SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LENÇÓIS PAULISTA – COZINHA PILOTO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL – OUTUBRO / 2025

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

Composição nutricional média semanal:	**Energia (Kcal):852**	**CHO (g): 135**	**PTN (g): 30**	**LPD (g):25**

Os legumes que não forem ser usados até sexta-feira da semana da entrega, devem ser branqueados e congelados . 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 54489

GRACIANE ULIAN
NUTRICIONISTA
CRN 54.489

Helen Dias Martins
Nutricionista Alim. Escolar
CRN 3 78663

Helen Dias Martins
NUTRICIONISTA
CRN3 78663