

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SÃO PAULO- CÂMPUS REGISTRO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO MÉDIO INTEGRADO AO ENSINO TÉCNICO E ENSINO TÉCNICO CONCOMITANTE E SUBSEQUENTE					
Semana 3					
Lanche da Manhã					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Bebida	Café com leite	Chá	Chá	Café	Chá
Fruta	Banana			Maçã	
Comida	Bolacha	Bolo caseiro	Pão de biomassa	Bolacha	Bolo caseiro
Almoço (11:30 - 13:00)					
Base 1	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
Base 2	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
Acompanhamento	Palmito refogado	Purê de mandioca	Couve refogada	Salada de macarrão	Tabule
Prato Principal	Peito de frango em tiras	Linguiça acebolada	Coxa e sobrecoxa assadas	Frango grelhado	Coxa e sobrecoxa assadas com batata
Salada	Repolho com cenoura	Alface com tomate	Mix de alface com acelga	Beterraba cozida/ Alface com tomate	Salada de acelga com cenoura
Lanche da Tarde (15:10-15:25)					
Fruta/ comida	Banana	Bolacha/ banana	Maçã	Pão de forma	Bolacha
Bebida/Preparação	Chá	Chá	Chá	Chá	Chá
Lanche da Noite (20:30-21:00) Concomitante/Subsequente					
Bebida	Café	Chá	Chá	Café	Chá
Fruta					
Comida	Pão de forma	Pão de Biomassa	Bolo caseiro	Quibe assado	Torta salgada
Cardápio Elaborado com base nas sugestões da Nutricionista Thaiza Góes Fruneaux					
Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio, conforme disponibilidade de alimentos/produtos.					