CARDÁPIO TURNO INTEGRAL

MATERNAL 1 E BERÇÁRIO 2: FAIXA ETÁRIA 1 A 3 ANOS

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 INTEGRAL	**CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20**	**Feriado**	Biscoito de polvilho sem açúcar OU mingau de aveia Leite Banana	Bolo de maçã, aveia e canela Leite Laranja	“Pão de minuto” com geleia caseira sem açúcar Batida de banana Maçã	“Pão de minuto” com omelete Leite Banana
Kcal: Ptn: Lip: Cho: Ca: Fe: Vit A: Vit C:	**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
PREPARAÇÕES SEM AÇÚCAR / AÇÚCAR MASCAVO / MEL /	**LANCHE 13h30**		Leite Banana	Bolo de maçã, aveia e canela Leite Laranja	Batida de banana Maçã	“Pão de minuto” com omelete Leite Banana
Utilizar frutas e uva passa para adoçar, conforme orientação das nutricionistas	**PRÉ JANTA 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 INTEGRAL

MATERNAL 1 E BERÇÁRIO 2: FAIXA ETÁRIA 1 A 3 ANOS

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 INTEGRAL Kcal: Ptn: Lip: Cho: Ca: Fe: Vit A: Vit C: **PREPARAÇÕES SEM AÇÚCAR / AÇÚCAR MASCAVO / MEL /** **Utilizar frutas e uva passa para adoçar, conforme orientação das nutricionistas**	**CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20**	Cereal com leite OU mingau de aveia Banana	"Pão de minuto" com pastinha de peito de frango Leite Laranja	"Pão de minuto" com omelete Leite Banana	Bolo de fubá Leite 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
	LANCHE 13h30	Cereal com leite OU mingau de aveia Banana	Batida de banana	"Pão de minuto" com omelete Leite Banana	Leite Melão	"Pão de minuto" com omelete Batida de banana
	PRÉ JANTA 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de batata (inglesa) Ovo picado Repolho-verde Suco de Laranja	Sopa de feijão (feijão preto + massa cabelo de anjo) 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	Sopa de lentilha (com cubos bovinos, massa de letrinhas, milho em espiga e cenoura em cubinhos) 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 INTEGRAL

MATERNAL 1 E BERÇÁRIO 2: FAIXA ETÁRIA 1 A 3 ANOS

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 INTEGRAL Kcal: Ptn: Lip: Cho: Ca: Fe: Vit A: Vit C: **PREPARAÇÕES SEM AÇÚCAR / AÇÚCAR MASCAVO / MEL /** **Utilizar frutas e uva passa para adoçar, conforme orientação das nutricionistas**	**CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20**	Biscoito de polvilho sem açúcar OU mingau de aveia Leite Banana	“Pão de minuto” com geleia caseira sem açúcar Leite Maçã	Cuca de banana Leite Laranja	“Pão de minuto” com pastinha de atum 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	
	LANCHE 13h30	Leite Banana	“Pão de minuto” com geleia caseira sem açúcar Leite Maçã	Leite Laranja	“Pão de minuto” com pastinha de atum Leite Banana	
	PRÉ JANTA 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 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 INTEGRAL

MATERNAL 1 E BERÇÁRIO 2: FAIXA ETÁRIA 1 A 3 ANOS

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 INTEGRAL Kcal: Ptn: Lip: Cho: Ca: Fe: Vit A: Vit C: **PREPARAÇÕES SEM AÇÚCAR / AÇÚCAR MASCAVO / MEL /** **Utilizar frutas e uva passa para adoçar, conforme orientação das nutricionistas**	**CAFÉ MANHÃ 7h30 - 8h20**	Biscoito de polvilho sem açúcar OU mingau de aveia Leite Banana	“Pão de minuto” com pastinha de peito de frango Leite Laranja	Bolo de fubá Leite Melão	“Pão de minuto” com geleia caseira sem açúcar Leite Banana	“Pão de minuto” com omelete Leite 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
	LANCHE 13h30	Leite Banana	“Pão de minuto” com pastinha de peito de frango Leite Laranja	Leite Melão	“Pão de minuto” com geleia caseira sem açúcar Leite Banana	Leite Laranja
	PRÉ JANTA 16h30	Arroz parboilizado Feijão preto Batata doce assada Salada de chuchu, temperinho e ovo Suco de Laranja	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Feijão carioca 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.