

| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LENÇÓIS PAULISTA – COZINHA PILOTO                                                                                                      |                                    |                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE                                                                                                                            |                                    |                                                                           |
| CARDÁPIO EMEI (04-06 anos)   Período parcial   JULHO / 2026                                                                                                                |                                    |                                                                           |
| Data                                                                                                                                                                       | Entrada                            | Almoço ou Jantar                                                          |
| 01/07/26                                                                                                                                                                   | Pão c/ requeijão e leite com cacau | Risoto de frango desfiado com cenoura e tomate, feijão   Salada de couve  |
| 02/07/26                                                                                                                                                                   | Pão c/ margarina e leite com cacau | Arroz e carne bovina iscas acebolada   Salada de pepino   Banana          |
| 03/07/26                                                                                                                                                                   | CONSELHO                           |                                                                           |
| Composição nutricional média semanal   Energia: 485,25kcal   CHO: 66,51 g (54,8% VET)   PTN: 25,36 g (20,9% VET)   LPD: 13,09 g (24,3% VET)   Fe: 1,79 mg   Ca: 158,67 mg  |                                    |                                                                           |
| 06/07/26                                                                                                                                                                   | FÉRIAS                             |                                                                           |
| 07/07/26                                                                                                                                                                   | FÉRIAS                             |                                                                           |
| 08/07/26                                                                                                                                                                   | FÉRIAS                             |                                                                           |
| 09/07/26                                                                                                                                                                   | FÉRIAS                             |                                                                           |
| 10/07/26                                                                                                                                                                   | FÉRIAS                             |                                                                           |
| Composição nutricional média semanal   Energia: 496,68 kcal   CHO: 64,91 g (52,4% VET)   PTN: 24,66 g (19,9% VET)   LPD: 15,21 g (27,6% VET)   Fe: 1,69 mg   Ca: 151,55 mg |                                    |                                                                           |
| 13/07/26                                                                                                                                                                   | FÉRIAS                             |                                                                           |
| 14/07/26                                                                                                                                                                   | FÉRIAS                             |                                                                           |
| 15/07/26                                                                                                                                                                   | FÉRIAS                             |                                                                           |
| 16/07/26                                                                                                                                                                   | FÉRIAS                             |                                                                           |
| 17/07/26                                                                                                                                                                   | FÉRIAS                             |                                                                           |
|                                                                                                                                                                            |                                    |                                                                           |
| 20/07/26                                                                                                                                                                   | FÉRIAS                             |                                                                           |
| 21/07/26                                                                                                                                                                   | FÉRIAS                             |                                                                           |
| 22/07/26                                                                                                                                                                   | FÉRIAS                             |                                                                           |
| 23/07/26                                                                                                                                                                   | Pão c/ requeijão e leite com cacau | Sopa de macarrão, carne moída, batata e cenoura                           |
| 24/07/26                                                                                                                                                                   | Pão c/ requeijão e leite com cacau | Arroz e carne bovina cubos com mandioca   Salada de acelga                |
| Composição nutricional média semanal   Energia: 485,81 kcal   CHO: 66,23 g (54,3% VET)   PTN: 25,79 g (21,1% VET)   LPD: 13,32 g (24,6% VET)   Fe: 1,93 mg   Ca: 153,32 mg |                                    |                                                                           |
| 27/07/26                                                                                                                                                                   | Pão c/ margarina e leite com cacau | Sopa de macarrão com frango cubos, batata e cenoura                       |
| 28/07/26                                                                                                                                                                   | Pão c/ margarina e leite com cacau | Arroz e carne bovina iscas acebolada   Salada de pepino   Melancia        |
| 29/07/26                                                                                                                                                                   | Pão c/ requeijão e leite com cacau | Risoto de frango desfiado com milho e ervilha, feijão   Salada de repolho |
| 30/07/26                                                                                                                                                                   | Pão c/ margarina e leite com cacau | Arroz e pernil cubos com batata e cenoura   Salada de alface   Abacaxi    |
| 31/07/26                                                                                                                                                                   | Pão c/ margarina e leite com cacau | Arroz, carne bovina cubos com mandioca   Salada de tomate                 |
| Composição nutricional média semanal   Energia: 522,98 kcal   CHO: 69,23 g (53,1% VET)   PTN: 25,54 g (19,6% VET)   LPD: 15,83 g (27,3% VET)   Fe: 1,48 mg   Ca: 156,11 mg |                                    |                                                                           |
| OBS.: Cardápio sujeito a alterações pela nutricionista.                                                                                                                    |                                    |                                                                           |

Ciente da obrigatoriedade em seguir o cardápio diariamente:

Assinatura direção

Graciane Ulian  
nutricionista RT Alimentação Escolar  
CRN/3 54489

