



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU  
Secretaria Municipal de Educação  
Rua Arlete Apª de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-110  
[embuguacu.sp.gov.br](http://embuguacu.sp.gov.br) – [alimesc.eg@gmail.com](mailto:alimesc.eg@gmail.com)

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL II (11 a 15 anos) - TEMPO PARCIAL -  
OUTUBRO/2023**

A composição do almoço/jantar é de arroz ou macarrão + feijão + 1 porção de proteína (bovina ou frango ou ovo) + um legume (cru ou cozido, alternado com a verdura) + uma verdura (crua ou cozida, alternada com o legume).

Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.

|                                             |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|---------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2023                                        |                    | VARIEDADES                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|                                             |                    | Café da manhã – escolher uma preparação e uma bebida.                                                                                                                                                                                                          |  |
|                                             |                    | Lanche – escolher uma preparação e uma bebida.                                                                                                                                                                                                                 |  |
| Desjejum/Lanche                             | 07:00/ 13:30 horas | Batata doce cozida                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                             |                    | Biscoito, fruta                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|                                             |                    | Bolo de (farinha de: trigo/mandioca/milho/rosca) banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce, com ou sem aveia                                                                                                                                             |  |
|                                             |                    | Caldo de legumes e verduras                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                                             |                    | Fruta com aveia                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|                                             |                    | Fruta com aveia e leite                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                                             |                    | Mandioca cozida                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|                                             |                    | Panqueca com geleia caseira sem açúcar                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                                             |                    | Torta de: frango, ou carne, ou legumes                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                                             |                    | Sugestão de bebidas: chá de capim santo ou erva doce, leite, Quick natural (leite batido com beterraba), Suco natural de frutas e legumes (fanta natural: laranja e cenoura; suco de limão e beterraba; suco de laranja e inhame; suco de couve, limão e maçã) |  |
|                                             |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| Obs.: Sempre que possível servir frutas.    |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|                                             |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| NUTRIENTES DISPONÍVEIS                      |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| ALIMENTOS                                   |                    | FONTE                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| Proteína animal – carnes, ovos              |                    | Ferro heme                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| Cereias, arroz, feijão, espinafre, lentilha |                    | Ferro não heme                                                                                                                                                                                                                                                 |  |



|                                                         |                    |                                                                                                                       |                                                                                                                        |                                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Verduras, legumes, frutas, leite e derivados            |                    |                                                                                                                       | Minerais                                                                                                               |                                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                                                                 |
| Verduras, legumes, frutas                               |                    |                                                                                                                       | Vitaminas, fibras                                                                                                      |                                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                                                                 |
| Carnes, ovos, leite e derivados                         |                    |                                                                                                                       | Proteínas                                                                                                              |                                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                                                                 |
| Alimentos preparados com farinhas, raízes, grãos        |                    |                                                                                                                       | Carboidratos                                                                                                           |                                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                                                                 |
| Óleo, margarina, manteiga, embutidos, leite e derivados |                    |                                                                                                                       | Lipídeos /gorduras                                                                                                     |                                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                                                                 |
| 2023                                                    |                    | 02/10                                                                                                                 | 03/10                                                                                                                  | 04/10                                                                                                                     | 05/10                                                                                                       | 06/10                                                                                                                           |
| Almoço / Jantar                                         | 10:30/15:30 horas  | Macarrão com carne desfiada<br>Repolho refogado<br>Salada de almeirão com pepino                                      | Risoto de frango<br>Feijão<br>Purê de batata doce<br>Salada de alface com tomate                                       | Arroz<br>Feijão<br>Frango ensopado com inhame<br>Farofa de cenoura<br>Salada de beterraba com repolho                     | Arroz<br>Feijão<br>Almôndegas ao sugo<br>Mix de batata com mandioca cozidos<br>Salada de alface com cenoura | Arroz<br>Feijão<br>Fatias de berinjela com frango desfiado (assado)<br>Chip's de inhame (assado)<br>Salada de rúcula com cebola |
|                                                         |                    | Salada de frutas                                                                                                      | Banana                                                                                                                 | Laranja                                                                                                                   | Mamão                                                                                                       | Manga                                                                                                                           |
| 2023                                                    |                    | 09/10                                                                                                                 | 10/10                                                                                                                  | 11/10                                                                                                                     | 12/10                                                                                                       | 13/10                                                                                                                           |
| Almoço / Jantar                                         | 10:30/ 15:30 horas | Arroz<br>Feijão<br>Peixe assado com cenouras em palitos<br>Creme de espinafre<br>Salada de alface com rúcula e tomate | Macarrão à bolonhesa<br>Repolho refogado<br>Salada de beterraba com cenoura                                            | Arroz<br>Feijão<br>Frango cozido com cenouras e batata<br>Espinafre ao vapor<br>Salada de repolho                         | Feriado                                                                                                     | Ponto facultativo                                                                                                               |
|                                                         |                    | Banana                                                                                                                | Laranja                                                                                                                | Salada de frutas                                                                                                          |                                                                                                             |                                                                                                                                 |
| 2023                                                    |                    | 16/10                                                                                                                 | 17/10                                                                                                                  | 18/10                                                                                                                     | 19/10                                                                                                       | 20/10                                                                                                                           |
| Almoço / Jantar                                         | 10:30/ 15:30 horas | Arroz<br>Feijão<br>Frango em cubos com legumes (Inhame, tomate e mandioca)<br>Salada de repolho e cenoura ralada      | Arroz<br>Feijão<br>Escondidinho de mandioca com carne<br>Farofa de banana<br>Salada de almeirão com pedaços de laranja | Macarrão com frango desfiado<br>Abóbora fatiada assada<br>Salada colorida (cenoura e beterraba raladas, alface e repolho) | Arroz<br>Feijão<br>Abobrinha recheada com carne moída<br>Brócolis refogado<br>Salada de alface com couve    | Arroz<br>Feijão<br>Bolinho de frango<br>Purê de batata<br>Salada de repolho com tomate                                          |
|                                                         |                    | Laranja                                                                                                               | Salada de frutas                                                                                                       | Banana                                                                                                                    | Abacaxi                                                                                                     | Maçã                                                                                                                            |



