

| INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SÃO PAULO- CÂMPUS REGISTRO                                      |                            |                         |                            |                             |                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------|----------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------|
| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                        |                            |                         |                            |                             |                                                 |
| CARDÁPIO MÉDIO INTEGRADO AO ENSINO TÉCNICO (15-17 ANOS) E ENSINO TÉCNICO CONCOMITANTE E SUBSEQUENTE (JOVENS E ADULTOS) |                            |                         |                            |                             |                                                 |
| 28/09 - 02/10/2026                                                                                                     |                            |                         |                            |                             |                                                 |
| Lanche da Manhã (09:40 - 09:55)                                                                                        |                            |                         |                            |                             |                                                 |
|                                                                                                                        | Segunda                    | Terça                   | Quarta                     | Quinta                      | Sexta                                           |
| Bebida                                                                                                                 |                            |                         |                            | Leite com chocolate         | Café com leite                                  |
| Fruta                                                                                                                  | Banana                     |                         |                            |                             |                                                 |
| Comida                                                                                                                 |                            | Torta de sardinha       | Maçã                       |                             | Pão com margarina                               |
| 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 Preto                                    |
| Acompanhamento                                                                                                         | Cenoura refogada           | Macarrão ao alho e óleo | Brócolis refogado          | Carne de panela com legumes | Beterraba cozida                                |
| Prato Principal                                                                                                        | File de frango grelhado    | Almôndega ao molho sugo | Coxa e sobrecoxa assada    |                             | Linguiça assada                                 |
| Salada                                                                                                                 | Alface                     | Pepino                  | Acelga                     | Repolho                     | Tabule (grão de trigo, tomate, pepino e cebola) |
| Lanche da Tarde (15:10-15:25)                                                                                          |                            |                         |                            |                             |                                                 |
| Fruta/ Preparação                                                                                                      | Café com leite             | Maçã                    | Café com leite             |                             |                                                 |
| Comida                                                                                                                 | Pão de forma com margarina |                         | Pão de forma com requeijão | Salada de frutas            | Virado de banana                                |
| Lanche da Noite (20:30-21:00)                                                                                          |                            |                         |                            |                             |                                                 |
| Bebida                                                                                                                 | Café                       | Café                    | Café                       | Café                        | Café                                            |
| Fruta                                                                                                                  |                            |                         | Maçã                       |                             |                                                 |
| Comida                                                                                                                 | Torta de sardinha          | Macarrão à bolonhesa    |                            | Pão com requeijão           | Virado de banana                                |
| Nutricionista Juliana Cesário Aragi                                                                                    |                            |                         |                            |                             |                                                 |
| Cardápio sujeito a modificações sem aviso prévio                                                                       |                            |                         |                            |                             |                                                 |