



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – Ensino de Jovens e Adolescentes (31 a 60 anos) - TEMPO PARCIAL – AGOSTO/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, ou peixe) + um legume (cru ou cozido, alternado com a verdura) + uma verdura (crua ou cozida, alternada com o legume).

2022		01/08	02/08	03/08	04/08	05/08
Almoço/ Jantar						
		08/08	09/08	10/08	11/08	12/08
Almoço/ Jantar	10:30/ 15:00 horas	Sopa de feijão com macarrão e legumes	Arroz Feijão Omelete ao forno com batatas e cenoura Salada de alface e acelga Maçã	Arroz Feijão Peixe ao forno com batata, tomate e couve manteiga Salada de alface e repolho Mexerica	Arroz Feijão Frango ensopado com mandioca Purê de abóbora Salada de alface e acelga Banana	Macarrão com carne moída e tomates refogados Batata doce assada Salada de chuchu e cenoura (ao dente) Laranja
		15/08	16/08	17/08	18/08	19/08
Almoço/ Jantar	10:30/ 15:00 horas	Arroz Feijão Ovos rancheiros com chuchu Salada de acelga e repolho Laranja	Arroz Feijão Abobrinha recheada com frango desfiado Salada de alface e escarola Mamão	Arroz Feijão Carne bovina cozida com inhame e cenouras Salada de repolho e agrião Laranja	Macarrão com tomates refogados e frango desfiado Mandioca cozida Salada de alface e agrião Pêra	Arroz Feijão Peixe ao forno ou cozido com batatas, cenouras, tomates Salada de repolho e escarola Salada de frutas
		22/08	23/08	24/08	25/08	26/08



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

Almoço/ Jantar	10:30/ 15:00 horas	Arroz Omelete com batata e cenoura Salada de escarola e tomates Laranja	Macarrão com carne bovina e tomates refogados Repolho refogado Salada de cenoura e chuchu Abacaxi	Arroz Feijão Escondidinho de batatas e peixe Salada de rúcula, alface e tomate Melão	Risoto de frango Feijão Batata doce assada Salada de almeirão e alface Banana	Sopa de feijão com macarrão e legumes Laranja
		29/08	30/08	31/08		
Almoço/ Jantar	10:30/ 15:00 horas	Arroz Ovos mexidos Repolho refogado Salada de chuchu e cenoura Salada de frutas	Arroz Feijão Frango cozido com inhame Purê de abóbora Salada de alface e agrião Banana	Macarrão à bolonhesa Mandioca cozida Salada de alface e chicória Manga		

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

Batata doce cozida	Biscoito, fruta	Bolo de (farinha de trigo/mandioca/rosca) de banana/ cenoura/beterraba	Fruta com aveia	Mandioca cozida	Panqueca com geleia caseira	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						
Sopa						

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 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

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