

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BOITUVA -SP
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**



CARDÁPIO ENSINO EJA/ETEC

NOVEMBRO 2023

	2ª FEIRA 06/11/23	3ª FEIRA 07/11/23	4ª FEIRA 08/11/23	5ª FEIRA 09/11/23	6ª FEIRA 10/11/23		
MERENDA 21H	Arroz, feijão, moída com batata e cenoura Salada: pepino Fruta: abacaxi	Arroz, feijão, lombo com batata doce Salada: repolho Fruta: Melancia	Arroz com frango, feijão, <u>*Salada: alface</u> <u>*Fruta: laranja</u>	Arroz, feijão, cubos com batata de cenoura Salada: acelga com couve <u>*Fruta: laranja</u>	Macarrão com molho de carne moída Salada: tomate Fruta: maça		
Composição Nutricional Média Semanal	Energia Kcal 477	Carboidratos (g) 71	% VET 60	Proteínas (g) 16	% VET 13	Lipídios (g) 13	% VET 27

	2ª FEIRA 13/11/23	3ª FEIRA 14/11/23	4ª FEIRA 15/11/23	5ª FEIRA 16/11/23	6ª FEIRA 17/11/23		
MERENDA 21H	Arroz, strogonoff de frango batata palha Fruta: Maçã	Arroz, feijão, moída com abobrinha e batata Salada: beterraba cozida Fruta: melão	FERIADO NACIONAL	Arroz, feijão, lombo com batata doce e cenoura <u>*Salada: tomate</u> <u>*Fruta: laranja</u>	Macarrão com moída salada: repolho (roxo e branco) Fruta: melancia		
Composição Nutricional Média Semanal	Energia Kcal 478	Carboidratos (g) 70	% VET 59	Proteínas (g) 17	% VET 14	Lipídios (g) 14	% VET 28

* VET -valor energético total

***AGRICULTURA FAMILIAR**

Rachel Hahne CRN3- 27680

Nutricionista

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BOITUVA -SP
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**



CARDÁPIO ENSINO EJA/ETEC

NOVEMBRO/DEZEMBRO 2023

	2ª FEIRA 20/11/23	3ª FEIRA 21/11/23	4ª FEIRA 22/11/23	5ª FEIRA 23/11/23	6ª FEIRA 24/11/23		
MERENDA 21H	Feriado Estadual	Arroz, feijão, moída com brócolis e cenoura Salada: repolho bicolor Fruta: maçã	Arroz, feijão preto com lombo, farofa de cenoura <u>*Fruta: laranja</u>	Arroz, feijão, cubos com abóbora e batata <u>*Salada: alface</u> Fruta: banana	Macarrão com molho de carne moída Salada: tomate Fruta: melancia		
Composição Nutricional Média Semanal	Energia Kcal	Carboidratos (g)	% VET	Proteínas (g)	% VET	Lipídios (g)	% VET
	477	72	62	16	13	14	28

	2ª FEIRA 27/11/23	3ª FEIRA 28/11/23	4ª FEIRA 29/11/23	5ª FEIRA 30/11/23	6ª FEIRA 01/12/23		
MERENDA 21H	Arroz, feijão, ovos mexidos com cenoura e abobrinha ralados cheiro verde Salada: pepino Fruta: maçã	Arroz, feijão, lombo com cenoura e tomate Salada: acelga com couve Fruta: melancia	Arroz, strogonoff de frango batata palha Fruta: banana	Arroz, feijão, cubos com batata doce e cenoura <u>*Salada: tomate</u> <u>*Fruta: laranja</u>	Macarrão com carne moída Salada: repolho bicolor Fruta: melão		
Composição Nutricional Média Semanal	Energia Kcal	Carboidratos (g)	% VET	Proteínas (g)	% VET	Lipídios (g)	% VET
	479	70	59	18	15	16	30

* VET -valor energético total

***AGRICULTURA FAMILIAR**

Rachel Hahne CRN3- 27680
Nutricionista

