



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL  
**MUNICÍPIO DE COTIPORÃ**  
*A Joia da Serra Gaúcha!*

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E DESPORTO DO MUNICÍPIO DE COTIPORÃ  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  
CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL  
PERÍODO: PARCIAL  
FAIXA ETÁRIA: 6-10 ANOS E 11-15 ANOS



**Necessidades Alimentares Especiais:**

Intolerantes à Lactose - utilizar produtos específicos. Proibido oferecer leite e seus derivados, tanto como alimento principal ou adicionado na preparação.

Diabetes Mellitus: Proibido utilizar açúcares e doces em geral. Utilizar produtos integrais e zero açúcar, além de produtos específicos para tal necessidade.

|                                                                                                              | 2ª feira                                                        | 3ª feira                                                             | 4ª feira                                                              | 5ª feira                                           | 6ª feira                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                              | 02/03/2026                                                      | 03/03/2026                                                           | 04/03/2026                                                            | 05/03/2026                                         | 06/03/2026                                                         |
| <b>LANCHE</b><br>(Manhã: A partir das 09:15 hs até às 10h)<br>(Tarde: A partir das 14:30 hs até às 15:30 hs) | Biscoito colonial<br>Leite com cacau<br>Fruta                   | Macarrão ao molho de<br>tomate com carne<br>moída<br>Salada<br>Fruta | Arroz Branco<br>Feijão Preto<br>Salada de cenoura<br>com ovo<br>Fruta | Arroz Branco<br>Carne de Panela<br>Salada<br>Fruta | <b>LANCHE ESPECIAL:</b><br>Bolo mesclado<br>Suco Integral<br>Fruta |
| Composição Nutricional<br>Média Semanal                                                                      | Energia<br>(Kcal)                                               |                                                                      | CHO<br>(g)                                                            | PROT<br>(g)                                        | LIP<br>(g)                                                         |
|                                                                                                              | 6-10 anos                                                       | 241,37                                                               | 44                                                                    | 8                                                  | 5                                                                  |
|                                                                                                              | 11-15 anos                                                      | 303,25                                                               | 55                                                                    | 9                                                  | 6                                                                  |
|                                                                                                              | <i>Gabriela Costenaro da Silva - Nutricionista - CRN2 12292</i> |                                                                      |                                                                       |                                                    |                                                                    |

Cardápio sujeito a alterações.



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL  
**MUNICÍPIO DE COTIPORÃ**  
*A Joia da Serra Gaúcha!*

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E DESPORTO DO MUNICÍPIO DE COTIPORÃ  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  
CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL  
PERÍODO: PARCIAL  
FAIXA ETÁRIA: 6-10 ANOS E 11-15 ANOS



**Necessidades Alimentares Especiais:**

Intolerantes à Lactose - utilizar produtos específicos. Proibido oferecer leite e seus derivados, tanto como alimento principal ou adicionado na preparação.

Diabetes Mellitus: Proibido utilizar açúcares e doces em geral. Utilizar produtos integrais e zero açúcar, além de produtos específicos para tal necessidade.

|                                                                                                              | 2ª feira                                                 | 3ª feira                                                       | 4ª feira                                                              | 5ª feira                                  | 6ª feira                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                              | 09/03/2026                                               | 10/03/2026                                                     | 11/03/2026                                                            | 12/03/2026                                | 13/03/2026                                                                              |
| <b>LANCHE</b><br>(Manhã: A partir das 09:15 hs até às 10h)<br>(Tarde: A partir das 14:30 hs até às 15:30 hs) | Biscoito colonial<br>Iogurte Sabor morango<br>Fruta      | Arroz branco<br>Lentilha<br>Salada de cenoura com ovo<br>Fruta | Sanduíche com pão sovado de cenoura e patê de frango<br>Suco<br>Fruta | Risoto com Carne Moída<br>Salada<br>Fruta | Cuca flor de coco<br>Leite com Cacau<br>Salada de Frutas (banana, maçã, mamão, laranja) |
| Composição Nutricional Média Semanal                                                                         | Energia (Kcal)                                           |                                                                | CHO (g)                                                               | PROT (g)                                  | LIP (g)                                                                                 |
|                                                                                                              | 6-10 anos                                                | 379,56                                                         | 66                                                                    | 13                                        | 8                                                                                       |
|                                                                                                              | 11-15 anos                                               | 490,59                                                         | 86                                                                    | 16                                        | 10                                                                                      |
|                                                                                                              | Gabriela Costenaro da Silva - Nutricionista - CRN2 12292 |                                                                |                                                                       |                                           |                                                                                         |

Cardápio sujeito a alterações.



