

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

Data	Entrada	Almoço ou Jantar
01/04/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Risoto de frango desfiado com cenoura e tomate, feijão Salada de couve
02/04/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz e carne bovina iscas acebolada Salada de pepino Melancia
03/04/26	FERIADO	
Composição nutricional média semanal Energia: 665,93 kcal CHO: 85,49 g (51,3% VET) PTN: 38,39 g (23,0% VET) LPD: 18,99 g (25,6% VET) Fe: 2,68 mg Ca: 267,81 mg		
06/04/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Sopa de macarrão com carne bovina cubos e cenoura
07/04/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz e frango em tiras com batata, milho e ervilha Salada de alface Laranja
08/04/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Risoto de frango desfiado e tomate, feijão Salada de repolho
09/04/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz e pernil cubos com mandioca e cheiro verde Salada de beterraba Melão
10/04/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão preto com carnes (carne pedaços, calabresa, pernil e bacon) Salada de couve
Composição nutricional média semanal Energia: 714,56 kcal CHO: 86,61 g (48,6% VET) PTN: 39,26 g (22,0% VET) LPD: 23,24 g (29,3% VET) Fe: 2,64 mg Ca: 261,39 mg		
13/04/26	Pão c/ margarina e suco	Sopa de macarrão com frango cubos, batata e cenoura
14/04/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz e pernil cubos acebolado Salada de chicória Banana
15/04/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Risoto de frango desfiado com milho e ervilha, feijão Salada de tomate
16/04/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz e frango tiras com batata Salada de pepino Maçã
17/04/26	Pão c/ doce de leite e leite com cacau	Arroz e carne bovina cubos com mandioca Salada de acelga
Composição nutricional média semanal Energia: 686,41 kcal CHO: 85,4 g (49,8% VET) PTN: 40,43 g (23,6% VET) LPD: 20,34 g (26,7% VET) Fe: 1,92 mg Ca: 240,78 mg		
20/04/26	PONTO FACULTATIVO	
21/04/26	FERIADO	
22/04/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Risoto de frango desfiado e cenoura, feijão Salada de repolho
23/04/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz e carne bovina iscas com milho e tomate Salada de pepino Melancia
24/04/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Macarronada ao molho de carne moída Salada de couve
Composição nutricional média semanal Energia: 673,46 kcal CHO: 83,71 g (49,4% VET) PTN: 39,95 g (23,6% VET) LPD: 20,28 g (27,0% VET) Fe: 2,95 mg Ca: 261,09 mg		
27/04/26	PONTO FACULTATIVO	
28/04/26	FERIADO	
29/04/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Risoto de frangos desfiado com milho e ervilha, feijão Salada de repolho
30/04/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz e pernil cubos com batata Salada de alface Abacaxi
Composição nutricional média semanal Energia: 722,49 kcal CHO: 90,19 g (50,1% VET) PTN: 37,57 g (20,9% VET) LPD: 23,30 g (29,1% VET) Fe: 2,09 mg Ca: 265,23 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

Helen Dias Martins
NUTRICIONISTA
CRN/3 78663

Assinatura direção