



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LENÇÓIS PAULISTA – COZINHA PILOTO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL ENSINO MÉDIO | SETEMBRO / 2026

Data	Entrada	Almoço ou Jantar	Última refeição
01/09/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz, feijão e carne cubos com batatas Salada de alface Laranja	Lanche c/ requeijão
02/09/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz, feijão e frango em tiras com batata, milho e ervilha Salada de alface Laranja	Lanche c/ molho de frango desfiado
03/09/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão e pernil com batatas Salada de pepino Maçã	Lanche c/ frios
04/09/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz, feijão, Macarronada ao molho de carne moída Salada de couve	Lanche c/ molho de carne moída
Composição nutricional média semanal Energia: kcal CHO: g (% VET) PTN: g (% VET) LPD: g (% VET) Fe: Ca:			
07/09/26	FERIADO		
08/09/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz, feijão e pernil cubos acebolado Salada de chicória	Lanche c/ molho de frango desfiado
09/09/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz, feijão e carne bovina cubos com mandioca Salada de beterraba Banana	Lanche c/ frios
10/09/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão e sobrecoxa de frango s/ pele e s/ ossos c/ batata Salada tomate aceb Laranja	Lanche c/ molho de carne moída
11/09/26	Pão c/ goiabada e leite com cacau	Arroz, feijão e carne bovina cubos com mandioca Salada de acelga	Lanche c/ manteiga
Composição nutricional média semanal Energia: kcal CHO: g (% VET) PTN: g (% VET) LPD: g (% VET) Fe: Ca:			
14/09/26	Pão c/ requeijão e suco	Macarronada ao molho de carne moída ou frango desfiado Salada de chicória (ESTADUAIS)	Lanche c/ manteiga
15/09/26	FERIADO MUNICIPAL		
16/09/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz, feijão e frango cubos com batata e brócolis Salada de beterraba	Lanche c/ frios
17/09/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz, feijão e carne bovina iscas com milho e tomate Salada de pepino Banana	Lanche c/ molho de carne moída
18/09/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão, macarronada ao molho de carne moída Salada de couve	Lanche c/ manteiga
Composição nutricional média semanal Energia: 693,39 kcal CHO: g (% VET) PTN: g (% VET) LPD: g (% VET) Fe: mg Ca: mg			
21/09/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz, feijão e carne bovina moída com milho, ervilha e cheiro verde Salada de tomate	Lanche c/ requeijão
22/09/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz, feijão e carne bovina iscas acebolada Salada de pepino Laranja	Lanche c/ molho de frango desfiado
23/09/26	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão e frango tiras com batata e brócolis Salada de beterraba	Lanche c/ frios
24/09/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz, feijão e pernil cubos com batata e cenoura Salada de alface Banana	Lanche c/ molho de carne moída
25/09/26	Pão c/ doce de leite e leite com cacau	Arroz, feijão preto com carnes (carne bovina, calabresa, pernil suíno e bacon) Salada de couve	Lanche c/ manteiga
Composição nutricional média semanal Energia: 738,54 kcal CHO: 104,83 g (60,0% VET) PTN: 32,06 g (17,5% VET) LPD: 20,70 g (25,4% VET) Fe: 2,89 mg Ca:			
28/09/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz, feijão, carne moída com cenoura, abobrinha e cheiro verde Salada de beterraba	Lanche c/ molho de carne moída
29/09/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz, feijão coxa e sobrecoxa sem pele e sem ossos c/ batatas coz Salada de repolho	Lanche c/ requeijão
30/09/26	Pão c/ manteiga e leite com cacau	Arroz, feijão e pernil cubos com batata e cenoura Salada de alface Banana	Lanche c/ manteiga

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

Graciane Ulian
Nutricionista RT Alimentação Escolar
CRN/3 54489

