SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LENÇÓIS PAULISTA – COZINHA PILOTO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO EMEF (06-14 anos) – **período parcial – OUTUBRO / 2025**

	Entrada	**Almoço ou Jantar**
01/10/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Risoto de frango com milho e cheiro verde, feijão. Salada de pepino
02/10/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, filé de frango com legumes. Salada de acelga. Maçã
03/10/25	Pão c/ **requeijão** e suco	Arroz, carne cubos com mandioca, salada de tomate.
06/10/25	Pão c/ margarina e suco	Macarronada ao molho de almondegas, salada de almeirão.
07/10/25	Pão c/ **requeijão** e leite com cacau	Arroz, estrogonofe de frango, salada de couve. Banana
08/10/25	Bolinho unitário e leite com cacau	Arroz, farofa de linguiça, salada de tomate acebolado.
09/10/25	Bolinho unitário e leite com cacau	Cachorro quente e suco. Laranja
10/10/25	**CONSELHO DE CLASSE**	
13/10/25	Pão c/ margarina e suco	Sopa de macarrão com carne cubos e legumes
14/10/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, carne iscas acebolada, salada de alface. Maçã
15/10/25	**PONTO FACULTATIVO – Dia do professor**	
16/10/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, pernil com batatas, salada de tomate. Laranja
17/10/25	Pão c/ **requeijão** e leite com cacau	Arroz, carne cubos com mandioca, salada de repolho.
20/10/25	Pão c/ margarina e suco	Sopa de macarrão com frango iscas e legumes
21/10/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, carne iscas com legumes, salada de alface. Laranja
22/10/25	Pão c/ **requeijão** e leite com cacau	Risoto de frango com milho e cheiro verde, feijão. Salada de almeirão
23/10/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, carne cubos com batata, salada de alface. Banana
24/10/25	Pão c/ **requeijão** e suco	Macarronada ao molho de frango desfiado, salada de almeirão
27/10/25	**Dia do funcionário público**	
28/10/25	Pão c/ margarina e suco	Sopa de macarrão c/ frango desfiado e legumes
29/10/25	Pão c/ **requeijão** e leite com cacau	Risoto de frango com milho e cheiro verde, feijão. Salada de pepino
30/10/25	Pão c/ margarina **e** e leite com cacau	Arroz, pernil cubos acebolado. Salada de acelga. Maçã
31/10/25	Pão c/ **requeijão** e suco	Arroz, frango cubos com batatas, salada de tomate.

Composição nutricional média semanal:	**Energia (Kcal):**601,5	**CHO:** 83,7g	**PTN:** 15g	**LPD :**18g

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 54488

GRACIANE ULIAN
NUTRICIONISTA
CRN 54.489

Helen Dias Martins
Nutricionista
Alimentação Escolar
CRN 3 78663

Helen Dias Martins
NUTRICIONISTA
CRN3 78663