



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LENÇÓIS PAULISTA – COZINHA PILOTO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO EMEI ÁUREA | DEZEMBRO / 2025

Data	Entrada	Almoço ou Jantar	Entrada
01/12/25	Pão c/ requeijão e suco	Arroz, feijão, ovos mexidos / omelete de forno / cozidos Salada de chuchu cozido e cenoura ralada	Lanche c/ molho de carne moída
02/12/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, filé de peixe ao molho com abobrinha e tomate Salada de alface picado Banana amassada	Lanche c/ requeijão
03/12/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz feijão, carne bovina cubos com batata Salada de repolho Melancia pedaços	Lanche c/ molho de frango desfiado
04/12/25	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão, frango tiras com cenoura, purê de batatas Salada de acelga Maçã raspada	Lanche c/ margarina
05/12/25	Pão c/ margarina e suco	Arroz, feijão, pernil cubos com tomate Salada de almeirão	Lanche c/ frios
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal):			
		 CHO (g):	 PTN (g):
05/12/25	Pão c/ margarina e suco	Arroz, feijão, carne moída com batata doce Salada de beterraba	Lanche c/ requeijão
06/12/25	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão, frango desfiado e creme de milho Salada de chicória Laranja pedaço s/ bagaço	Lanche c/ molho de carne moída
07/12/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, pernil cubos com tomate Salada de berinjela Abacaxi pedaço	Lanche c/ requeijão
08/12/25	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão, carne bovina cubos com mandioca e cenoura Salada de pepino Melão pedaço	Lanche c/ molho de frango desfiado
09/12/25	Pão c/ doce de leite e suco	Arroz, feijão, sobrecoxa com batata Couve flor refogado	Lanche c/ margarina
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal):			
		 CHO (g):	 PTN (g):
15/12/25	Pão c/ margarina e suco	Arroz, feijão, ovos mexidos / omelete de forno / cozidos Couve refogado	Lanche c/ margarina
16/12/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, filé de peixe com batata e cenoura Salada de alface Banana amassada	Lanche c/ molho de carne moída
17/12/25	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão, frango cubos com beterraba Salada de chicória Pera raspada	Lanche c/ requeijão
18/12/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, carne bovina iscas com tomate Salada de acelga Laranja pedaço s/ bagaço	Lanche c/ molho de frango desfiado
19/12/25	Pão c/ requeijão e suco	Arroz, feijão, frango desfiado com cenoura, purê de batata doce Salada de repolho (Conselho municipal)	Lanche c/ molho de carne moída
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal):			
		 CHO (g):	 PTN (g):
22/12/25	RECESSO		
23/12/25	RECESSO		
24/12/25	RECESSO		
25/12/25	RECESSO		
26/12/25	RECESSO		
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal):			
		 CHO (g):	 PTN (g):
29/12/25	RECESSO		
30/12/25	RECESSO		
31/12/25	RECESSO		
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal):			
		 CHO (g):	 PTN (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