



**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**  
**CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL II (19 a 30 anos) - TEMPO PARCIAL-**  
**SETEMBRO/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 12/2022.

|                                          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2023                                     |                    | VARIEDADES PARA NÃO REPETIR                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                                          |                    | 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                                                                                             |                                                                                                            |                                                                                                                               |
| <b>2023</b>                                             |                    |                                                                                                         |                                                                                                                |                                                                                                            | <b>01/09</b>                                                                                                                  |
| Almoço / Jantar                                         | 10:30/15:30 horas  |                                                                                                         |                                                                                                                |                                                                                                            | Arroz<br>Feijão<br>Carne cozida com legumes (batata, mandioca e cenoura)<br>Farofa com cebolas<br>Salada de alface com tomate |
|                                                         |                    |                                                                                                         |                                                                                                                |                                                                                                            | Salada de frutas                                                                                                              |
| <b>2023</b>                                             |                    | <b>04/09</b>                                                                                            | <b>05/09</b>                                                                                                   | <b>06/09</b>                                                                                               | <b>07/09</b>                                                                                                                  |
| Almoço / Jantar                                         | 10:30/ 15:30 horas | Arroz<br>Feijão<br>Escondidinho de batata e frango<br>Abóbora assada<br>Salada de cenoura com beterraba | Macarrão à bolonhesa<br>Acelga refogada<br>Salada de alface com cenoura ralada                                 | Arroz<br>Feijão<br>Bolinho de peixe assado<br>Purê de abóbora<br>Salada de alface com repolho              | Feriado                                                                                                                       |
|                                                         |                    | Laranja                                                                                                 | Maçã                                                                                                           | Mamão                                                                                                      |                                                                                                                               |
| <b>2023</b>                                             |                    | <b>11/09</b>                                                                                            | <b>12/09</b>                                                                                                   | <b>13/09</b>                                                                                               | <b>14/09</b>                                                                                                                  |
| Almoço / Jantar                                         | 10:30/ 15:30 horas | Arroz<br>Feijão<br>Carne bovina cozida com mandioca<br>Repolho refogado<br>Salada de alface com tomate  | Macarrão alho e óleo<br>Peixe cozido com batata<br>Chuchu com cebolinha<br>Salada de alface com cenoura ralada | Arroz<br>Feijão<br>Frango ensopado com inhame<br>Farofa de milho com couve manteiga<br>Salada de beterraba | Salada de macarrão com espinafre<br>Carne cozida com cenouras em palito e tomates<br>Salada de alface                         |
|                                                         |                    |                                                                                                         |                                                                                                                |                                                                                                            | Arroz<br>Feijão<br>Berinjela recheada com frango desfiado<br>Purê de batata com cenoura<br>Salada de couve com laranja        |



|                                                                                                                                                           |                    |                                                                                                     |                                                                                                         |                                                                                                           |                                                                                                    |                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                           |                    | Laranja                                                                                             | Salada de frutas                                                                                        | Abacaxi                                                                                                   | Tangerina                                                                                          | Banana                                                                                                    |
| 2023                                                                                                                                                      |                    | 18/09                                                                                               | 19/09                                                                                                   | 20/09                                                                                                     | 21/09                                                                                              | 22/09                                                                                                     |
| Almoço / Jantar                                                                                                                                           | 10:30/ 15:30 horas | Risoto de frango com inhame<br>Feijão<br>Salada de alface com cebola                                | Arroz<br>Feijão<br>Escondidinho de batata com frango desfiado<br>Creme de espinafre<br>Salada de tomate | Macarrão com brócolis e carne bovina desfiada<br>Escarola refogada<br>Salada cenoura e chuchu e vinagrete | Arroz<br>Feijão<br>Frango assado com cenoura<br>Purê de mandioca<br>Salada de alface com beterraba | Arroz<br>Feijão<br>Abobrinha recheada com carne moída<br>Batata rústica assada<br>Salada de escarola      |
|                                                                                                                                                           |                    | Salada de frutas                                                                                    | Laranja                                                                                                 | Manga                                                                                                     | Mamão                                                                                              | Pêra                                                                                                      |
| 2023                                                                                                                                                      |                    | 25/09                                                                                               | 26/09                                                                                                   | 27/09                                                                                                     | 28/09                                                                                              | 29/09                                                                                                     |
| Almoço / Jantar                                                                                                                                           | 10:30/ 15:30 horas | Macarrão com frango desfiado<br>Creme de brócolis<br>Abobrinha cozida<br>Salada de alface com manga | Arroz<br>Feijão<br>Peixe assado com cebola<br>Purê de mandioquinha<br>Salada de repolho com escarola    | Risoto de carne<br>Feijão<br>Almeirão refogado com tomates<br>Cenoura ralada com pepino                   | Arroz<br>Feijão<br>Frango assado com batata doce e cenoura em palitos<br>Salada de rúcula          | Macarrão ao sugo<br>Carne assada<br>Legumes cozidos (Mandioca, batata e cenoura)<br>Repolho com beterraba |
|                                                                                                                                                           |                    | Maçã                                                                                                | Laranja                                                                                                 | Banana                                                                                                    | Melão                                                                                              | Salada de frutas                                                                                          |
| No período de inverno acrescentar caldo de legumes no almoço e jantar.                                                                                    |                    |                                                                                                     |                                                                                                         |                                                                                                           |                                                                                                    |                                                                                                           |
| Fazer uso:<br>- Temperos (ervas) nas carnes (frango, aves, peixe);<br>- Noz moscada em massas e cremes;<br>- Cravo e canela em arroz doce, bolos, mingau. |                    |                                                                                                     |                                                                                                         |                                                                                                           |                                                                                                    |                                                                                                           |

  
Elaine Witt Motoda  
Nutricionista  
CRN 8490

Elaine Witt Motoda  
CRN-3 Nº 8490