



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Ap^a 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 – ENSINO FUNDAMENTAL II (11 a 15 anos) - TEMPO PARCIAL – ABRIL/2023

Obs.: Sempre que possível servir frutas.

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 e colação escolher uma opção de cada item. 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/rosca) banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce, com ou sem aveia
		Caldo de legumes e verduras
		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)



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

OFERECER A MAIS QUANDO POSSÍVEL (entrada ou saída) – OPTAR POR UMA OU DUAS DAS OPÇÕES:

- 1) BATATA DOCE;
- 2) BEBIDAS: CHÁ DE ERVAS, LEITE, QUICK NATURAL (LEITE BATIDO COM BETERRABA, FANTA NATURAL (LARANJA BATIDA COM CENOURA), SUCO DEFRUTAS E/OU COM 1 LEGUME (BETERRABA, CENOURA, INHAME) E/OU UMA FOLHA DE VERDURA;
- 3) BISCOITO;
- 4) BOLO DE FARINHA DE (MANDIOCA, MILHO, ROSCA, TRIGO) DE BANANA/BATATA DOCE/BETERRABA/CENOURA E AVEIA;
- 5) CALDO DE LEGUMES E VERDURAS;
- 6) FRUTA COM AVEIA;
- 7) MANDIOCA COZIDA;
- 8) PANQUECA COM GELÉIA DE FRUTAS (FEITA NA UNIDADE ESCOLAR);
- 9) TORTA DE CARNE OU FANGO DESFIADOS, COM CENOURA E TOMATES.

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	03/04	04/04	05/04	06/04	07/04
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	As unidades escolares que cancelaram o hortifrutigranjeiro para evitar o desperdício, devido as Reuniões de: Conselho de Classe e de Pais, substituir os alimentos conforme a composição do almoço/jantar – CARDÁPIO.			FERIADO
		Arroz Feijão Carne bovina cozida com batatas, cenoura e tomates Salada de repolho e beterraba Salada de frutas	Arroz Feijão Frango ensopado com mandioca Purê de abóbora Salada de alface e almeirão Laranja	Macarrão com carne moída e tomates refogados Batata doce chips (assada) Salada de repolho e cenoura Banana	Arroz Feijão Escondidinho de batata com recheio de peixe desfiado Couve refogada Salada de alface e tomate Goiaba
2023	10/04	11/04	12/04	13/04	14/04



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 – alimentacao@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Omelete com batatas e cenoura Abóbora refogada Salada de rúcula, alface e tomate Laranja	Risoto de frango desfiado, com inhame e cenoura Feijão Chuchu refogado Salada de repolho, alface e beterraba Banana	Arroz Feijão Carne bovina cozida com mandioca Salada de alface, agrião e tomate Pera	Arroz Feijão Frango cozido com inhame Farofa rica com cenoura e ovos Salada de repolho, alface e beterraba Abacate	Macarrão com carne desfiada e tomates cozidos Repolho refogado Salada de chuchu e cenoura Salada de frutas
2023		17/04	18/04	19/04	20/04	21/04
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Ovos rancheiros com batata e cenoura Salada de folhas e tomate Laranja	Arroz Feijão Carne bovina cozida com inhame Farofa rica com cenoura e couve manteiga Abacate	Arroz Feijão Abobrinha recheada com frango desfiado Purê de mandioca Salada de alface e repolho Mamão formosa	Macarrão à bolonhesa Creme de espinafre Salada de alface, cenoura e beterraba Maçã	FERIADO
2023		24/04	25/04	26/04	27/04	28/04
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Omelete com espinafre e batata Salada de repolho e tomate Mamão formosa	Macarrão com frango desfiado, cenoura ralada e repolho em tiras finas Abobrinha refogada Salada de alface e tomate Maçã	Arroz Feijão Escondidinho de batata e carne bovina desfiada Salada de alface, repolho e beterraba Laranja	Arroz Feijão Frango ensopado com mandioca Salada de almeirão, alface e tomate Caqui	Arroz Feijão Peixe assado com rodela de batata, cenoura e tomate Salada de alface, almeirão e beterraba Abacate


Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490