

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LENÇÓIS PAULISTA – COZINHA PILOTO****PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE****CARDÁPIO EMEF (06-14 anos) | Período parcial | JUNHO / 2026**

Data	Entrada	Almoço ou Jantar
01/06/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Sopa de macarrão com carne bovina iscas, batata, chuchu e cenoura
02/06/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz e pernil cubos com batata e tomate Salada de alface Melancia
03/06/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Risoto de carne moída desfiado com cenoura e cheiro verde, feijão Salada de escarola
04/06/26	FERIADO	
05/06/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz e carne bovina iscas acebolada Salada de couve (PONTO FACULTATIVO)
Composição nutricional média semanal Energia: kcal CHO: g (% VET) PTN: g (% VET) LPD: g (% VET) Fe: mg		
08/06/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Sopa de macarrão com carne bovina cubos, couve-flor, cenoura e tomate
09/06/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz e filé de sobrecoxa de frango com batata e cenoura Salada de escarola Banana
10/06/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Risoto de frango desfiado com milho e ervilha, feijão Salada de couve
11/06/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz e pernil cubos com batata e tomate Salada de almeirão Melão
12/06/26	Pão c/ doce de leite e leite com cacau	Macarronada ao molho de carne bovina moída Salada de tomate
Composição nutricional média semanal Energia: kcal CHO: g (% VET) PTN: g (% VET) LPD: g (% VET) Fe: mg		
15/06/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Sopa de macarrão com frango cubos, batata e brócolis
16/06/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz e carne bovina cubos com mandioca Salada de alface Melancia pedaço
17/06/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Risoto de carne moída com milho, ervilha e cheiro verde, feijão Salada de acelga
18/06/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz e carne bovina iscas com batata Salada de chicória Abacaxi pedaço
19/06/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz e farofa de linguiça Salada de tomate
Composição nutricional média semanal Energia: kcal CHO: g (% VET) PTN: g (% VET) LPD: g (% VET) Fe: mg		
22/06/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Sopa de macarrão com carne bovina iscas com batata, cenoura e abobrinha
23/06/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz e frango cubos com batata e tomate Salada de alface Banana
24/06/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Risoto de frango, milho e cheiro verde, feijão Salada de escarola
25/06/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz e filé de sobrecoxa de frango com batata Salada de pepino Laranja
26/06/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Macarronada ao molho de carne bovina cubos Salada de tomate
Composição nutricional média semanal Energia: kcal CHO: g (% VET) PTN: g (% VET) LPD: g (% VET) Fe: mg		
29/06/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Sopa de macarrão com frango iscas, batata, chuchu e cenoura
30/06/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz e carne bovina moída com batata e cenoura Salada de acelga Melancia
Composição nutricional média semanal Energia: kcal CHO: g (% VET) PTN: g (% VET) LPD: g (% VET) Fe: mg		
OBS.: Cardápio sujeito a alterações pela nutricionista.		

Ciente da obrigatoriedade em seguir o cardápio diariamente:

Helen Dias Martins

Nutricionista Alimentação Escolar

CRN/3 78663

Assinatura direção

Helen Dias Martins
NUTRICIONISTA
CRN/3 78663