

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO INTEGRAL

JUNHO/2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	03/06	04/06	05/06	06/06	07/06
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com cacau em pó / Pão francês com requeijão caseiro	Vitamina colorida de banana com beterraba / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado / Banana da terra cozida	Vitamina de biscoito maisena
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Vitamina de Maçã	Melancia	Mexerica / Biscoito caseiro	Suco de polpa de acerola / Ovo cozido ou Ovos mexidos	Maçã / Leite com cacau em pó
ALMOÇO Horário: 11:30h	Omelete de legumes (chuchu, tomate e cebolinha) / Arroz / Feijão	Picadinho de carne com vagem, quiabo e cenoura / Macarrão ao alho e óleo / Feijão	Frango com batata / Arroz / Feijão / Salada de tomate e pepino	Farofa de carne em cubos com couve / Arroz / Feijão / Salada de alface com repolho e tomate	Carne moída com batata e abóbora / Polenta / Feijão / Abobrinha ao vinagrete
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Leite queimado / Biscoito maisena	Leite com cacau em pó / Bolo de coco	Mingau de aveia com canela	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Salada de frutas
	10/06	11/06	12/06	13/06	14/06
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de polpa de abacaxi / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Batata doce cozida	Leite queimado / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Biscoito maisena	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Biscoito caseiro	Mingau de aveia com banana	Vitamina de polpa de goiaba com maçã	Banana picada com aveia e leite em pó	Mexerica
ALMOÇO Horário: 11:30h	Carne moída com inhame / Arroz / Feijão / Salada de repolho branco com beterraba cozida e cebolinha verde	Caldo de feijão com carne ensopada / Arroz / Abobrinha ao forno com tomate e cebola	Macarrão ao alho e óleo com frango e salsinha / Feijão / Repolho e cenoura refogados	Polenta ao molho de carne desfiada / Salada de Brócolis cozido com tomates salteados	Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz / Batata assada
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Vitamina de Abacate	Suco de melancia / Biscoito maisena	Salada de frutas	Suco de laranja / Cachorro-quente com pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado / Biscoito caseiro

	17/06	18/06	19/06	20/06	21/06
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com cacau em pó / Pão francês com requeijão caseiro	Mingau de aveia e coco seco ralado	Leite com cacau em pó / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Inhame cozido
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Salada de frutas	Maçã	Suco de polpa de goiaba / Biscoito maisena	Banana picada com aveia	Laranja / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 11:30h	Farofa de ovos com cenoura / Arroz / Feijão / Salada de pepino	Músculo com batata / Polenta / Feijão / Chuchu refogado com tomate e cheiro verde	Frango ensopado / Macarrão ao molho de Abóbora / Salada cozida (abobrinha, vagem e cenoura)	Carne moída com aipim / Arroz / Feijão / Vinagrete de pepino	Torta de frango / Arroz / Feijão / Repolho refogado com tomate
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Suco de polpa de acerola / Bolo de laranja	Leite queimado / Biscoito caseiro	Banana da terra cozida	Mexerica / Biscoito maisena	Vitamina de banana e maçã
	24/06	25/06	26/06	27/06	28/06
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de polpa de manga Pão francês com ovos mexidos	Suco de polpa de goiaba / Bolo de Fubá	Leite queimado / Pão caseiro da agricultura familiar	Mingau de aveia com canela	Leite com cacau em pó / Banana da terra cozida
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Vitamina de Maçã	Mexerica	logurte	Laranja / Biscoito maisena	Maçã
ALMOÇO Horário: 11:30h	Carne moída com batata e tomate / Arroz / Feijão / Salada de repolho e cheiro verde	Galinhada com cenoura e salsinha / Feijão carioca / Salada de tomate e pepino	Polenta ao molho de carne moída / Arroz / Feijão / Legumes sauté	Músculo ensopado / Arroz / Feijão / Salada de repolho com tomate	Frango em cubos refogado / Arroz / Creme de milho / Salada de brócolis
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Pipoca	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Salada de frutas	Vitamina de banana	Leite queimado / Biscoito caseiro
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			160g	52g	36g
			55%	18%	28%