

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO INTEGRAL

AGOSTO/2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	05/08	06/08	07/08	08/08	09/08*
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com cacau em pó / Pão francês com requeijão caseiro	Leite queimado / Biscoito maisena	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Banana picada com aveia e leite em pó	Leite com cacau em pó / Pão de queijo fake / Melancia cortada nas forminhas
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Vitamina de maçã	Banana	Salada de Frutas (mamão, laranja e maçã)	Mamão / Biscoito maisena	logurte / Espetinho de Fruta
ALMOÇO Horário: 11:30h	Farofa de ovos com cenoura e abobrinha / Arroz / Feijão / Salada de tomate	Polenta ao molho de carne desfiada / Arroz / Feijão / Abóbora cozida regada ao vinagrete	Salpicão de frango / Arroz / Feijão / Salada de alface e pepino	Carne moída com aipim / Macarrão ao alho e óleo / Feijão / Salada cozida de vagem e cenoura com cebola e cheiro verde	Couve-flor ao Creme de Batata da Sirlene / Arroz / Salada de alface, repolho branco, repolho roxo, pepino e tomate
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Suco de polpa de goiaba / Biscoito caseiro	Suco de polpa de acerola / Cachorro-quente com pão caseiro da agricultura familiar	Vitamina de manga com polpa de maracujá	Suco de polpa de abacaxi / Bolo de coco	Suco de polpa de acerola / Pipoca
	12/08	13/08	14/08	15/08	16/08
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de laranja / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Aipim cozido	Leite queimado / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Biscoito maisena	Leite com cacau em pó / Banana da terra cozida
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Maçã	Abacate picado com aveia e leite em pó	Banana	Mamão	Laranja / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 11:30h	Carne moída com inhame, pimentão e abóbora / Arroz / Feijão / Salada de tomate	Frango ensopado com cheiro verde / Arroz / Feijão / Salada cozida de brócolis, cenoura e chuchu	Músculo com cenoura/ Macarrão ao molho de tomate / Salada de alface, agrião, rúcula, manga e cebola roxa	Escondidinho de aipim com carne moída / Arroz / Feijão / Salada de tomate com abobrinha cozida	Moqueca de Peixe / Arroz / Pirão
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Leite queimado / Biscoito caseiro	Suco de polpa de maracujá / Biscoito maisena	Suco de polpa de goiaba / Bolo de maçã	Suco de polpa de acerola / Sanduíche de Frango com pão caseiro da agricultura familiar	Vitamina de abacate

	19/08	20/08	21/08	22/08	23/08
DESJEJUM Horário: 7h	Leite queimado / Pão francês com requeijão caseiro	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Suco de polpa de abacaxi / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite com cacau em pó / Inhame cozido	Banana picada com aveia e leite em pó
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Melancia / Biscoito maisena	Maçã	Goiaba	Melancia ou Suco de melancia / Ovo cozido ou ovos mexidos	Salada de Frutas (laranja, melancia, maçã e goiaba)
ALMOÇO Horário: 11:30h	Arroz / Tutu de feijão com ovos / Couve refogada / Vinagrete	Carne moída / Arroz / Feijão / Legumes sautê / Salada de pepino com cheiro verde e cebola	Macarrão ao molho de carne desfiada / Arroz / Feijão / Salada de repolho branco com beterraba e cenoura cozidas e cebolinha	Frango ensopado com quiabo / Polenta / Feijão / Salada de couve chinesa, tomate e pepino	Arroz com espinafre / Estrogonofe nutritivo de carne / Salada de alface, tomate, brócolis e couve-flor
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Vitamina de Banana com polpa de maracujá e aveia	Suco de polpa de manga / Torta integral de Frango	Leite queimado / Biscoito caseiro	Vitamina de biscoito maisena	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
	26/08	27/08	28/08	29/08	30/08
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de polpa de acerola / Pão francês com ovos mexidos	Mingau de aveia e coco seco ralado	Leite com cacau em pó / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado / Banana da terra cozida	Suco de polpa de manga / Biscoito caseiro
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Vitamina de maçã com polpa de goiaba	Banana / Leite queimado	Laranja / Biscoito maisena	Maçã / Biscoito caseiro	Mamão picado com aveia e leite em pó
ALMOÇO Horário: 11:30h	Purê de batata com carne moída / Arroz / Feijão / Salada de tomate e pepino	Arroz temperado com frango, cenoura e vagem / Feijão / Salada de repolho bicolor	Farofa de carne em cubos / Arroz / Feijão / Salada de couve-flor com tomate, cebola roxa e cheiro verde	Macarrão ao molho branco com frango, brócolis e cenoura / Salada de tomate	Carne moída com batata e abobrinha / Arroz / Feijão / Salada de alface, pepino, cenoura e repolho roxo
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Suco de polpa de abacaxi / Torta integral de legumes com carne moída	iogurte	Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)	Leite com cacau em pó / Biscoito maisena
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
			165g	50g	34g
			57%	17%	27%

*Cardápio em Comemoração ao Dia do Estudante