



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](mailto:alimentacao@embuguacu.sp.gov.br) – alimentacao@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL II (11 a 15 anos) - TEMPO PARCIAL-AGOSTO/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 PARA NÃO REPETIR 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				01/08	02/08	03/08	04/08
Almoço / Jantar	10:30/15:30 horas			FÉRIAS	REPLANEJAMENTO	ACOLHIDA	Sopa de feijão com macarrão, acelga, batata, mandioca
						Laranja	Maçã
2023		07/08	08/08	09/08	10/08	11/08	
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Carne de panela com inhame Farofa de farinha de milho temperada e com cenoura ralada Salada de repolho	Risoto de frango com batatas e cenoura Feijão Abobrinha refogada Salada de alface, agrião e beterraba	Sopa de feijão com macarrão, abóbora, cenoura, abobrinha, inhame e agrião	Arroz Feijão Abobrinha recheada com carne moída Purê de abóbora Salada de pepino, tomate, alface e beterraba	Macarrão com carne desfiada e tomates refogados Brócolis, cenoura e repolho refogados Salada de alface e pepino	
		Laranja	Maçã	Pêra	Banana	Abacaxi	
2023		14/08	15/08	16/08	17/08	18/08	
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Frango ensopado com inhame Farofa de farinha de milho temperada e com cenouras raladas Salada de repolho, tomate e cenoura	Sopa de feijão, macarrão, cenoura, chuchu, mandioca, tomate	Arroz Feijão Escondidinho de mandioca com carne bovina Farofa de farinha de mandioca com couve Salada de alface, pepino e tomate	Macarrão com frango desfiado e tomate refogado Purê de abóbora Salada de repolho, pepino e tomate	Arroz Feijão Peixe assado com tomate, batata, folha de couve rasgada, cebola Pirão de peixe Salada de alface, escarola e pepino	
		Banana	Salada de fruta	Mamão	Maçã	Laranja	
2023		21/08	22/08	23/08	24/08	25/08	



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

Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Risoto de carne moída com cenoura, batata, inhame Feijão Escarola refogada Salada de pepino, tomate e cenoura	Arroz Feijão Carne ensopada desfiada com batata, cenoura Farofa de farinha de milho temperada com cenoura ralada Salada de repolho, pepino e tomate	Macarrão ao alho e óleo Frango ensopado Polenta Salada de alface, beterraba e pepino	Arroz Feijão Peixe assado com batatas, cebola e cenoura Creme de espinafre Salada de alface e couve-flor	Sopa de feijão com macarrão, espinafre, abobrinha, batata e abóbora
		Salada de fruta	Banana	Laranja	Melão	Pêra
2023		28/08	29/08	30/08	31/08	
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Sopa de feijão, macarrão, espinafre, cenoura, tomate, batata, abobrinha	Arroz Feijão Escondidinho de batata e frango desfiado Abobrinha refogada Salada de couve-flor, alface e pepino	Arroz Feijão Carne moída refogada com abóbora e inhame Repolho refogado Salada de chuchu e cenoura	Macarrão com frango desfiado e tomates refogados Purê de abóbora Salada de repolho, alface e cenoura	
		Laranja	Salada de fruta	Mamão	Banana	
No período de inverno acrescentar caldo de legumes no almoço e jantar.						
Fazer uso: - Temperos (ervas) nas carnes (frango, aves, peixe); - Noz moscada em massas e cremes; - Cravo e canela em arroz doce, bolos, mingau.						


Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490