



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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL I (6 a 10 anos) - 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		VARIEDADES 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				01/06	02/06
Almoço / Jantar	10:30/15:30 horas			Arroz Feijão Frango ensopado com inhame Salada de alface, almeirão e tomate	Macarrão à bolonhesa Purê de abóbora Salada de repolho, alface e tomate
				Caqui	Abacate
2023		05/06	06/06	07/06	08/06
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Sopa de feijão com : macarrão, inhame, cenoura, almeirão, tomate	Arroz Feijão Frango ensopado com batata Purê de abóbora Salada de repolho e tomate	Arroz Feijão Carne bovina cozida com inhame Repolho refogado Salada de alface e beterraba	FERIADO Ponto Facultativo
		Salada de fruta	Laranja	Abacate	
2023		12/06	13/06	14/06	15/06
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Risoto de frango com batata e cenoura Feijão Salada de repolho e beterraba	Macarrão com carne bovina e tomates refogados Inhame chip's (assado) Salada de repolho e cenoura	Arroz Feijão Escondidinho de mandioca e frango Abobrinha refogada Salada de acelga e alface	Sopa de feijão com : macarrão, inhame, tomate, cenoura, brócole
		Caqui	Abacate	Salada de fruta	Banana
2023		19/06	20/06	21/06	22/06
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Carne bovina de panela com batatas e cenoura Acelga refogada	Arroz Feijão Frango ensopado com inhame Abóbora refogada Salada de alface e repolho	Sopa de feijão com : macarrão, mandioca, cenoura, almeirão, chuchu	Arroz Feijão Frango assado Batata doce chip's (assada) Escarola refogada
					Macarrão ao sugo Frango ensopado com mandioca Salada de alface e almeirão



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

		Salada de beterraba			Salada de alface e tomate	
		Pera	Banana	Laranja	Mamão	Maçã
2023		26/06	27/06	28/06	29/06	30/06
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Frango assado com batata Escarola refogada Salada de chuchu e cenoura	Sopa de feijão com : macarrão, Inhame, abóbora, abobrinha, repolho	Arroz Feijão Peixe assado com batata, cenoura, tomate e espinafre Salada de alface	Macarrão com carne desfiada e tomates refogados Mandioca crocante (assada) Couve refogada	Arroz Feijão Frango cozido com inhame Abobrinha refogada Salada de alface e espinafre
		Salada de fruta	Laranja	Banana	Ponkan	Manga

Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490