

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	Chá	Café	Chá	Café	Chá
Fruta					
Comida	Pão de forma	Pão de biomassa	Pão de forma	Pão de biomassa	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	Farofa de cenoura	Batata doce assada	Farofa de couve	Mandioquinha e cenoura sauté	Brócolis
Prato Principal	Linguiça acebolada	Peito de frango em tiras	Coxa e sobrecoxa assadas com batatas	Frango grelhado	Coxa e sobrecoxa assadas
Salada	Salada de cenoura e repolho	Alface / Vinagrete	Mix de alface com acelga	Beterraba cozida	Salada de acelga com cenoura
	Palmito refogado	Acelga com Cenoura	Palmito refogado	Alface com tomate	
Lanche da Tarde (15:10-15:25)					
Fruta/ comida	Banana	Banana	Maçã	Banana	Maçã
Bebida/Preparação	Chá		Chá	Chá	
Lanche da Noite (20:30-21:00) Concomitante/Subsequente					
Bebida	Chá	Chá	Chá	Café	Chá
Fruta					
Comida	Pão de biomassa	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.					