelete de forno com brócolis e tomate Suco de limão	Polenta cremosa com peito de frango desfiado Feijão preto Pepino japonês	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão preto Purê de batata (inglesa) Repolho-verde	Arroz da Mário (mix parboilizado + integral) Feijão carioca Carne de panela (cubos bovino) Abobrinha refogada	

NUTRICIONISTA RT Sâmira Bublitz CRN2 12870 / NUTRICIONISTA QT Lisângela Aparecida de Vargas CRN2 4838
Para contato com o Conselho de Alimentação Escolar (CAE): 0800 115 1551 - ramal 2085
Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 04/2026 FNDE. Sujeito a alterações com ciente do nutricionista. Segunda sem carne.

CARDÁPIO TURNO PARCIAL
EMEF MARA BASSANI

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPÃO DA CANOA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
CAPÃO DA CANOA

Novembro 2026		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		23/11	24/11	25/11	26/11	27/11
TURNO MANHÃ Kcal: Ptn: Lip: Cho:	**CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20**	Bolacha caseira polvilho Café com leite Banana	"Pão de minuto" com pastinha de peito de frango Café com leite Laranja	Bolo de fubá Café com leite Melão	"Pão de minuto" com geleia/mel (oferecer as duas opções para o estudante escolher Café com leite Banana	"Pão de minuto" com omelete Leite caramelado Laranja
	ALMOÇO 11h	Arroz parboilizado Feijão preto Salada de chuchu, temperinho e ovo Suco de Laranja	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão carioca Salada de batata com maionese caseira (com ovo cozido) Alface roxa	Arroz parboilizado Feijoada (com cubos suínos) Aipim cozido com farofinha Couve-folha refogada	Massa espaguete com peito de frango desfiado e molho vermelho Feijão preto Alface roxa	Arroz da Mário (mix parboilizado + integral) Feijão preto Carne de panela (cubos bovino) Beterraba ralada
TURNO TARDE Kcal: Ptn: Lip: Cho:	**LANCHE 1 13h30**	Bolacha caseira polvilho Café com leite Banana	"Pão de minuto" com pastinha de peito de frango Café com leite Laranja	Bolo de fubá Café com leite Melão	"Pão de minuto" com geleia/mel (oferecer as duas opções para o estudante escolher Café com leite Banana	"Pão de minuto" com omelete Leite caramelado Laranja
	LANCHE 2 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Salada de chuchu, temperinho e ovo Suco de Laranja	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão carioca Salada de batata com maionese caseira (com ovo cozido) Alface roxa	Arroz parboilizado Feijoada (com cubos suínos) Aipim cozido com farofinha Couve-folha refogada	Massa espaguete com peito de frango desfiado e molho vermelho Feijão preto Alface roxa	Arroz da Mário (mix parboilizado + integral) Feijão preto Carne de panela (cubos bovino) Beterraba ralada

NUTRICIONISTA RT Sâmira Bublitz CRN2 12870 / NUTRICIONISTA QT Lisângela Aparecida de Vargas CRN2 4838
Para contato com o Conselho de Alimentação Escolar (CAE): 0800 115 1551 - ramal 2085
Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 04/2026 FNDE. Sujeito a alterações com ciente do nutricionista. Segunda sem carne.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPÃO DA CANOA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
CAPÃO DA CANOA

RECEITAS DO MÊS

https://youtube.com/@setordenutricaosmecapaodac9437

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.