

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LENÇÓIS PAULISTA – COZINHA PILOTO****PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE****CARDÁPIO EMEF (06-14 anos) | Período parcial | MAIO / 2026**

Data	Entrada	Almoço ou Jantar
01/05/26	FERIADO	
Composição nutricional média semanal: Energia: - CHO: - PTN: - LPD: - Fe: - Ca: -		
04/05/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Sopa de fubá com frango cubos e cenoura
05/05/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz e carne bovina iscas cozida com mandioca Salada de couve Banana
06/05/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Risoto de frango desfiado com cenoura e ervilha, feijão Salada de beterraba
07/05/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz e pernil cubos com batatas e tomate Salada de almeirão Laranja
08/05/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Macarronada ao molho de carne moída Salada de escarola (CONSELHO DE CLASSE MUNICIPAL)
Composição nutricional média semanal: Energia: 681,39kcal CHO: 88,72g (52,1% VET) PTN: 35,04g (20,6% VET) LPD: 20,67g (27,3% VET) Fe: 2,33mg Ca: 262,16mg		
11/05/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Sopa de macarrão com carne bovina iscas com batata, couve-flor e tomate
12/05/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz e pernil cubos com batatas Salada de alface Melancia
13/05/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Risoto de frango desfiado com tomate, feijão Salada de acelga
14/05/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz e carne cubos com cenoura e brócolis Salada de pepino Maçã
15/05/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão preto com carnes (carne pedaços, calabresa, pernil e bacon) Salada de couve
Composição nutricional média semanal: Energia: 685,43kcal CHO: 87,75g (51,3% VET) PTN: 36,57g (21,4% VET) LPD: 20,76g (27,3% VET) Fe: 2,74mg Ca: 263,41mg		
18/05/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Sopa de arroz com carne bovina cubos, batata e cenoura
19/05/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz e frango tiras com cenoura e tomate Salada de escarola Abacaxi
20/05/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Risoto de carne moída com tomate, feijão Salada de beterraba
21/05/26	Pão c/ doce de leite e leite com cacau	Arroz e pernil cubos com mandioca e cenoura Salada de couve Melão
22/05/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Macarronada ao molho de frango desfiado Salada de tomate
Composição nutricional média semanal: Energia: 689,62kcal CHO: 85,71g (49,5% VET) PTN: 41,90g (24,2% VET) LPD: 20,23g (26,3% VET) Fe: 2,33mg Ca: 264,71mg		
25/05/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Sopa de macarrão com frango iscas com batata, brócolis e cenoura
26/05/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz e carne bovina tiras com chuchu Salada de alface Banana
27/05/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Risoto de frango desfiado com tomate e cenoura ralada, feijão Salada de acelga
28/05/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz e pernil cozido com mandioca e ervilha Salada de pepino Laranja
29/05/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz e carne bovina cubos com batata e milho Salada de repolho
Composição nutricional média semanal: Energia: 697,75kcal CHO: 89,62g (51,4% VET) PTN: 40,22g (23,1% VET) LPD: 19,80g (25,6% VET) Fe: 2,57mg Ca: 258,18mg		
OBS.: Cardápio sujeito a alterações pela nutricionista.		

Ciente da obrigatoriedade em seguir o cardápio diariamente:

Helen Dias Martins

Nutricionista Alimentação Escolar

Assinatura direção

CRN/3 78663

Helen Dias Martins
NUTRICIONISTA
CRN/3 78663