

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SÃO PAULO- CÂMPUS REGISTRO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO INTEGRADO AO TÉCNICO E ENSINO TÉCNICO CONCOMITANTE E SUBSEQUENTE

Semana 3

Lanche da Manhã (09:40 - 09:55) - ENSINO MÉDIO INTEGRADO AO TÉCNICO

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Bebida		Leite batido com banana nanica e aveia		Achocolatado	
Fruta	Doce de banana orgânico sem açúcar		Goiaba	Banana nanica orgânica	Banana Prata orgânica
Comida	Biscoito salgado	Goiaba	Biscoito salgado		Biscoito doce

Almoço (11:30 - 13:00) - ENSINO MÉDIO INTEGRADO AO TÉCNICO

Base 1	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
Base 2	Feijão preto	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca
Acompanhamento	Berinjela assada com azeitonas	Cenoura orgânica cozida	Brócolis e abobrinha refogados	Macarrão ao sugo	Cenoura orgânica cozida
Prato Principal	Carne de panela com batata	Carne desfiada com molho de tomate	Filé de frango grelhado	Almondegas ao molho	Carne suína assada
Salada	Alface orgânico	Salada de soja com cebola	Alface orgânico	Acelga	Repolho

Lanche da Tarde (15:10-15:25) - ENSINO MÉDIO INTEGRADO AO TÉCNICO

Fruta/ Preparação	Banana Prata	Pipoca	Banana Nanica	Suco de maracujá	Goiaba
Comida			Mandioca chips	Doce de banana orgânico sem açúcar	Maçã chips

Lanche da Noite (20:30-21:00) Concomitante/Subsequente

Bebida	Bebida láctea			Suco de laranja integral e	
Fruta		Doce de banana	Goiaba	Banana Prata	Goiaba
Comida	Biscoito doce	Pão de forma integral com carne desfiada e molho de tomate	Maçã chips		Mandioca chips

Cardápio sujeito a modificações sem aviso prévio