



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Apª de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000
embuguacu.sp.gov.br – alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

**CARDÁPIO – Ensino de Jovens e Adolescentes (31 a 60 anos) - TEMPO PARCIAL
DEZEMBRO/2022**

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)

2022					01/12	02/12
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas				Risoto de carne desfiada, cenoura e batata Feijão Chuchu refogado Salada de beterraba, escarola e rúcula Maçã	Arroz Feijão Abobrinha recheada com frango desfiado Purê de abóbora Salada de escarola e tomate Laranja
2022		05/12	06/12	07/12	08/12	09/12
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Ovos rancheiros no chuchu Escarola refogada Salada de beterraba, cenoura e rabanete Banana	Arroz Feijão Frango ensopado com mandioca Purê de abóbora Salada de repolho Laranja	Arroz Feijão Escondidinho de batata e carne bovina Escarola refogada Salada de beterraba, cenoura e rabanete	Macarrão ao sugo Frango desfiado com batata e inhame Acelga refogada Salada de chuchu, cenoura Laranja	Risoto de frango e inhame Feijão Chuchu refogado Salada de acelga, agrião e rabanete Abacate



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU

Secretaria Municipal de Educação

Rua Arlete Apª de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000
embuguacu.sp.gov.br – alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

				Maçã		
2022		12/12	13/12	14/12	15/12	16/12
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Ovos mexidos com inhame e tomate Acelga refogada Salada de chuchu e cenoura Salada fruta	Arroz Feijão Frango assado com batatas Purê de abóbora Salada de rúcula, repolho e rabanete Banana	Arroz Cação assado com batatas, tomate e rúcula Pirão de peixe Salada de pepino e repolho Melancia	Arroz Feijão Escondidinho de mandioca e frango Abobrinha refogada Salada de rúcula, pepino e rabanete Melão	Macarrão à bolonhesa Repolho refogado Salada mista de folhas e tomate Salada de frutas
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 DE FRUTAS 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 FRANGO 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		




PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU

Secretaria Municipal de Educação

Rua Arlete Ap^a de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000

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

Carnes, ovos, leite e derivados	Proteínas
Alimentos preparados com farinhas, raízes, grãos	Carboidratos
Óleo, margarina, manteiga, embutidos, leite e derivados	Lípídeos /gorduras



Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda

CRN-3 Nº 8490