



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 – Ensino Fundamental II (11 a 15 anos e 11 meses) - TEMPO PARCIAL – NOVEMBRO/2021

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).

		01/11	02/11	03/11	04/11	05/11
Almoço/ Jantar	10:30/ 15:00 horas	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Risoto de frango Feijão Repolho refogado Salada de batata cm cenoura Laranja	Arroz Feijão Escondidinho de batata e carne desfiada Salada de alface e tomate Banana	Macarrão com molho de tomate caseiro Frango empanado (farinha mandioca) e assado Repolho refogado Salada de beterraba e alface Laranja
		08/11	09/11	10/11	11/11	12/11
Almoço/ Jantar	10:30/ 15:00 horas	Arroz Feijão Ovos mexidos Batata e cenoura cozidos Salada de alface e tomate Laranja	Arroz Feijão Carne em cubos com batata e cenoura Repolho refogado Salada de agrião e alface Banana	Macarrão com toamtes e frango desfiado Abobrinha refogada Salada de couve-flor e cenoura ralada Tangerina	Arroz Feijão Bolinho de carne moída assado Purê de batata Salada de couve-flor e alface Abacaxi	Arroz Feijão Frago assado Berinjela refogada Salada de agrião e alface Tangerina
		15/11	16/11	17/11	18/11	19/11



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	FERIADO	Risoto de frango Feijão Repolho refogado Salada de beterraba e cenoura ralada Abacaxi	Arroz Feijão Carne moída com batatas Farofa de couve com farinha de mandioca Salada de tomates e pepino Melão	Arroz Feijão Ovos Rancheiros com batata, cenoura, tomate, chuchu Salada de almeirão e alface Manga	Macarrão ao molho de tomate caseiro Frango desfiado Chuchu refogado Salada de Almeirão e cenoura Banana
		22 / 11	23 / 11	24 / 11	25 / 11	26 / 11
Almoço/ Jantar	10:30/ 15:00 horas	Arroz Feijão Ovos à portuguesa Chuchu refogado Salada de alface e almeirão Melão	Macarrão com tomates refogados Isca de carne cebolada Purê de abóbora Salada de rúcula e alface Tangerina murgote	Arroz Feijão Frango cozido com batatas Salada de rúcula e tomate Banana	Arroz Feijão Carne moída ao molho de tomate caseiro Polenta Salada de beterraba cozida e alface Melancia	Arroz Feijão Frango desfiado Creme de espinafre Salada de repolho e cenoura Banana
		29 / 11	30 / 11			
Almoço/ Jantar	10:30/ 15:00 horas	Risoto de carne moída Feijão Repolho refogado Salada de beterraba e cenoura ralada Laranja	Arroz Feijão Frango empanado (farinha mandioca) assado Couve manteiga assustada Salada e agrião e tomates Maçã			



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU

Secretaria Municipal de Educação

Rua Arlete Ap^a de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000
alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

LANCHE EXTRA	07:00/ 17:00 horas	Bolo de frutas sem açúcar ou biscoito, leite ou chá sem açúcar.
--------------	--------------------	---


Elaine Wyt Motoda
Nutricionista
CRN 8490