

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LENÇÓIS PAULISTA – COZINHA PILOTO		
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE		
CARDÁPIO EMEI (04-06 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
<b>Composição nutricional média semanal   Energia: 474,76 kcal   CHO: 61,27 g (51,8% VET)   PTN: 24,80 g (21,0% VET)   LPD: 14,36 g (27,3% VET)   Fe: 1,59 mg</b>		
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/ <b>doce de leite</b> e leite com cacau	Arroz e estrogonofe de frango   Salada de tomate
<b>Composição nutricional média semanal   Energia: 487,86 kcal   CHO: 64,11 g (52,9% VET)   PTN: 22,56 g (18,6% VET)   LPD: 15,29 g (28,4% VET)   Fe: 1,69 mg</b>		
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
<b>Composição nutricional média semanal   Energia: 494,99 kcal   CHO: 65,27 g (52,8% VET)   PTN: 23,49 g (19,0% VET)   LPD: 15,52 g (28,2% VET)   Fe: 1,60 mg</b>		
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
<b>Composição nutricional média semanal   Energia: 500,69 kcal   CHO: 64,31 g (51,4% VET)   PTN: 25,48 g (20,4% VET)   LPD: 15,71 g (28,2% VET)   Fe: 1,78 mg</b>		
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
<b>Composição nutricional média semanal   Energia: 451,02 kcal   CHO: 58,69 g (52,1% VET)   PTN: 25,19 g (22,4% VET)   LPD: 12,75 g (25,5% VET)   Fe: 1,65 mg</b>		
<b>OBS.: Cardápio sujeito a alterações pela nutricionista.</b>		

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