

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

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

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

Semana 3 (20/06/22 – 24/06/2022)

**Lanche da Manhã (09:40 - 09:55)**

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Bebida</b>			Suco de Uva integral		
<b>Fruta</b>	Mexerica	Doce de banana orgânico sem açúcar	Banana Nanica	Mexerica	Banana Nanica
<b>Comida</b>	Maçã chips	Pão de biomassa de banana verde	Biscoito doce	Biscoito Salgado	Mandioca chips

**Almoço (11:30 - 13:00)**

<b>Base 1</b>	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
<b>Base 2</b>	Feijão Carioca	Feijão preto	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca
<b>Acompanhamento</b>	Farofa	Batata com cenoura refogadas	Polenta	Brócolis refogado	Berinjela com azeitona
<b>Prato Principal</b>	Carne moída com legumes	Carne suína com cebola	Coxa e sobrecoxa assadas	Tiras de carne bovina com cebola	Filé de frango grelhado
<b>Salada</b>	Repolho	Acelga	Abobrinha com cebola	Cenoura ralada	Grão de bico com cebola

**Lanche da Tarde (15:10-15:25)**

<b>Fruta</b>	Banana nanica	Mexerica	Banana Nanica	Mexerica	Banana Nanica
<b>Comida</b>	Pão de biomassa de banana verde	Biscoito Salgado	Maçã chips	Biscoito doce	Biscoito salgado
<b>Bebida / Preparação</b>	Suco de laranja	Leite com café			Leite com achocolatado

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

<b>Bebida</b>	Suco de Laranja	Leite com café		Vitamina	
<b>Fruta</b>	Banana nanica		Mexerica		Mexerica
<b>Comida</b>	Maçã chips	Biscoito Salgado	Biscoito doce	Doce de banana	Maçã chips

Cardápio sujeito a modificações sem aviso prévio