



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL II (19 a 30 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						01/12
Almoço / Jantar	10:30/15:30 horas					Risoto de frango e cenoura Feijão Repolho refogado Salada de alface, pepino e tomate
						Banana
2023		04/12	05/12	06/12	07/12	08/12
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Polenta mole com carne moída Repolho refogado Salada de beterraba e cenoura	Macarrão à primavera (com cenoura ralada, repolho fininho e frango desfiado) Salada de alface e tomate	Arroz Feijão Carne cozida com batatas Berinjela assada Salada de alface e cenoura	Arroz Feijão Escondidinho de mandioca com frango Salada de rúcula e alface	Macarrão com brócolis Frango assado com batata doce Salada de alface e tomate
		Maçã	Laranja	Salada de fruta	Banana	Abacaxi
2023		11/12	12/12	13/12	14/12	15/12
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Risoto de carne, cenoura e batata Feijão Chuchu refogado Salada de alface e tomate	Arroz Feijão Frango assado com batata Farofa Salada de repolho e cenoura	Arroz Feijão Frango ensopado Purê de mandioca Salada de alface e rúcula	Macarrão com espinafre Carne ensopada com batata Salada de beterraba	Arroz Feijão Bolinho de peixe assado Creme de espinafre Salada de tomate e pepino
		Melão	Salada de fruta	Laranja	Melancia	Banana
2023		18/12	19/12	20/12	21/12	22/12



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

Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Polenta mole com isca de carne ao sugo Salada de folhas e beterraba	Arroz Feijão Frango ensopado com mandioca Farofa Salada de repolho e cenoura	Macarrão à bolonhesa Repolho refogado Salada de alface e almeirão	Arroz Feijão Torta de frango Legumes refogados Salada mista de folhas	
		Manga	Laranja	Salada de fruta	Frutas	
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