

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LENÇÓIS PAULISTA – COZINHA PILOTO		
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE		
CARDÁPIO EMEF (06-14 anos) Período parcial MARÇO / 2026		
Data	Entrada	Almoço ou Jantar
02/03/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Sopa de macarrão com carne bovina iscas, chuchu e cenoura Salada de couve
03/03/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz e pernil cubos com batata e tomate Salada de alface Melancia
04/03/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Risoto de frango desfiado com cenoura e cheiro verde, feijão Salada de tomate
05/03/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz e frango iscas com beterraba Salada de pepino Laranja
06/03/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz e carne bovina iscas acebolada Salada de repolho
Composição nutricional média semanal Energia: 668,85 kcal CHO: 79,41 g (47,6% VET) PTN: 39,27 g (23,5% VET) LPD: 21,41 g (28,9% VET) Fe: 2,39 mg		
09/03/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Sopa de macarrão com carne bovina iscas, cenoura e tomate Salada de couve
10/03/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz e sobrecoxa de frango com batata Salada de escarola Banana
11/03/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Risoto de frango com milho e cheiro verde, feijão Salada de acelga
12/03/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz e pernil cubos com batata e tomate Salada de almeirão Melão
13/03/26	Pão c/ doce de leite e leite com cacau	Arroz e estrogonofe de frango Salada de tomate
Composição nutricional média semanal Energia: 665,70 kcal CHO: 82,45 g (49,9% VET) PTN: 33,18 g (20,1% VET) LPD: 22,02 g (30,0% VET) Fe: 2,33 mg		
16/03/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Sopa de macarrão com frango iscas, chuchu e beterraba Salada de repolho
17/03/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz e carne bovina cubos com mandioca Salada de alface Melancia pedaço
18/03/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Risoto de frango desfiado com milho e ervilha, feijão Salada de almeirão
19/03/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz e carne bovina moída com batata Salada de chicória Abacaxi pedaço
20/03/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz e farofa de linguiça Salada de tomate
Composição nutricional média semanal Energia: 696,16 kcal CHO: 84,20 g (48,4% VET) PTN: 37,01 g (21,3% VET) LPD: 23,49 g (30,4% VET) Fe: 2,40 mg		
23/03/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Sopa de macarrão com carne bovina iscas com couve-flor e cenoura Salada de couve
24/03/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz e pernil cubos com batata e tomate Salada de alface Banana
25/03/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Risoto de frango com milho e cheiro verde, feijão Salada de escarola
26/03/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz e sobrecoxa de frango com batata Salada de pepino Laranja
27/03/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Macarronada ao molho de carne bovina cubos Salada de tomate
Composição nutricional média semanal Energia: 683,72 kcal CHO: 81,11 g (47,5% VET) PTN: 38,48 g (22,5% VET) LPD: 22,79 g (30,0% VET) Fe: 2,60 mg		
30/03/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Sopa de macarrão com frango iscas, batata e beterraba Salada de repolho
31/03/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz e carne bovina cubos com mandioca e cenoura Salada de acelga Melancia
Composição nutricional média semanal Energia: 641,80 kcal CHO: 75,15 g (46,9% VET) PTN: 41,38 g (25,8% VET) LPD: 19,48 g (27,3% VET) Fe: 2,45 mg		
OBS.: Cardápio sujeito a alterações pela nutricionista.		

Ciente da obrigatoriedade em seguir o cardápio diariamente:

Assinatura direção

Helen Dias Martins
Nutricionista Alimentação Escolar

CRN/3 78663

Helen Dias Martins
NUTRICIONISTA
CRN/3 78663