



Secretaria Municipal de Educação de Cosmópolis/SP  
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE

Cardápio de Prolar 2020

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Refeição 1 7:00	Composto lácteo de chocolate e bolacha salgada	Composto lácteo de chocolate e bolacha doce	Composto lácteo de chocolate e pão de hot dog com margarina	Composto lácteo de chocolate e bolacha doce	Suco de uva e pão integral com margarina
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 2 10:30	Risoto de frango e legumes Sobremesa: Maça	Baião de dois com carne moída	Arroz, feijão, almôndega ao molho com legumes c/ salada de alface e tomate. Sobremesa: Banana	Arroz com frango em cubos e legumes	Arroz, feijão e farofa de pts com ovos e legumes Sobremesa: Maça
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 2 10:30	Risoto de frango e legumes Sobremesa: Maça	Macarrão com carne moída e pts ao molho com legumes	Arroz, feijão, almôndega ao molho com legumes c/ salada de repolho e tomate. Sobremesa: Banana	Arroz e peixe com legumes	Arroz, feijão e pernil em cubos com legumes Sobremesa: Maça
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 2 10:30	Risoto de frango e legumes Sobremesa: Maça	Baião de dois com carne moída	Arroz, feijão, almôndega ao molho com legumes c/ salada de alface e tomate Sobremesa: Banana	Arroz com frango em cubos e legumes	Arroz, feijão e farofa de pts com ovos e legumes Sobremesa: Maça
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 2 10:30	Risoto de frango e legumes Sobremesa: Maça	Macarrão com carne moída e pts ao molho com legumes	Arroz, feijão, almôndega ao molho com legumes c/ salada de repolho e tomate Sobremesa: Banana	Arroz e peixe com legumes	Arroz, feijão e pernil em cubos com legumes Sobremesa: Maça

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 6 a 10 anos - Estamos atendendo	132,9%	117,3%	141,2%	148,5%	88,0%	219,3%	144,6%	64,0%	530,6%	93,2%	217,3%	49,8%
Recomendação 11 a 15 anos - Estamos atendendo	114,9%	96,6%	121,9%	141,3%	114,3%	207,2%	121,0%	54,0%	504,4%	86,0%	183,5%	69,6%

Nutricionista RT - Luana dos Santos – CRN 42280