



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU  
Secretaria Municipal de Educação  
Rua Arlete Apª de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000  
[embuguacu.sp.gov.br](mailto:embuguacu.sp.gov.br) – [alimentação@embuguacu.sp.gov.br](mailto:alimentação@embuguacu.sp.gov.br) – Tel 11 4662-9110

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**  
**CARDÁPIO – (4 a 5 anos e 11 meses) - TEMPO PARCIAL – JUNHO/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                                                                                                                                                                                                                        |                    | <div>VARIEDADES</div> <div>Café da manhã – escolher uma preparação e uma bebida.</div> <div>Lanche – escolher uma preparação e uma bebida.</div>                                                                                                               |
| 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                                                                                                                                                                                                                  |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU  
 Secretaria Municipal de Educação  
 Rua Arlete Apª de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000  
[embuguacu.sp.gov.br](http://embuguacu.sp.gov.br) – [alimentação@embuguacu.sp.gov.br](mailto:alimentação@embuguacu.sp.gov.br) – Tel 11 4662-9110

| 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                                                    |                    |                                                                     |                                                                                                |                                                                                                       | 01/06                                                                                | 02/06                                                                         |
| Almoço / Jantar                                         | 10:30/15:30 horas  |                                                                     |                                                                                                |                                                                                                       | Arroz<br>Feijão<br>Frango ensopado com inhame<br>Salada de alface, almeirão e tomate | Macarrão à bolonhesa<br>Purê de abóbora<br>Salada de repolho, alface e tomate |
|                                                         |                    |                                                                     |                                                                                                |                                                                                                       | Caqui                                                                                | Abacate                                                                       |
| 2023                                                    |                    | 05/06                                                               | 06/06                                                                                          | 07/06                                                                                                 | 08/06                                                                                | 09/06                                                                         |
| Almoço / Jantar                                         | 10:30/ 15:30 horas | Sopa de feijão com :<br>macarrão, inhame, cenoura, almeirão, tomate | Arroz<br>Feijão<br>Frango ensopado com batata<br>Purê de abóbora<br>Salada de repolho e tomate | Arroz<br>Feijão<br>Carne bovina cozida com inhame<br>Repolho refogado<br>Salada de alface e beterraba | FERIADO                                                                              | Ponto Facultatico                                                             |
|                                                         |                    | Salada de fruta                                                     | Laranja                                                                                        | Abacate                                                                                               |                                                                                      |                                                                               |
| 2023                                                    |                    | 12/06                                                               | 13/06                                                                                          | 14/06                                                                                                 | 15/06                                                                                | 16/06                                                                         |



|                 |                    |                                                                                                           |                                                                                                        |                                                                                                         |                                                                                                                   |                                                                                                                      |
|-----------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Almoço / Jantar | 10:30/ 15:30 horas | Risoto de frango com batata e cenoura<br>Feijão<br>Salada de repolho e beterraba                          | Macarrão com carne bovina e tomates refogados<br>Inhame chip's (assado)<br>Salada de repolho e cenoura | Arroz<br>Feijão<br>Escondidinho de mandioca e frango<br>Abobrinha refogada<br>Salada de acelga e alface | Sopa de feijão com :<br>macarrão, inhame, tomate, cenoura, brócole                                                | Arroz<br>Feijão<br>Abobrinha recheada de frango desfiado<br>Purê de mandioca<br>Salada de acelga, alface e beterraba |
|                 |                    | Caqui                                                                                                     | Abacate                                                                                                | Salada de fruta                                                                                         | Banana                                                                                                            | Abacaxi                                                                                                              |
| 2023            |                    | 19/06                                                                                                     | 20/06                                                                                                  | 21/06                                                                                                   | 22/06                                                                                                             | 23/06                                                                                                                |
| Almoço / Jantar | 10:30/ 15:30 horas | Arroz<br>Feijão<br>Carne bovina de panela com batatas e cenoura<br>Acelga refogada<br>Salada de beterraba | Arroz<br>Feijão<br>Frango ensopado com inhame<br>Abóbora refogada<br>Salada de alface e repolho        | Sopa de feijão com :<br>macarrão, mandioca, cenoura, almeirão, chuchu                                   | Arroz<br>Feijão<br>Frango assado<br>Batata doce chip's (assada)<br>Escarola refogada<br>Salada de alface e tomate | Macarrão ao sugo<br>Frango ensopado com mandioca<br>Salada de alface e almeirão                                      |
|                 |                    | Pera                                                                                                      | Banana                                                                                                 | Laranja                                                                                                 | Mamão                                                                                                             | Maçã                                                                                                                 |
| 2023            |                    | 26/06                                                                                                     | 27/06                                                                                                  | 28/06                                                                                                   | 29/06                                                                                                             | 30/06                                                                                                                |
| Almoço / Jantar | 10:30/ 15:30 horas | Arroz<br>Feijão<br>Frango assado com batata<br>Escarola refogada<br>Salada de chuchu e cenoura            | Sopa de feijão com : macarrão, Inhame, abóbora, abobrinha, repolho                                     | Arroz<br>Feijão<br>Peixe assado com batata, cenoura, tomate e espinafre<br>Salada de alface             | Macarrão com carne desfiada e tomates refogados<br>Mandioca crocante (assada)<br>Couve refogada                   | Arroz<br>Feijão<br>Frango cozido com inhame<br>Abobrinha refogada<br>Salada de alface e espinafre                    |
|                 |                    | Salada de fruta                                                                                           | Laranja                                                                                                | Banana                                                                                                  | Ponkan                                                                                                            | Manga                                                                                                                |

Elaine Wili Motoda  
 Nutricionista  
 CRN 8490



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU  
Secretaria Municipal de Educação  
Rua Arlete Apª de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000  
[embuguacu.sp.gov.br](http://embuguacu.sp.gov.br) – [alimentação@embuguacu.sp.gov.br](mailto:alimentação@embuguacu.sp.gov.br) – Tel 11 4662-9110

---

**Elaine Witt Motoda**  
**CRN-3 Nº 8490**