



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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – (4 a 5 anos e 11 meses) - TEMPO PARCIAL – MARÇO/2023

Obs.: Sempre que possível servir frutas.

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	
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	



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

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				01/03	02/03	03/03
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas			Arroz Feijão Abobrinha recheada de frango desfiado e tomate Salada de alface, beterraba Melancia	Arroz Feijão Escondidinho de batata com carne bovina desfiada Salada de almeirão, alface e beterraba Banana	Risoto de frango desfiado com batata doce e cenoura Feijão Salada de alface e chicória Abacate
2023		06/03	07/03	08/03	09/03	10/03
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Ovos rancheiros com abobrinha e inhame cozidos Salada de alface e almeirão Laranja	Arroz Feijão Frango ensopado Purê de batata Salada de repolho e cenoura Salada de fruta	Arroz Feijão Peixe desfiado ao forno com batata, tomate, rodelas de ovos e couve manteiga Salada de alface e beterraba Banana	Arroz Feijão Frango assado com batata doce Repolho refogado Salada de agrião e alface Mamão	Macarrão à bolonhesa Purê de abóbora Salada de alface e agrião Maçã
2023		13/03	14/03	15/03	16/03	17/03
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Ovos cozidos Legumes cozidos (inhame, abóbora e tomate)	Arroz Feijão Ensopado de carne bovina desfiada com batata, cenoura e tomate	Macarrão com frango desfiado e tomates refogados Espinafre refogado	Risoto de carne bovina com batata e cenoura Repolho refogado Salada de beterraba Pera	Arroz Feijão Peixe cozido desfiado com batatas Creme de espinafre



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

		Salada de alface e beterraba Salada de frutas	Salada de alface e repolho Laranja	Salada de cenoura e chuchu Melancia		Salada de chuchu e cenoura Banana
2023		20/03	21/03	22/03	23/03	24/03
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Omelete com batata, abobrinha, cenoura e espinafre Salada de alface e tomate Laranja	Risoto de frango desfiado com batatas doce e cenoura Feijão Salada de repolho e alface Salada de fruta	Arroz Feijão Bolinho de peixe com batata empanado e assado Purê de abóbora Salada de alface e tomate Goiaba	Macarrão à bolonhesa Acelga refogada Salada de alface e beterraba Mamão	Arroz Feijão Frango desfiado ensopado com inhame Couve assustada Salada de alface e tomate Banana
2023		27/03	28/03	29/03	30/03	31/03
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Ponto Facultativo	Feriado	Arroz Feijão Acelga refogada Salada de batata, cenoura e ovos cozidos Salada de fruta	Arroz Feijão Cozido de carne bovina desfiada com inhame, cenoura e tomate Salada de alface e almeirão Laranja	Macarrão ao sugo Frango assado com batata Abobrinha refogada Salada de alface e repolho Maçã


Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 N° 8490



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