



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Apª de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-110
embuguacu.sp.gov.br – alimesc.eg@gmail.com

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL II (31 a 60 anos) - TEMPO
PARCIAL-OUTUBRO/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 03/2023.

2023		VARIEDADES	
		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	02/10	03/10	04/10	05/10	06/10
Almoço / Jantar	10:30/15:30 horas	Macarrão com carne desfiada Repolho refogado Salada de almeirão com pepino	Risoto de frango Feijão Purê de batata doce Salada de alface com tomate	Arroz Feijão Frango ensopado com inhame Farofa de cenoura Salada de beterraba com repolho	Arroz Feijão Almôndegas ao sugo Mix de batata com mandioca cozidos Salada de alface com cenoura
		Salada de frutas	Banana	Laranja	Mamão
2023	09/10	10/10	11/10	12/10	13/10
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Peixe assado com cenouras em palitos Creme de espinafre Salada de alface com rúcula e tomate	Macarrão à bolonhesa Repolho refogado Salada de beterraba com cenoura	Arroz Feijão Frango cozido com cenouras e batata Espinafre ao vapor Salada de repolho	Feriado
		Banana	Laranja	Salada de frutas	Ponto facultativo
2023	16/10	17/10	18/10	19/10	20/10
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Frango em cubos com legumes (Inhame, tomate e mandioca) Salada de repolho e cenoura ralada	Arroz Feijão Escondidinho de mandioca com carne Farofa de banana Salada de almeirão com pedaços de laranja	Macarrão com frango desfiado Abóbora fatiada assada Salada colorida (cenoura e beterraba raladas, alface e repolho)	Arroz Feijão Abobrinha recheada com carne moída Brócolis refogado Salada de alface com couve
					Bolinho de frango Purê de batata Salada de repolho com tomate



		Laranja	Salada de frutas	Banana	Abacaxi	Maçã
2023		23/10	24/10	25/10	26/10	27/10
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Carne ensopada com mandioca Farofa (farinha de milho) com couve manteiga Salada de couve com tomate	Macarrão com tomates refogados Abobrinha recheada com frango Creme de brócolis Salada de repolho com beterraba ralada com alface	Risoto de carne moída Feijão Polenta de corte Chuchu refogado Salada de escarola com tomate	Arroz Feijão Escondidinho de batata com frango Farofa de escarola Salada de alface com tomate	Arroz Feijão Peixe assado com batata e cenoura Couve-flor gratinada Salada de beterraba com repolho
		Salada de frutas	Banana	Laranja	Melão	Melancia
2023		30/10	31/10			
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Frango assado com chuchu Chip's de batata doce Salada de alface com escarola	Arroz Feijão Berinjela recheada com carne moída Purê de batata com mandioca Salada de cenoura com escarola			
		Banana	Laranja			
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
CRN-3 Nº 8490