

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



**CARDÁPIO ENSINO EMEI**

**MARÇO 2023**

|                                                     | 2ª FEIRA            |                         | 3ª FEIRA     |  | 4ª FEIRA<br>01/03/23                                                               |              | 5ª FEIRA<br>02/03/23                                                  |                     | 6ª FEIRA<br>03/03/23                                            |  |
|-----------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|--------------|--|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------|--|
| <b>MERENDA<br/>21H</b>                              |                     |                         |              |  | Arroz com frango (cenoura e cheiro verde), feijão<br>Salada: alface<br>Fruta: maçã |              | Arroz, feijão, Cubos com mandioca<br>Salada: Tomate<br>Fruta: Abacaxi |                     | Macarrão com molho de moída<br>Salada: Repolho<br>Fruta: Banana |  |
| <b>Composição<br/>Nutricional<br/>Média Semanal</b> | <b>Energia Kcal</b> | <b>Carboidratos (g)</b> | <b>% VET</b> |  | <b>Proteínas (g)</b>                                                               | <b>% VET</b> |                                                                       | <b>Lipídios (g)</b> | <b>% VET</b>                                                    |  |
|                                                     | <b>275</b>          | <b>42</b>               | <b>63</b>    |  | <b>10</b>                                                                          | <b>15</b>    |                                                                       | <b>11</b>           | <b>30</b>                                                       |  |

|                                                     | 2ª FEIRA<br>06/03/23                                                                   |                         | 3ª FEIRA<br>07/03/23                                                         |  | 4ª FEIRA<br>08/03/23                         |              | 5ª FEIRA<br>09/03/23                                                            |                     | 6ª FEIRA<br>10/03/23                                                         |  |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>MERENDA<br/>09H<br/>15H</b>                      | Arroz com frango (cenoura e cheiro verde), feijão<br>Salada: Beterraba<br>Fruta: melão |                         | Arroz, feijão, lombo desfiado com tomate<br>Salada: Pepino<br>Fruta: laranja |  | Pão com carne moída e suco integral de fruta |              | Arroz, feijão, cubos com abóbora<br>Salada: acelga com couve<br>Fruta: melancia |                     | Arroz, feijão, moída com cenoura e chuchu<br>Salada: tomate<br>Fruta: banana |  |
| <b>Composição<br/>Nutricional<br/>Média semanal</b> | <b>Energia Kcal</b>                                                                    | <b>Carboidratos (g)</b> | <b>% VET</b>                                                                 |  | <b>Proteínas (g)</b>                         | <b>% VET</b> |                                                                                 | <b>Lipídios (g)</b> | <b>% VET</b>                                                                 |  |
|                                                     | <b>272</b>                                                                             | <b>40</b>               | <b>61</b>                                                                    |  | <b>8</b>                                     | <b>11</b>    |                                                                                 | <b>9</b>            | <b>20</b>                                                                    |  |

\* VET -valor energético total

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



**CARDÁPIO ENSINO EMEI**

**MARÇO 2023**

|                                                     | <b>2ª FEIRA<br/>13/03/23</b>                                                     | <b>3ª FEIRA<br/>14/03/23</b>                               | <b>4ª FEIRA<br/>15/03/23</b>                                                                 | <b>5ª FEIRA<br/>16/03/23</b>                                                             | <b>6ª FEIRA<br/>17/03/23</b>                                       |                     |              |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|
| <b>MERENDA<br/>9H<br/>15H</b>                       | Arroz, feijão, lombo com batata<br>Salada: Repolho com cenoura<br>Fruta: Abacaxi | Arroz, strogonoff de frango<br>batata palha<br>Fruta: Maçã | Arroz, feijão, moída com<br>abobrinha e cenoura em cubos<br>Salada: alface<br>Fruta: Laranja | Arroz, feijão, cubos com batata-<br>doce<br>Salada: Acelga com tomate<br>Fruta: melancia | Macarrão com molho de<br>frango<br>Salada: pepino<br>Fruta: banana |                     |              |
| <b>Composição<br/>Nutricional<br/>Média semanal</b> | <b>Energia Kcal</b>                                                              | <b>Carboidratos (g)</b>                                    | <b>% VET</b>                                                                                 | <b>Proteínas (g)</b>                                                                     | <b>% VET</b>                                                       | <b>Lipídios (g)</b> | <b>% VET</b> |
|                                                     | <b>275</b>                                                                       | <b>42</b>                                                  | <b>63</b>                                                                                    | <b>9</b>                                                                                 | <b>14</b>                                                          | <b>10</b>           | <b>25</b>    |

