



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 (19 a 30 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	Arroz Feijão Fatias de berinjela com frango desfiado (assado) Chip's de inhame (assado) Salada de rúcula com cebola
		Salada de frutas	Banana	Laranja	Mamão	Manga
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	Ponto facultativo
		Banana	Laranja	Salada de frutas		
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	Arroz Feijão 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