



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Ap^a de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-010
embuguacu.sp.gov.br – alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – Ensino de Jovens e Adolescentes (19 a 30 anos) - TEMPO PARCIAL – MARÇO/2023

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) + 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 12/2022.

2023		VARIEDADES
		Café da manhã e colação escolher uma opção de cada item. 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/rosca) banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce, com ou sem aveia
		Caldo de legumes e verduras
		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



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Apª de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-010
embuguacu.sp.gov.br – alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

OFERECER A MAIS QUANDO POSSÍVEL (entrada ou saída) – OPTAR POR UMA OU DUAS DAS OPÇÕES:

- 1) BATATA DOCE;
- 2) BEBIDAS: CHÁ DE ERVAS, LEITE, QUICK NATURAL (LEITE BATIDO COM BETERRABA, FANTA NATURAL (LARANJA BATIDA COM CENOURA), SUCO DE FRUTAS E/OU COM 1 LEGUME (BETERRABA, CENOURA, INHAME) E/OU UMA FOLHA DE VERDURA;
- 3) BISCOITO;
- 4) BOLO DE FARINHA DE (MANDIOCA, MILHO, ROSCA, TRIGO) DE BANANA/BATATA DOCE/BETERRABA/CENOURA E AVEIA;
- 5) CALDO DE LEGUMES E VERDURAS;
- 6) FRUTA COM AVEIA;
- 7) MANDIOCA COZIDA;
- 8) PANQUECA COM GELÉIA DE FRUTAS (FEITA NA UNIDADE ESCOLAR);
- 9) TORTA DE CARNE OU FANGO DESFIADOS, COM CENOURA E TOMATES.

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				01/03	02/03	03/03
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas			Arroz Feijão Abobrinha recheada de frango desfiado e tomate Salada de alface, beterraba Melancia	Arroz Feijão Escondidinho de batata com carne bovina desfiada Salada de almeirão, alface e beterraba Banana	Risoto de frango desfiado com batata doce e cenoura Feijão Salada de alface e chicória Abacate
2023		06/03	07/03	08/03	09/03	10/03
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Ovos rancheiros com abobrinha e inhame cozidos Salada de alface e almeirão Laranja	Arroz Feijão Frango ensopado Purê de batata Salada de repolho e cenoura	Arroz Feijão Peixe desfiado ao forno com batata, tomate, rodelas de ovos e couve manteiga	Arroz Feijão Frango assado com batata doce Repolho refogado Salada de agrião e alface	Macarrão à bolonhesa Purê de abóbora Salada de alface e agrião Maçã



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU

Secretaria Municipal de Educação

Rua Arlete Apª de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-010

[embuguacu.sp.gov.br](mailto:alimentacao@embuguacu.sp.gov.br) – alimentacao@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

			Salada de fruta	Salada de alface e beterraba Banana	Mamão	
2023		13/03	14/03	15/03	16/03	17/03
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Ovos cozidos Legumes cozidos (inhame, abóbora e tomate) Salada de alface e beterraba Salada de frutas	Arroz Feijão Ensopado de carne bovina desfiada com batata, cenoura e tomate Salada de alface e repolho Laranja	Macarrão com frango desfiado e tomates refogados Espinafre refogado Salada de cenoura e chuchu Melancia	Risoto de carne bovina com batata e cenoura Repolho refogado Salada de beterraba Pera	Arroz Feijão Peixe cozido desfiado com batatas Creme de espinafre Salada de chuchu e cenoura Banana
2023		20/03	21/03	22/03	23/03	24/03
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Omelete com batata, abobrinha, cenoura e espinafre Salada de alface e tomate Laranja	Risoto de frango desfiado com batatas doce e cenoura Feijão Salada de repolho e alface Salada de fruta	Arroz Feijão Bolinho de peixe com batata empanado e assado Purê de abóbora Salada de alface e tomate Goiaba	Macarrão à bolonhesa Acelga refogada Salada de alface e beterraba Mamão	Arroz Feijão Frango desfiado ensopado com inhame Couve assustada Salada de alface e tomate Banana
2023		27/03	28/03	29/03	30/03	31/03
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Ponto Facultativo	Feriado	Arroz Feijão Acelga refogada Salada de batata, cenoura e ovos cozidos Salada de fruta	Arroz Feijão Cozido de carne bovina desfiada com inhame, cenoura e tomate Salada de alface e almeirão Laranja	Macarrão ao sugo Frango assado com batata Abobrinha refogada Salada de alface e repolho Maçã

Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490