



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Apª de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-010
embuguacu.sp.gov.br – alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – REPOSIÇÃO DE AULA – JULHO/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 12/2022.		
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	03/07		04/07		05/07
Almoço / Jantar	10:30/15:30 horas	Sopa de feijão com macarrão e legumes	Arroz Feijão Carne ensopada (frango, ou c bovina, ou peixe) Legumes refogados Salada de folhas	Arroz Feijão Carne ensopada (frango, ou c bovina) Polenta com caldo da carne Salada de legumes ou folhas	Macarrão com tomates refogados e carne desfiada (frango ou carne bovina) Legumes cozidos Salada de folhas
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
2023	10/07		11/07		12/07
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Risoto de carne (frango ou carne bovina) Legumes cozidos Salada de folhas	Macarrão com tomates refogados e carne desfiada (frango ou carne bovina) Legumes cozidos Salada de folhas	Arroz Feijão Carne ensopada (frango, ou c bovina, ou peixe) Legumes refogados Salada de folhas	Sopa de feijão com macarrão e legumes
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
2023	17/07		18/07		19/07
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Sopa de feijão com macarrão e legumes	Arroz Feijão Carne ensopada (frango, ou c bovina) Polenta com caldo da carne Salada de legumes ou folhas	Macarrão com tomates refogados e carne desfiada (frango ou carne bovina) Legumes cozidos Salada de folhas	Risoto de carne (frango ou carne bovina) Legumes cozidos Salada de folhas
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
2023	20/07		21/07		22/07
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Sopa de feijão com macarrão e legumes	Arroz Feijão Carne ensopada (frango, ou c bovina, ou peixe) Legumes refogados Salada de folhas	Arroz Feijão Carne ensopada (frango, ou c bovina) Legumes cozidos Salada de folhas	Arroz Feijão Carne ensopada (frango, ou c bovina) Legumes cozidos Salada de folhas
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta



2023		24/07	25/07	26/07	27/07	28/07
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Risoto de carne (frango ou carne bovina) Legumes cozidos Salada de folhas	Arroz Feijão Carne ensopada (frango, ou c bovina) Polenta com caldo da carne Salada de legumes ou folhas	Sopa de feijão com macarrão e legumes	Arroz Feijão Carne ensopada (frango, ou c bovina, ou peixe) Legumes refogados Salada de folhas	Macarrão com tomates refogados e carne desfiada (frango ou carne bovina) Legumes cozidos Salada de folhas
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
2023		31/07				
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Sopa de feijão com macarrão e legumes				
		Fruta				
SÁBADOS E PONTOS FACULTATIVOS						
2023		01/08	05/08	12/08	19/08	26/08
Almoço / Jantar	10:30/15:30 horas	Risoto de carne (frango ou carne bovina) Legumes cozidos Salada de folhas	Macarrão com tomates refogados e carne desfiada (frango ou carne bovina) Legumes cozidos Salada de folhas	Arroz Feijão Carne ensopada (frango, ou c bovina, ou peixe) Legumes refogados Salada de folhas	Sopa de feijão com macarrão e legumes	Arroz Feijão Carne ensopada (frango, ou c bovina) Polenta com caldo da carne Salada de legumes ou folhas
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
2023		02/09	08/09	09/09	16/09	23/09
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Sopa de feijão com macarrão e legumes	Risoto de carne (frango ou carne bovina) Legumes cozidos Salada de folhas	Arroz Feijão Carne ensopada (frango, ou c bovina) Polenta com caldo da carne Salada de legumes ou folhas	Macarrão com tomates refogados e carne desfiada (frango ou carne bovina) Legumes cozidos Salada de folhas	Arroz Feijão Carne ensopada (frango, ou c bovina, ou peixe) Legumes refogados Salada de folhas
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
2023		30/09				



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
 Secretaria Municipal de Educação
 Rua Arlete Apª de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-010
alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Risoto de carne (frango ou carne bovina) Legumes cozidos Salada de folhas Fruta			
2023		07/10	13/10	21/10	
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Sopa de feijão com macarrão e legumes Fruta	Arroz Feijão Carne ensopada (frango, ou c bovina) Polenta com caldo da carne Salada de legumes ou folhas Fruta	Macarrão com tomates refogados e carne desfiada (frango ou carne bovina) Legumes cozidos Salada de folhas Fruta	
2023		03/11	04/11	11/11	18/11
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Risoto de carne (frango ou carne bovina) Legumes cozidos Salada de folhas Fruta	Arroz Feijão Carne ensopada (frango, ou c bovina, ou peixe) Legumes refogados Salada de folhas Fruta	Sopa de feijão com macarrão e legumes Fruta	Arroz Feijão Carne ensopada (frango, ou c bovina) Polenta com caldo da carne Salada de legumes ou folhas Fruta
					25/11
					Macarrão com tomates refogados e carne desfiada (frango ou carne bovina) Legumes cozidos Salada de folhas Fruta

Elaine Witt Motoda
 CRN-3 Nº 8490