

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LENÇÓIS PAULISTA – COZINHA PILOTO****PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE****CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL ENSINO MÉDIO | JUNHO / 2026**

Data	Entrada	Almoço ou Jantar	Última refeição
01/06/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão, frango cubos com cenoura Salada de beterraba	Lanche c/ molho de carne moída
02/06/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz, feijão, pernil cubos com batata e tomate Salada de alface Melancia	Lanche c/ requeijão
03/06/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão, carne bovina cubos com mandioca e cenoura Salada de tomate Laranja	Lanche c/ molho de frango desfiado
04/06/26	FERIADO		
05/06/26	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, carne bovina iscas acebolada Salada de couve (PONTO FACULTATIVO)	Lanche c/ requeijão
Composição nutricional média semanal Energia: kcal CHO: g (% VET) PTN: g (% VET) LPD: g (% VET) Fe: mg			
08/06/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz, feijão, carne bovina cubos com mandioca, cenoura e tomate Salada de repolho	Lanche c/ requeijão
09/06/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão, filé de sobrecoxa de frango com batata e cenoura Salada de escarola Banana	Lanche c/ molho de carne cupim
10/06/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz, feijão, carne bovina tiras com milho e ervilha Salada de acelga	Lanche c/ frios
11/06/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão, pernil cubos com batata e tomate Salada de almeirão Melão	Lanche c/ molho de frango desfiado
12/06/26	Pão c/ doce de leite e leite com cacau	Macarronada ao molho de carne bovina moída Salada de tomate	Lanche c/ manteiga
Composição nutricional média semanal Energia: kcal CHO: g (% VET) PTN: g (% VET) LPD: g (% VET) Fe: mg			
15/06/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz, feijão, frango tiras com batata e cenoura Salada de repolho	Lanche c/ molho de pernil
16/06/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz, feijão, carne bovina cubos com mandioca Salada de alface Melancia pedaço	Lanche c/ requeijão
17/06/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão, frango cubos com tomate e cenoura Salada de couve	Lanche c/ manteiga
18/06/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz, feijão, carne bovina iscas com batata Salada de chicória Abacaxi pedaço	Lanche c/ molho de frango desfiado
19/06/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão e farofa de linguiça Salada de tomate	Lanche c/ molho de carne moída
Composição nutricional média semanal Energia: kcal CHO: g (% VET) PTN: g (% VET) LPD: g (% VET) Fe: mg			
22/06/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz, feijão, frango iscas com brócolis e cenoura Salada de beterraba	Lanche c/ molho de carne costela
23/06/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz, feijão, frango cubos com batata e tomate Salada de alface Banana	Lanche c/ requeijão
24/06/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão, carne bovina cubos com milho, ervilha e cenoura Salada de escarola	Lanche c/ molho de frango desfiado
25/06/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz, feijão, filé de sobrecoxa de frango com batata Salada de pepino Laranja	Lanche c/ requeijão
26/06/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Macarronada ao molho de carne bovina cubos Salada de tomate	Lanche c/ molho de pernil
Composição nutricional média semanal Energia: kcal CHO: g (% VET) PTN: g (% VET) LPD: g (% VET) Fe: mg			
29/06/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz, feijão, frango tiras com batata e tomate Salada de repolho	Lanche c/ requeijão
30/06/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão, carne bovina moída com batata e cenoura Salada de acelga Melancia	Lanche c/ molho de frango desfiado
Composição nutricional média semanal Energia: kcal CHO: g (% VET) PTN: g (% VET) LPD: g (% VET) Fe: mg			
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
CRN/3 78663