



CARDÁPIO – Ensino de Jovens e Adolescentes (31 a 60 anos) - TEMPO PARCIAL – JANEIRO/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 e colação escolher uma opção de cada item. 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/rosca) banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce, com ou sem aveia				
		Caldo de legumes e verduras				
		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				
2023				25/01	26/01	27/01
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30			Arroz Feijão Frango ensopado com mandioca	Macarrão com tomates refogados Carne bovina cozida com batatas	Arroz Feijão



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 – alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

				Farofa de milho com couve manteiga Salada de alface e tomate Banana	Purê de abóbora Salada de alface e beterraba Mamão	Escondidinho de mandioca com frango desfiado Chuchu refogado Salada de repolho e rúcula Melancia
2023		30/01	31/01			
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Omelete com legumes (chuchu, batata e cenoura) Couve manteiga refogada Salada de alface e tomates Banana	Arroz Feijão Frango assado Purê de mandioca Salada de repolho e cenoura Laranja			
OFERECER A MAIS QUANDO POSSÍVEL (entrada ou saída) – OPTAR POR UMA OU DUAS DAS OPÇÕES: 1) BATATA DOCE; 2) BEBIDAS: CHÁ DE ERVAS, LEITE, QUICK NATURAL (LEITE BATIDO COM BETERRABA, FANTA NATURAL (LARANJA BATIDA COM CENOURA), SUCO DE FRUTAS E/OU COM 1 LEGUME (BETERRABA, CENOURA, INHAME) E/OU UMA FOLHA DE VERDURA; 3) BISCOITO; 4) BOLO DE FARINHA DE (MANDIOCA, MILHO, ROSCA, TRIGO) DE BANANA/BATATA DOCE/BETERRABA/CENOURA E AVEIA; 5) CALDO DE LEGUMES E VERDURAS; 6) FRUTA COM AVEIA; 7) MANDIOCA COZIDA; 8) PANQUECA COM GELÉIA DE FRUTAS (FEITA NA UNIDADE ESCOLAR); 9) TORTA DE CARNE OU FANGO DESFIADOS, COM CENOURA E TOMATES.						
NUTRIENTES DISPONÍVEIS						
ALIMENTOS				FONTE		
Proteína animal – carnes, ovos				Ferro heme		



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Ap^a de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000
embuguacu.sp.gov.br – alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

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	Lípídeos /gorduras



Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490