



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PANE

Modalidade de Ensino	EJA – 19 A 30 ANOS		2024	
	Período	PARCIAL	Mês	FEVEREIRO
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL				
NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVAR O CONSUMO DE TODOS OS ALIMENTOS OFERECIDOS NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
NUTRIENTES DISPONÍVEIS NO CARDÁPIO				
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		
Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.				
NA ENTRADA E/OU NA SAÍDA				
VARIEDADAS PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA):				
Batata doce cozida				
Biscoito, fruta				
Bolo de (farinha de: trigo/mandioca/rosca) banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce, com ou sem aveia				
Fruta com aveia e leite				
Mandioca cozida				
Mingau de aveia				
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 (suco de laranja com cenoura – fanta natural, suco de beterraba com limão).				



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PANE

Obs.: Sempre possível servir frutas.

JANTAR

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).

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.

2ª Feira		3ª Feira		4ª feira		5ª Feira	01/02/24	6ª Feira	02/02/24
						Arroz Feijão Escondidinho de mandioca com carne bovina moída Farofa com couve manteiga Salada de alface e tomate		Arroz Feijão Frango ensopado com batatas Berinjela assada Salada de almeirão, alface e cenoura	
						Sobremesa	Melancia	Sobremesa	Banana
2ª Feira		3ª Feira		4ª feira		5ª Feira		6ª Feira	
05/02/24		06/02/24		07/02/24		08/02/24		09/02/24	
Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e cenoura Berinjela refogada Salada de alface, almeirão e		Macarrão com frango desfiado e espinafre Purê de abóbora Salada de repolho e beterraba		Arroz Feijão Frango ensopado com mandioca Abobrinha refogada Salada de alface, almeirão e		Arroz Feijão Abobrinha recheada com carne bovina desfiada Salada de alface e beterraba		Macarrão com carne bovina desfiada e tomates refogados Repolho refogado Salada de alface e cenoura ralada	



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PANE

tomate				tomate					
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Melancia	Sobremesa	Salada de fruta
2ª Feira	12/02/24	3ª Feira	13/02/24	4ª feira	14/02/24	5ª Feira	15/02/24	6ª Feira	16/02/24
Ponto facultativo		Ponto facultativo		Ponto facultativo		Serviços administrativos		Serviços administrativos	
Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	
2ª Feira	19/02/24	3ª Feira	20/02/24	4ª feira	21/02/24	5ª Feira	22/02/24	6ª Feira	23/02/24
Risoto de frango, batata doce e cenoura Feijão Legumes cozidos Salada de repolho e tomate		Arroz Feijão Carne moída cozida com mandioca e cenoura Purê de abóbora Salada de repolho e beterraba ralada		Macarrão com carne moída e tomates refogados Chuchu refogado Salada de agrião e tomate		Arroz Feijão Frango ensopado com inhame Farofa de couve manteiga Salada de cenoura e chuchu		Macarrão alho e óleo com frango desfido, repolho e cenoura Chuchu cozido Salada de alface e agrião	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Banana
2ª Feira	26/02/24	3ª Feira	27/02/24	4ª feira	28/02/24	5ª Feira	29/02/24	6ª Feira	
Arroz Feijão Frango cozido Batata doce chip's assada Salada de alface e agrião		Macarrão com frango desfiado e tomates refogados Legumes cozidos Salada de repolho e tomate		Risoto de carne desfiada, cenoura e batata doce Feijão Purê de abóbora Salada de brócolis e beterraba		Macarrão com carne bovina desfiada e tomates refogados Repolho refogado Salada de pepino e tomate			
Sobremesa	Melão	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Melancia	Sobremesa	



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Aparecida de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-110
embuguacu.sp.gov.br – alimesc.eg@gmail.com

CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PANE

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490