|                                                     | <b>2ª FEIRA<br/>20/03/23</b>                                                     | <b>3ª FEIRA<br/>21/03/23</b>                                                      | <b>4ª FEIRA<br/>22/03/23</b>                                                                               | <b>5ª FEIRA<br/>23/03/23</b>                                                      | <b>6ª FEIRA<br/>24/03/23</b>                                            |                     |              |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|
| <b>MERENDA<br/>09H<br/>15H</b>                      | Arroz, feijão, cuscuz de frango<br>Salada: Acelga com cenoura<br>Fruta: Melancia | Arroz, feijão, cubos com batata e<br>brócolis<br>Salada: pepino<br>Fruta: abacaxi | Arroz, feijão-preto, lombo<br>desfiado com tomate<br>Farofa de cenoura e cheiro<br>verde<br>Fruta: laranja | Arroz, feijão<br>frango com batata e cenoura<br>Salada: beterraba<br>Fruta: melão | Macarrão com molho de carne<br>moída<br>Salada: tomate<br>Fruta: Banana |                     |              |
| <b>Composição<br/>Nutricional<br/>Média semanal</b> | <b>Energia Kcal</b>                                                              | <b>Carboidratos (g)</b>                                                           | <b>% VET</b>                                                                                               | <b>Proteínas (g)</b>                                                              | <b>% VET</b>                                                            | <b>Lipídios (g)</b> | <b>% VET</b> |
|                                                     | <b>273</b>                                                                       | <b>41</b>                                                                         | <b>62</b>                                                                                                  | <b>10</b>                                                                         | <b>15</b>                                                               | <b>11</b>           | <b>30</b>    |

\* VET -valor energético total



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



CARDÁPIO ENSINO EMEI

MARÇO 2023

|                                                     | 2ª FEIRA<br>27/03/23                                                                                                     | 3ª FEIRA<br>28/03/23                                                     | 4ª FEIRA<br>29/03/23                                                                  | 5ª FEIRA<br>30/03/23                                                             | 6ª FEIRA<br>31/03/23                                            |                     |              |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|
| <b>MERENDA<br/>09H<br/>15H</b>                      | Arroz, feijão, ovos mexidos com cenoura e abobrinha ralados, cheiro verde<br>Salada: Acelga com couve<br>Fruta: Melancia | Arroz, Feijão, lombo com batata-doce<br>Salada: Pepino<br>Fruta: Laranja | Arroz com frango (cenoura e cheiro verde), feijão<br>Salada: Beterraba<br>Fruta: maçã | Arroz, feijão, Cubos com mandioca<br>Salada: chuchu com tomate<br>Fruta: Abacaxi | Macarrão com molho de moída<br>Salada: Repolho<br>Fruta: Banana |                     |              |
| <b>Composição<br/>Nutricional<br/>Média semanal</b> | <b>Energia Kcal</b>                                                                                                      | <b>Carboidratos (g)</b>                                                  | <b>% VET</b>                                                                          | <b>Proteínas (g)</b>                                                             | <b>% VET</b>                                                    | <b>Lipídios (g)</b> | <b>% VET</b> |
|                                                     | <b>272</b>                                                                                                               | <b>40</b>                                                                | <b>61</b>                                                                             | <b>8</b>                                                                         | <b>11</b>                                                       | <b>9</b>            | <b>20</b>    |

\* VET -valor energético total

Rachel Hahne CRN3- 27680  
Nutricionista