



Secretaria Municipal de Educação de Cosmópolis/SP
 Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE
 Cardápio Paulo Freire (11 A 15 anos) 2020

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
1ª sem.	10/02 - 09/03-06/04-04/05-01/06	11/02-10/03-07/04-05/05-02/06	12/02-11/03-08/04-06/05-03/06	13/02-12/03-09/04-07/05-04/06	14/02-13/03-10/04-08/05-05/06
Refeição 10:30	Macarrão com carne moída com pts e legumes Sobremesa: Maçã	Arroz, almôndega ao molho com legumes e feijão	Risoto de frango e legumes, c/ salada de alface e tomate Sobremesa: banana	Arroz, feijão e farofa de pts com ovos e legumes	Arroz, frango em cubos e legumes Sobremesa: Maçã
2ª sem	17/02- 16/03-13/04-11/05-08/06	18/02-17/03-14/04-12/05-09/06	19/02-18/03-15/04-13/05-10/06	20/02-19/03-16/04-14/05-11/06	21/02-20/03-17/04-15/05-12/06
Refeição 10:30	Arroz, almôndega ao molho com legumes Sobremesa: Maçã	Baião de dois com carne moída e legumes	Risoto de frango e legumes, c/ salada de repolho e tomate Sobremesa: banana	Arroz, feijão e pernil em cubos com legumes (cenoura, tomate e batata)	Arroz e peixe com legumes (cenoura, batata, tomate) Sobremesa: Maçã
3ª sem.	24/02 - 23/03-20/04-18/05-15/06	25/02-24/03-21/04-19/05-16/06	26/02-25/06-22/04-20/05-17/06	27/02-26/03-23/04-21/05-18/06	28/02-27/03-24/04-22/05-19/06
Refeição 10:30	Macarrão com carne moída com pts e legumes Sobremesa: Maçã	Arroz, almôndega ao molho com legumes e feijão	Risoto de frango e legumes, c/ salada de alface e tomate Sobremesa: banana	Arroz, feijão e farofa de pts com ovos e legumes	Arroz, frango em cubos e legumes Sobremesa: Maçã
4ª sem.	02/03-30/03-27/04-25/05-22/06	03/03-31/03-28/04-26/05-23/06	04/03-01/04-29/04-27/05-24/06	05/03-02/04-30/04-28/05-25/06	06/03-03/04-01/05-29/05-26/06
Refeição 10:30	Arroz, almôndega ao molho com legumes Sobremesa: Maçã	Baião de dois com carne moída e legumes	Risoto de frango e legumes, c/ salada de repolho e tomate Sobremesa: banana	Arroz, feijão e pernil em cubos com legumes (cenoura, tomate e batata)	Arroz e peixe com legumes (cenoura, batata, tomate) Sobremesa: Maçã

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Recomendação 11 a 15 anos - Estamos atendendo	109,71%	95,62%	192,74%	109,80%	98,90%	191,06%	116,92%	31,29%	108,30%	69,45%	149,02%	60,88%

Nutricionista RT - Luana dos Santos – CRN 42280