



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 – (4 a 5 anos e 11 meses) - TEMPO PARCIAL – JANEIRO/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).

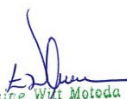
Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 12/2022.

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				
2023				25/01	26/01	27/01
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas			Arroz Feijão Frango ensopado com mandioca	Macarrão com tomates refogados Carne bovina cozida com batatas Purê de abóbora	Arroz Feijão Escondidinho de mandioca com frango desfiado



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

				Farofa de milho com couve manteiga Salada de alface e tomate Banana	Salada de alface e beterraba Mamão	Chuchu refogado Salada de repolho e rúcula Melancia
2023		30/01	31/01			
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Omelete com legumes (chuchu, batata e cenoura) Couve manteiga refogada Salada de alface e tomates Banana	Arroz Feijão Frango assado Purê de mandioca Salada de repolho e cenoura Laranja			
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		


Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490