

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LENÇÓIS PAULISTA – COZINHA PILOTO		
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE		
CARDÁPIO EMEF (06-14 anos) Período parcial FEVEREIRO / 2026		
Data	Entrada	Almoço ou Jantar
02/02/26	RECESSO	
03/02/26	RECESSO	
04/02/26	PLANEJAMENTO	
05/02/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, carne bovina iscas cozida com brócolis Salada de couve Laranja
06/02/26	Pão c/ margarina e suco	Macarronada ao molho de almondegas Salada de tomate Melão
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal): CHO (g): PTN (g): LPD (g):		
09/02/26	Pão c/ margarina e suco	Sopa de macarrão com carne bovina cubos e cenoura Salada repolho
10/02/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz e estrogonofe de frango Salada de alface Banana
11/02/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Risoto de frango com tomate, feijão Salada de beterraba
12/02/26	Pão c/ doce de leite e leite c/ cacau	Arroz e carne cubos com batata Salada de pepino Melancia
13/02/26	Pão c/ requeijão e suco	Arroz, feijão preto com carnes (carne pedaços, calabresa, pernil e bacon) Salada de couve
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal): CHO (g): PTN (g): LPD (g):		
16/02/26	FERIADO	
17/02/26	FERIADO	
18/02/26	FERIADO	
19/02/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Sopa de macarrão com frango cubos, batata e beterraba Salada de couve fatiado Maçã
20/02/26	Pão c/ requeijão e suco	Macarronada ao molho de almondegas Salada de tomate Laranja
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal): CHO (g): PTN (g): LPD (g):		
23/02/26	Pão c/ requeijão e suco	Sopa de macarrão com carne bovina iscas com couve-flor e tomate Salada de repolho
24/02/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, frango em cubos com chuchu Salada de alface Banana
25/02/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Risoto de frango desfiado com tomate e cenoura ralada, feijão Salada de acelga
26/02/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, pernil cozido com mandioca e ervilha Salada de pepino Abacaxi
27/02/26	Pão c/ margarina e suco	Arroz, carne bovina cubos com batata e milho Salada de tomate
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal): CHO (g): PTN (g): LPD (g):		
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