

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LENÇÓIS PAULISTA – COZINHA PILOTO			
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE			
CARDÁPIO EMEF (06-14 anos) Período parcial DEZEMBRO / 2025			
Data	Entrada	Almoço ou Jantar	
01/12/25	Pão c/ requeijão e suco	Sopa de macarrão com carne bovina cubos e cenoura	
02/12/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz e frango em tiras com batata, milho e ervilha Salada de alface Banana	
03/12/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Risoto de cupim desfiado e tomate, feijão Salada de repolho	
04/12/25	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz e pernil cubos com mandioca e cheiro verde Salada de beterraba Maçã	
05/12/25	Pão c/ margarina e suco	Arroz, feijão preto com carnes (carne pedaços, calabresa, pernil e bacon) Salada de couve	
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal): CHO (g): PTN (g): LPD (g):			
08/12/25	Pão c/ margarina e suco	Sopa de macarrão com frango cubos, batata e cenoura	
09/12/25	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz e pernil cubos acebolado Salada de chicória Laranja	
10/12/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Risoto de costela desfiada, milho e ervilha, feijão Salada de tomate	
11/12/25	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Arroz e sobrecoxa com batata Salada de pepino Melão	
12/12/25	Pão c/ doce de leite e suco	Arroz e carne bovina cubos com mandioca Salada de acelga	
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal): CHO (g): PTN (g): LPD (g):			
15/12/25	Pão c/ margarina e suco	Sopa de macarrão com carne bovina moída, chuchu e beterraba	
16/12/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz e pernil cubos com mandioca Salada de alface Banana	
17/12/25	Pão c/ requeijão e leite com cacau	Risoto de frangos desfiado e cenoura, feijão Salada de repolho	
18/12/25	Pão c/ margarina e leite com cacau	Arroz e carne bovina iscas com milho e tomate Salada de pepino Laranja	
19/12/25	Pão c/ requeijão e suco	Macarronada ao molho de almondegas Salada de couve (Conselho municipal)	
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	RECESSO		
26/12/25	RECESSO		
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal): CHO (g): PTN (g): LPD (g):			
29/12/25	RECESSO		
30/12/25	RECESSO		
31/12/25	RECESSO		
Composição nutricional média semanal: Energia (Kcal): CHO (g): PTN (g): LPD (g):			
OBS.: Cardápio sujeito a alterações pela nutricionista.			

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