SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LENÇÓIS PAULISTA – COZINHA PILOTO			
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE			
CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL | NOVEMBRO / 2025			
Data	**Entrada**	**Almoço ou Jantar**	**Entrada**
03/11/25	Pão c/ margarina e suco	Arroz, feijão e pernil acebolado	Lanche c/ requeijão
04/11/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, carne iscas cozida com cenoura e cheiro verde | Salada de alface | Banana	Lanche c/ molho de cupim desfiado
05/11/25	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão, frango cubos com milho, ervilha e cheiro verde | Salada de almeirão	Lanche c/ margarina
06/11/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, carne tiras com mandioca | Salada de escarola | Laranja	Lanche c/ molho filé frango desfiado
07/11/25	Pão c/ **doce de leite** e suco	Arroz, feijão, macarronada ao molho de almondegas | Salada de tomate	Lanche c/ frios
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal): | CHO (g): | PTN (g): | LPD (g):			
10/11/25	Pão c/ margarina e suco	Arroz, feijão, carne iscas acebolada | Cenoura cozida	Lanche c/ requeijão
11/11/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, pernil com batatas | Salada de almeirão | Melancia	Lanche c/ frios
12/11/25	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão, frango cubos com milho, ervilha e cheiro verde | Salada de alface	Lanche c/ molho carne moída
13/11/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, carne com mandioca | Salada de pepino | Maçã	Lanche c/ requeijão
14/11/25	Pão c/ requeijão e suco	Arroz, feijão preto com carnes (carne pedaços, calabresa, pernil e bacon) | Salada de couve	Lanche c/ margarina
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal): | CHO (g): | PTN (g): | LPD (g):			
17/11/25	Pão c/ margarina e suco	Arroz, feijão, frango tiras com cenoura e batata	Lanche c/ margarina
18/11/25	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão, carne tiras com batata | Salada de repolho | Laranja	Lanche c/ molho filé frango desfiado
19/11/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, carne tiras molho com milho e cheiro verde | Salada de pepino	Lanche c/ requeijão
20/11/25	**FERIADO**		
21/11/25	**PONTO FACULTATIVO**		
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal): | CHO (g): | PTN (g): | LPD (g):			
24/11/25	Pão c/ margarina e suco	Arroz, feijão, carne iscas com milho e ervilha	Lanche c/ requeijão
25/11/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, pernil acebolado | Salada de alface | Banana	Lanche c/ molho carne moída
26/11/25	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão, sobrecoxa com batatas (assada ou cozida) e cheiro verde | Salada de almeirão	Lanche c/ margarina
27/11/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, carne bov tiras com mandioca | Salada de repolho | Abacaxi	Lanche c/ pernil desfiado
28/11/25	Pão c/ requeijão e suco	Arroz, feijão, macarronada ao molho de almondegas | Salada de tomate acebolado	Lanche c/ margarina
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal): | CHO (g): | PTN (g): | LPD (g):			
OBS.: Cardápio sujeito a alterações pela nutricionista. Os legumes que não forem ser usados até sexta-feira da semana da entrega, devem ser branqueados e congelados			

Ciente da obrigatoriedade em seguir o cardápio diariamente:

Assinatura direção

Helen Dias Martins
Nutricionista Alimentação Escolar
CRN/3 78663

Helen Dias Martins
NUTRICIONISTA
CRN3 78663