



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL II (31 a 60 anos) - TEMPO PARCIAL-
NOVEMBRO/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			01/11	02/11	03/11
Almoço / Jantar	10:30/15:30 horas		Arroz Feijão Frango ensopado com mandioca Repolho refogado Salada de tomate	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
			Banana		
2023		06/11	07/11	08/11	09/11
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Sopa de feijão com macarrão, escarola, abóbora, mandioca e tomate	Arroz Feijão Abobrinha recheada com frango desfiado Salada de repolho e beterraba	Macarrão à bolonhesa Purê de abóbora Salada de repolho e cenoura	Arroz Feijão Carne bovina com inhame cozido, acrescentar brócolis, cenoura e repolho até a consistência ficar macia) Salada de alface e almeirão
		Melão	Salada de fruta	Laranja	Banana
2023		13/11	14/11	15/11	16/11
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Risoto de carne bovina com inhame e cenoura Feijão Berinjela assada Salada de alface e beterraba	Arroz Feijão Frango cozido com mandioca Purê de abóbora Salada de repolho e tomate	FERIADO	Macarrão ao molho branco com espinafre Carne bovina desfiada com tomate Salada de couve-flor e beterraba
		Melão	Pera		Manga
2023		20/11	21/11	22/11	23/11
					24/11



Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	FERIADO	Arroz Feijão Carne de panela com cará e cenouras Batata doce chip's Salada de repolho e cenoura	Macarrão ao sugo Abobrinha recheada de frango desfiado Repolho refogado Salada de alface e cenoura	Arroz Feijão Escondidinho de mandioca e carne bovina desfiada Chuchu refogado Salada de alface e beterraba	Arroz Posta de cação assada com batatas, tomate, cenoura, cebola Salada de rúcula e alface
		Salada de fruta	Laranja	Mamão	Tangerina murgot	Banana
2023		27/11	28/11	29/11	30/11	
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Frango assado com batatas Farofa Salada de chuchu e cenoura	Arroz Feijão Polenta cremosa com carne moída e tomates refogados Batata doce chip's Salada de pepino e tomates	Arroz Feijão Frango ensopado com mandioca Farofa de couve manteiga Salada de alface e pepino	Macarrão com tiras de carne e tomates refogados Berinjela assada Salada de alface e beterraba	
		Laranja	Salada de frutas	Banana	Melancia	
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