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL  
**MUNICÍPIO DE COTIPORÃ**  
*A Joia da Serra Gaúcha!*

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E DESPORTO DO MUNICÍPIO DE COTIPORÃ  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  
CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL  
PERÍODO: PARCIAL  
FAIXA ETÁRIA: 6-10 ANOS E 11-15 ANOS



Prefeitura Municipal de Cotiporã  
Secretaria Municipal de Educação e Desporto

### Necessidades Alimentares Especiais:

Intolerantes à Lactose - utilizar produtos específicos. Proibido oferecer leite e seus derivados, tanto como alimento principal ou adicionado na preparação.

Diabetes Mellitus: Proibido utilizar açúcares e doces em geral. Utilizar produtos integrais e zero açúcar, além de produtos específicos para tal necessidade.

|                                                                                                              | 2ª feira                                                                     | 3ª feira                                                       | 4ª feira                                      | 5ª feira                                                           | 6ª feira                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                              | 16/03/2026                                                                   | 17/03/2026                                                     | 18/03/2026                                    | 19/03/2026                                                         | 20/03/2026                                                                            |
| <b>LANCHE</b><br>(Manhã: A partir das 09:15 hs até às 10h)<br>(Tarde: A partir das 14:30 hs até às 15:30 hs) | Sanduíche com pão fatiado, presunto, queijo e tomate/alface<br>Suco<br>Fruta | Macarrão ao molho de tomate com carne moída<br>Salada<br>Fruta | Risoto de frango<br>Moranga refogada<br>Fruta | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Salada de cenoura com ovo<br>Fruta | Pão sovado com molho de carne moída/queijo, tomate e alface<br>Suco Integral<br>Fruta |
| Composição Nutricional<br>Média Semanal                                                                      | Energia<br>(Kcal)                                                            |                                                                | CHO<br>(g)                                    | PROT<br>(g)                                                        | LIP<br>(g)                                                                            |
|                                                                                                              | 6-10 anos                                                                    | 399,37                                                         | 78                                            | 14                                                                 | 7                                                                                     |
|                                                                                                              | 11-15 anos                                                                   | 497,03                                                         | 87                                            | 19                                                                 | 9                                                                                     |
|                                                                                                              | Gabriela Costenaro da Silva - Nutricionista - CRN2 12292                     |                                                                |                                               |                                                                    |                                                                                       |

Cardápio sujeito a alterações.



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL  
**MUNICÍPIO DE COTIPORÃ**  
A Joia da Serra Gaúcha!

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E DESPORTO DO MUNICÍPIO DE COTIPORÃ  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  
CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL  
PERÍODO: PARCIAL  
FAIXA ETÁRIA: 6-10 ANOS E 11-15 ANOS



**Necessidades Alimentares Especiais:**

Intolerantes à Lactose - utilizar produtos específicos. Proibido oferecer leite e seus derivados, tanto como alimento principal ou adicionado na preparação.

Diabetes Mellitus: Proibido utilizar açúcares e doces em geral. Utilizar produtos integrais e zero açúcar, além de produtos específicos para tal necessidade.

|                                                                                                              | 2ª feira                                                 | 3ª feira                                                     | 4ª feira                                                                    | 5ª feira                                               | 6ª feira                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                              | 23/03/2026                                               | 24/03/2026                                                   | 25/03/2026                                                                  | 26/03/2026                                             | 27/03/2026                                                                                    |
| <b>LANCHE</b><br>(Manhã: A partir das 09:15 hs até às 10h)<br>(Tarde: A partir das 14:30 hs até às 15:30 hs) | Biscoito colonial<br>Iogurte Sabor morango<br>Fruta      | Polenta com molho de tomate e Carne suína<br>Salada<br>Fruta | Arroz branco<br>Batata com molho de tomate e carne moída<br>Salada<br>Fruta | Arroz branco<br>Strogonoff de carne<br>Salada<br>Fruta | Pizza integral de frango<br>Café com leite<br>Salada de Frutas (banana, maçã, mamão, laranja) |
| Composição Nutricional<br>Média Semanal                                                                      | Energia (Kcal)                                           |                                                              | CHO (g)                                                                     | PROT (g)                                               | LIP (g)                                                                                       |
|                                                                                                              | 6-10 anos                                                | 417,37                                                       | 74                                                                          | 14                                                     | 8                                                                                             |
|                                                                                                              | 11-15 anos                                               | 497,51                                                       | 88                                                                          | 17                                                     | 9                                                                                             |
|                                                                                                              | Gabriela Costenaro da Silva - Nutricionista - CRN2 12292 |                                                              |                                                                             |                                                        |                                                                                               |

Cardápio sujeito a alterações.