



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LENÇÓIS PAULISTA – COZINHA PILOTO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL | DEZEMBRO / 2025

Data	Entrada	Almoço ou Jantar	Entrada
01/12/25	Pão c/ requeijão e suco	Arroz, feijão e carne bovina cubos com cenoura	Lanche c/ molho de carne moída
02/12/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão e frango em tiras com batata, milho e ervilha Salada de alface Banana	Lanche c/ requeijão
03/12/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão e carne bovina iscas com tomate Salada de repolho	Lanche c/ molho de frango desfiado
04/12/25	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão e pernil cubos com mandioca e cheiro verde Salada de beterraba Maçã	Lanche c/ margarina
05/12/25	Pão c/ margarina e suco	Arroz, feijão preto com carnes (carne pedaços, calabresa, pernil e bacon) Salada de couve	Lanche c/ frios
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal): CHO (g): PTN (g): LPD (g):			
08/12/25	Pão c/ margarina e suco	Arroz, feijão e frango cubos com batata e cenoura	Lanche c/ requeijão
09/12/25	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão e pernil cubos acebolado Salada de chicória Laranja	Lanche c/ molho de carne moída
10/12/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão e carne bovina moída com milho e ervilha Salada de tomate	Lanche c/ requeijão
11/12/25	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão e sobrecoxa com batata Salada de pepino Melão	Lanche c/ molho de frango desfiado
12/12/25	Pão c/ doce de leite e suco	Arroz, feijão e carne bovina cubos com mandioca Salada de acelga	Lanche c/ margarina
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal): CHO (g): PTN (g): LPD (g):			
15/12/25	Pão c/ margarina e suco	Arroz, feijão e carne bovina moída Salada de chuchu com beterraba (Recesso estadual)	Lanche c/ margarina
16/12/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão e pernil cubos com mandioca Salada de alface Banana (Recesso estadual)	Lanche c/ molho de carne moída
17/12/25	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão e frangos cubos com cenoura Salada de repolho (Recesso estadual)	Lanche c/ requeijão
18/12/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão e carne bovina iscas com milho e tomate Salada de pepino Laranja (Recesso estadual)	Lanche c/ molho de frango desfiado
19/12/25	Pão c/ requeijão e suco	Macarronada ao molho de almondegas Salada de couve (Recesso estadual/Conselho municipal))	Lanche c/ molho de carne moída
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal): CHO (g): PTN (g): LPD (g):			
22/12/25	RECESSO		
23/12/25	RECESSO		
24/12/25	RECESSO		
25/12/25	FERIADO		
26/12/25	PONTO FACULTATIVO		
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal): CHO (g): PTN (g): LPD (g):			
24/12/25	RECESSO		
25/12/25	RECESSO		
26/12/25	RECESSO		
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:

Helen Dias Martins

Nutricionista Alimentação Escolar

CRN/3 78663

Assinatura direção

Helen Dias Martins
NUTRICIONISTA
CRN/3 78663