



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LENÇÓIS PAULISTA – COZINHA PILOTO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO EMEI ÁUREA – SETEMBRO / 2025

	Entrada	Almoço ou Jantar	Lanche da tarde
01/09/25	Pão c/ margarina e suco	Arroz, feijão, ovos cozidos ou mexidos, salada de abobrinha coz com tomate.	Lanche c/ goiabada
02/09/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz feijão, frango sassami pic molho de tomate c/ batata, salada beterraba coz. Melão	Lanche c/ molho de carne moída
03/09/25	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão, picadinho de bife refogado, salada alface. Maçã	Lanche c/ requeijão
04/09/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, carne tiras c/ mandioca coz e picados, salada berinjela coz. Mamão	Lanche c/ molho filé frango desf
05/09/25	Pão c/ requeijão e suco	Arroz, feijão, filé de peixe cozido ou assado. Salada de cenoura (palito) com vagem cozidos.	Lanche c/ frios
Composição Nutricional:		Energia (Kcal): CHO (g): PTN (g):	
08/09/25	Pão c/ margarina e suco	Arroz, feijão, carne moída refogada com cenoura e batata, salada de pepino.	Lanche c/ margarina
09/09/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, filé de frango desfiado molho c/ milho e ervilha, salada de alface. Banana	Lanche c/ molho de carne moída
10/09/25	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão, sobrecoxa com batatas coz, salada de chuchu. Melão	Lanche c/ requeijão
11/09/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, bife picado refogado, purê de mandioquinha, salada de couve. Laranja	Lanche c/ molho filé frango desf
12/09/25	Pão c/ doce de leite e suco	Arroz, feijão, picadinho de frango sassami coz e refogado, crême de milho, salada acelga ralada	Lanche c/molho de pernil desfiado
Composição Nutricional:		Energia (Kcal): CHO (g): PTN (g):	
15/09/25	FERIADO MUNICIPAL		
16/09/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, ovos cozidos ou mexidos, salada de beterraba coz. Melão	Lanche c/molho de pernil desfiado
17/09/25	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão, frango filézinho pic, molho de tomate, salada batata c/ ovos coz. Banana	Lanche c/ requeijão
18/09/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, bife picado refogado, purê de mandioquinha, salada de couve. Laranja	Lanche c/ molho filé frango desf
19/09/25	Pão c/ requeijão e suco	Arroz, feijão, filé de peixe cozido ou assado, salada de brócolis coz com tomate.	Lanche c/ frios
Composição Nutricional:		Energia (Kcal): CHO (g): PTN (g):	
22/09/25	Pão c/ margarina e suco	Arroz, feijão, ovos cozidos ou mexidos, salada de chuchu. (Dia do funcionário público)	Lanche c/ margarina
23/09/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, carne iscas pic ao molho de tomate, salada de alface. Mamão	Lanche c/ pernil desfiado
24/09/25	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz, feijão, filé de frango desfiado molho, purê de batata doce, salada almeirão. Maçã	Lanche c/ doce de leite
25/09/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, filé de peixe cozido/assado, salada brócolis coz com tomate. Banana	Lanche c/ molho filé frango desf
26/09/25	Pão c/ requeijão e suco	Arroz, feijão, carne tiras c/ mandioca cozidos e picados, salada de beterraba coz.	Lanche c/molho de cupim desfiado
Composição Nutricional:		Energia (Kcal): CHO (g): PTN (g):	
29/09/25	Pão c/ margarina e suco	Arroz, feijão, pernil com batatas, salada de repolho.	Lanche c/ margarina
30/09/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz, feijão, sobrecoxa com batatas coz, salada de chuchu. Melão	Lanche c/ molho filé frango desf
Composição Nutricional:		Energia (Kcal): CHO (g): PTN (g):	

OBS.: Cardápio sujeito a alterações.

Ciente da obrigatoriedade em seguir o cardápio diariamente

Assinatura direção: _____

Graciane Ulian

Nutricionista RT – Alimentação Escolar – CRN/3 54489

GRACIANE ULIAN
NUTRICIONISTA
CRN 54.489