

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

Data	Entrada	Almoço ou Jantar
01/09/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz e carne cubos com batatas Salada de alface Laranja
02/09/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Risoto de frango desfiado e tomate, feijão Salada de repolho com cenoura
03/09/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz e pernil com batatas Salada de pepino Maçã
04/09/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Macarronada ao molho de carne moída Salada de couve
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		
07/09/26	FERIADO	
08/09/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz e pernil cubos acebolado Salada de chicória
09/09/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Risoto de frango desfiado com milho e ervilha, feijão Salada de tomate Banana
10/09/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz e sobrecoxa de frango s/ pele e s/ ossos com batata Salada de tomate acebolado Laranja
11/09/26	Pão c/ goiabada e leite com cacau	Arroz e carne bovina cubos com mandioca Salada de acelga
14/09/26	PONTO FACULTATIVO	
15/09/26	FERIADO MUNICIPAL	
16/09/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Risoto de carne moída com milho e ervilha, feijão Salada de repolho
17/09/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz e carne bovina iscas com milho e tomate Salada de pepino Banana
18/09/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Macarronada ao molho de carne moída Salada de couve
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		
21/09/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Sopa de macarrão com frango cubos, batata e cenoura
22/09/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz e carne bovina iscas acebolada Salada de pepino Laranja
23/09/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Risoto de frango desfiado e cenoura, feijão Salada de repolho
24/09/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz e pernil cubos com batata e cenoura Salada de alface Banana
25/09/26	Pão c/ doce de leite e leite com cacau	Arroz, feijão preto com carnes (carne bovina, calabresa, pernil suíno e bacon) Salada de couve
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		
28/09/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Sopa de macarrão com frango cubos, batata e cenoura
29/09/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Risoto de frango desfiado e cenoura, feijão Salada de repolho
30/09/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz e pernil cubos com batata e cenoura Salada de alface Banana
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

