



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 – alimeesc.eg@gmail.com

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL II (11 a 15 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		
2023						01/09
Almoço / Jantar	10:30/15:30 horas					Arroz Feijão Carne cozida com legumes (batata, mandioca e cenoura) Farofa com cebolas Salada de alface com tomate
						Salada de frutas
2023		04/09	05/09	06/09	07/09	08/09
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Escondidinho de batata e frango Abóbora assada Salada de cenoura com beterraba	Macarrão à bolonhesa Acelga refogada Salada de alface com cenoura ralada	Arroz Feijão Bolinho de peixe assado Purê de abóbora Salada de alface com repolho	Feriado	Ponto facultativo
		Laranja	Maçã	Mamão		
2023		11/09	12/09	13/09	14/09	15/09
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Carne bovina cozida com mandioca Repolho refogado Salada de alface com tomate	Macarrão alho e óleo Peixe cozido com batata Chuchu com cebolinha Salada de alface com cenoura ralada	Arroz Feijão Frango ensopado com inhame Farofa de milho com couve manteiga Salada de beterraba	Salada de macarrão com espinafre Carne cozida com cenouras em palito e tomates Salada de alface	Arroz Feijão Berinjela recheada com frango desfiado Purê de batata com cenoura 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 Feijão Salada de alface com cebola	Arroz Feijão Escondidinho de batata com frango desfiado Creme de espinafre Salada de tomate	Macarrão com brócolis e carne bovina desfiada Escarola refogada Salada cenoura e chuchu e vinagrete	Arroz Feijão Frango assado com cenoura Purê de mandioca Salada de alface com beterraba	Arroz Feijão Abobrinha recheada com carne moída Batata rústica assada 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 Creme de brócolis Abobrinha cozida Salada de alface com manga	Arroz Feijão Peixe assado com cebola Purê de mandioquinha Salada de repolho com escarola	Risoto de carne Feijão Almeirão refogado com tomates Cenoura ralada com pepino	Arroz Feijão Frango assado com batata doce e cenoura em palitos Salada de rúcula	Macarrão ao sugo Carne assada Legumes cozidos (Mandioca, batata e cenoura) Repolho com beterraba
		Maçã	Laranja	Banana	Melão	Salada de 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.						



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 – alimeesc.eg@gmail.com



Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490