SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LENÇÓIS PAULISTA – COZINHA PILOTO		
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE		
CARDÁPIO EMEF (06-14 anos) | Período parcial | NOVEMBRO / 2025		
Data	**Entrada**	**Almoço ou Jantar**
03/11/25	Pão c/ **requeijão** e suco	Sopa de macarrão com filé de frango desfiado e legumes
04/11/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz e carne iscas coz com cenoura | Salada de alface | Banana
05/11/25	Pão c/ **requeijão** e leite com cacau	Risoto de filé de frango com milho, ervilha e cheiro verde, feijão | Salada de almeirão
06/11/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz e carne tiras com mandioca | Salada de escarola | Laranja
07/11/25	Pão c/ **doce de leite** e suco	Macarronada ao molho de almondegas | Salada de tomate
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal): | CHO (g): | PTN (g): | LPD (g):		
10/11/25	Pão c/ margarina e suco	Sopa de macarrão com carne moída e legumes
11/11/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz e pernil com batatas | Salada de almeirão | Melancia
12/11/25	Pão c/ **requeijão** e leite com cacau	Risoto de costela desfiada, milho e cheiro verde, feijão | Salada de alface
13/11/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz e carne tiras com mandioca | Salada de repolho | Maçã
14/11/25	Pão c/ **requeijão** e suco	Arroz, feijão preto com carnes (carne pedaços, calabresa, pernil e bacon) | Salada de couve
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal): | CHO (g): | PTN (g): | LPD (g):		
17/11/25	Pão c/ margarina e suco	Sopa de macarrão c/ frango desfiado e legumes
18/11/25	Pão c/ **requeijão** e leite com cacau	Arroz e carne tiras mandioca | Salada de repolho | Laranja
19/11/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Risoto de frango desfiado com milho e cheiro verde, feijão | Salada de pepino
20/11/25	**FERIADO**	
21/11/25	**PONTO FACULTATIVO**	
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal): | CHO (g): | PTN (g): | LPD (g):		
24/11/25	Pão c/ margarina e suco	Sopa de macarrão com carne moída e legumes
25/11/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz e pernil acebolado | Salada de alface | Banana
26/11/25	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Risoto de pernil com milho, ervilha e cheiro verde, feijão | Salada de almeirão
27/11/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz e carne bovina em tiras com mandioca | Salada de repolho | Abacaxi
28/11/25	Pão c/ requeijão e suco	Macarronada ao molho de almondegas | Salada de tomate acebolado
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal): | CHO (g): | PTN (g): | LPD (g):		
OBS.: Cardápio sujeito a alterações pela nutricionista.		

Ciente da obrigatoriedade em seguir o cardápio diariamente:

Assinatura direção

Helen Dias Martins
Nutricionista Alimentação Escolar
CRN/3 78663

Helen Dias Martins
NUTRICIONISTA
CRN3 78663