


<div></div> <div>SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LENÇÓIS PAULISTA – COZINHA PILOTO</div>			
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:

Assinatura direção

Helen Dias Martins  
Nutricionista Alimentação Escolar  
CRN/3 78663

*Helen Dias Martins*  
NUTRICIONISTA  
CRN/3 78663