



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 de Jovens e Adolescentes (19 a 30 anos) - TEMPO PARCIAL –
FEVEREIRO/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			01/02	02/02	03/02



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

Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas			Arroz Feijão Carne bovina cozida com mandioca Abobrinha refogada Salada de alface e beterraba Melancia	Risoto de frango desfiado, batata e cenoura Feijão Salada de alface, agrião e tomate Abacaxi	Macarrão alho e óleo Abobrinha recheada com carne moída Salada de alface, agrião e repolho Banana
2023		06/02	07/02	08/02	09/02	10/02
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Ovos rancheiros com batatas e cenouras cozidas Abobrinha refogada Salada de alface e tomate Salada de fruta	Arroz Feijão Frango ensopado com batata Repolho refogado Salada de alface e pepino Laranja	Arroz Feijão Escondidinho de batata e carne bovina Batata Espinafre refogado Salada de beterraba e pepino Pêra	Macarrão com frango desfiado e tomates refogados Purê de abóbora Salada de alface e pepino Melancia	Arroz Feijão Carne bovina cozida com batata doce Espinafre refogado Salada de beterraba e pepino Banana
2023		13/02	14/02	15/02	16/02	17/02
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Ovos mexidos com chuchu e cenoura em cubos Purê de abóbora Salada de alface e tomate Laranja	Arroz Feijão Frango assado Purê de batata e inhame Salada de alface e tomate Banana	Macarrão com carne bovina desfiada e tomates refogados Couve manteiga assustada Salada de chuchu e cenoura Manga	Arroz Feijão Escondidinho de mandioca e frango Farofa com couve manteiga Salada de alface e tomate Couve manteiga Maçã	Risoto de carne bovina desfiada com batata e cenoura Feijão Repolho refogado Salada de beterraba e alface Salada de fruta
2023		20/02	21/02	22/02	23/02	24/02



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

Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	CARNAVAL	CARNAVAL	4ª FEIRA DE CINZAS	Arroz Feijão Ovos com cenoura e chuchu Mandioca cozida Salada de alface e tomate Laranja	Macarrão alho e óleo Frango cozido com batatas Repolho refogado Salada de alface e beterraba Maçã
2023		27/02	28/02			
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Ovos mexidos Chuchu refogado Salada de alface e tomate Salada de fruta	Macarrão à bolonhesa Purê de abóbora Salada de alface e chicória Banana			

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 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



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

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