



### CARDÁPIO

#### PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| Modalidade de Ensino                                                                                                                                                                                                        | ETAPA I E II – DE 4 a 5 ANOS                                                                                                                            |                     | 2024    |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|----------|
|                                                                                                                                                                                                                             | Período                                                                                                                                                 | PARCIAL             | Mês     | DEZEMBRO |
| EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL.                                                                                                                                                                                           | É NECESSÁRIO ACOMPANHAMENTO DE ADULTOS NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVANDO 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.                                                                                                                        |                                                                                                                                                         |                     |         |          |
| CAFÉ DA MANHÃ<br>LANCHE                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                         | ENTRADA<br>SAÍDA    |         |          |
| VARIEDADES PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA), OFERECER A MAIS QUANDO POSSÍVEL:                                                                                                                        |                                                                                                                                                         |                     |         |          |
| 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).                 |                                                                                                                                                         |                     |         |          |
| Obs.: Sempre possível servir frutas.                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                         |                     |         |          |
| Almoço/ Jantar:                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                         | 10:30               | / 15:30 |          |
| 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.                                                                            |                                                                                                                                                         |                     |         |          |



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](http://embuguacu.sp.gov.br) – [alimesc.eg@gmail.com](mailto:alimesc.eg@gmail.com)

### CARDÁPIO

#### PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| <b>2ª Feira</b>                                                                                                                        | <b>02/12/2024</b> | <b>3ª Feira</b>                                                                                                | <b>03/12/2024</b> | <b>4ª feira</b>                                                                                 | <b>04/12/2024</b> | <b>5ª Feira</b>                                                                                                 | <b>05/12/2024</b> | <b>6ª Feira</b>                                                                                                        | <b>06/12/2024</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Arroz, feijão, ovos rancheiros nos legumes refogados (batata, abóbora, abobrinha), acelga refogada, salada de alface, rúcula e tomates |                   | Arroz, feijão, abobrinha recheada com frango desfiado, repolho refogado, salada de beterraba, rúcula e repolho |                   | Macarrão com frango e tomate, couve manteiga refogada, salada de tomates e pepino               |                   | Arroz, feijão, bolinho de inhame com carne assado, farofa com couve manteiga, salada de alface, tomate e pepino |                   | Macarrão com tiras de repolho e cenoura, frango ensopado com batata doce, chuchu refogado, salada de alface e almeirão |                   |
| Sobremesa                                                                                                                              | Banana            | Sobremesa                                                                                                      | Laranja           | Sobremesa                                                                                       | Abacaxi           | Sobremesa                                                                                                       | Melão             | Sobremesa                                                                                                              | Banana            |
| <b>2ª Feira</b>                                                                                                                        | <b>09/12/2024</b> | <b>3ª Feira</b>                                                                                                | <b>10/12/2024</b> | <b>4ª feira</b>                                                                                 | <b>11/12/2024</b> | <b>5ª Feira</b>                                                                                                 | <b>12/12/2024</b> | <b>6ª Feira</b>                                                                                                        | <b>13/12/2024</b> |
| Arroz, feijão, ovos mexidos com cenoura e batata, chuchu refogado, salada de alface, cenoura e beterraba                               |                   | Macarrão ao sugo, frango empanado assado, repolho refogado, salada de pepino e tomate                          |                   | Arroz, feijão, carne de panela com inhame, purê de mandioquinha, salada de brócolis e beterraba |                   | Macarrão com frango desfiado e cenoura, repolho refogado, salada de pepino e tomate                             |                   | Arroz, feijão, frango desfiado na moranga, batata doce chip's, salada de alface, almeirão e tomate                     |                   |
| Sobremesa                                                                                                                              | Salada de fruta   | Sobremesa                                                                                                      | Laranja           | Sobremesa                                                                                       | Manga             | Sobremesa                                                                                                       | Banana            | Sobremesa                                                                                                              | Melancia          |
| <b>2ª Feira</b>                                                                                                                        | <b>16/12/2024</b> | <b>3ª Feira</b>                                                                                                | <b>17/12/2024</b> | <b>4ª feira</b>                                                                                 | <b>18/12/2024</b> | <b>5ª Feira</b>                                                                                                 | <b>19/12/2024</b> | <b>6ª Feira</b>                                                                                                        | <b>20/12/2024</b> |
| Arroz, feijão, omelete com mandioquinha, legumes cozidos, salada de alface, tomate, brócolis                                           |                   | Arroz, feijão, frango assado, creme de espinafre, salada mista de folhas                                       |                   |                                                                                                 |                   |                                                                                                                 |                   |                                                                                                                        |                   |
| Sobremesa                                                                                                                              | Laranja           | Sobremesa                                                                                                      | Salada de fruta   | Sobremesa                                                                                       |                   | Sobremesa                                                                                                       |                   | Sobremesa                                                                                                              |                   |

Elaine Witt Motoda  
CRN-3 – RT – Nº 8490