SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LENÇÓIS PAULISTA – COZINHA PILOTO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO EMEI ÁUREA | NOVEMBRO / 2025

Data	Entrada	Almoço ou Jantar	Entrada
03/11/25	Pão c/ margarina e suco	Arroz, feijão, ovos mexidos com tomate ou cozidos ou omelete de forno | Salada de acelga com cenoura ralada	Lanche c/ requeijão
04/11/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, filé de frango desfiado ao molho | Salada de alface picado | Banana	Lanche c/ molho de cupim desfiado
05/11/25	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz feijão, filé de peixe ao molho de tomate, purê de batata | Salada beterraba | Melão	Lanche c/ margarina
06/11/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, carne iscas cozida e picada com cenoura | Abobrinha refogada | Laranja	Lanche c/ molho filé frango desfiado
07/11/25	Pão c/ **doce de leite** e suco	Arroz, feijão, pernil cozido molho de tomate | Berinjela cozida	Lanche c/ frios
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal): | CHO (g): | PTN (g): | LPD (g):			
10/11/25	Pão c/ margarina e suco	Arroz, feijão, carne moída com cenoura | Salada de batata com ovos	Lanche c/ requeijão
11/11/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, carne tiras desfiada com batatas | Chuchu cozido | Melancia	Lanche c/ frios
12/11/25	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão, picadinho de filé de frango refogado, creme de milho | Salada de acelga | Mamão	Lanche c/ molho carne moída
13/11/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, pernil coz molho de tomate | Salada de beterraba | Maçã	Lanche c/ requeijão
14/11/25	Pão c/ requeijão e suco	Arroz, feijão, bife picado | Salada de alface	Lanche c/ margarina
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal): | CHO (g): | PTN (g): | LPD (g):			
17/11/25	Pão c/ margarina e suco	Arroz, feijão, ovos cozidos ou mexidos com tomates | Salada de repolho picado	Lanche c/ margarina
18/11/25	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão, filé de frango desf ao molho, purê de batata doce | Salada de almeirão | Banana	Lanche c/ molho filé frango desfiado
19/11/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, filé de peixe com seleta de legumes | Salada de acelga | Laranja	Lanche c/ requeijão
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	Arroz, feijão, carne moída com batata | Berinjela refogada	Lanche c/ requeijão
25/11/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, picadinho de filé de frango refogado | Salada de beterraba | Banana	Lanche c/ molho carne moída
26/11/25	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão, carne coz com batata e cenoura | Salada de repolho | Laranja	Lanche c/ margarina
27/11/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, pernil coz molho de tomate | Salada de pepino com tomate picado | Abacaxi	Lanche c/ pernil desfiado
28/11/25	Pão c/ requeijão e suco	Arroz, feijão, filé de frango desfiado ao molho | Salada de chuchu	Lanche c/ margarina
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal): | CHO (g): | PTN (g): | LPD (g):			
OBS.: Cardápio sujeito a alterações pela nutricionista. Os legumes que não forem ser usados até sexta-feira da semana da entrega, devem ser branqueados e congelados			

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