| 2023                                                                                                                                                      |                    | 23/10                                                                                                                        | 24/10                                                                                                                                     | 25/10                                                                                                   | 26/10                                                                                                     | 27/10                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Almoço / Jantar                                                                                                                                           | 10:30/ 15:30 horas | Arroz<br>Feijão<br>Carne ensopada com mandioca<br>Farofa (farinha de milho) com couve manteiga<br>Salada de couve com tomate | Macarrão com tomates refogados<br>Abobrinha recheada com frango<br>Creme de brócolis<br>Salada de repolho com beterraba ralada com alface | Risoto de carne moída<br>Feijão<br>Polenta de corte<br>Chuchu refogado<br>Salada de escarola com tomate | Arroz<br>Feijão<br>Escondidinho de batata com frango<br>Farofa de escarola<br>Salada de alface com tomate | Arroz<br>Feijão<br>Peixe assado com batata e cenoura<br>Couve-flor gratinada<br>Salada de beterraba com repolho |
|                                                                                                                                                           |                    | Salada de frutas                                                                                                             | Banana                                                                                                                                    | Laranja                                                                                                 | Melão                                                                                                     | Melancia                                                                                                        |
| 2023                                                                                                                                                      |                    | 30/10                                                                                                                        | 31/10                                                                                                                                     |                                                                                                         |                                                                                                           |                                                                                                                 |
| Almoço / Jantar                                                                                                                                           | 10:30/ 15:30 horas | Arroz<br>Feijão<br>Frango assado com chuchu<br>Chip's de batata doce<br>Salada de alface com escarola                        | Arroz<br>Feijão<br>Berinjela recheada com carne moída<br>Purê de batata com mandioca<br>Salada de cenoura com escarola                    |                                                                                                         |                                                                                                           |                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                           |                    | Banana                                                                                                                       | Laranja                                                                                                                                   |                                                                                                         |                                                                                                           |                                                                                                                 |
| No período de inverno acrescentar caldo de legumes no almoço e jantar.                                                                                    |                    |                                                                                                                              |                                                                                                                                           |                                                                                                         |                                                                                                           |                                                                                                                 |
| Fazer uso:<br>- Temperos (ervas) nas carnes (frango, aves, peixe);<br>- Noz moscada em massas e cremes;<br>- Cravo e canela em arroz doce, bolos, mingau. |                    |                                                                                                                              |                                                                                                                                           |                                                                                                         |                                                                                                           |                                                                                                                 |

---

Elaine Witt Motoda  
CRN-3 Nº 8490