

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL - Vespertino

JUNHO/2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	03/06	04/06	05/06	06/06	07/06
JANTAR Horário: 14:30h	Omelete de legumes (chuchu, tomate e cebolinha) / Arroz / Feijão	Picadinho de carne com vagem, quiabo e cenoura / Macarrão ao alho e óleo SOBREMESA: Melancia	Frango com batata / Arroz / Feijão / Salada de tomate e pepino SOBREMESA: Laranja	Farofa de carne em cubos com couve / Arroz / Feijão / Salada de alface com repolho e tomate	Canjiquinha com carne moída, batata, abóbora, abobrinha e pimentão SOBREMESA: Maçã
	10/06	11/06	12/06	13/06	14/06
JANTAR Horário: 14:30h	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 SOBREMESA: Maçã	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 SOBREMESA: Banana	Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz / Batata assada SOBREMESA: Mexerica
	17/06	18/06	19/06	20/06	21/06
JANTAR Horário: 14:30h	Farofa de ovos com cenoura / Arroz / Feijão / Salada de pepino	Músculo com batata / Arroz / Feijão / Chuchu refogado com tomate e cheiro verde SOBREMESA: Banana	Frango ensopado / Macarrão ao molho de Abóbora / Salada cozida (abobrinha, vagem e cenoura) SOBREMESA: Maçã	Carne moída com aipim / Arroz / Feijão / Vinagrete de pepino SOBREMESA: Mexerica	Torta de frango / Arroz / Feijão / Repolho refogado com tomate
	24/06	25/06	26/06	27/06	28/06
JANTAR Horário: 14:30h	Canjiquinha com carne moída, batata, tomate e cheiro verde SOBREMESA: Maçã	Galinhada com cenoura e salsinha / Feijão carioca / Salada de tomate e pepino SOBREMESA: Mexerica	Polenta ao molho de carne moída / Legumes sauté	Músculo ensopado / Arroz / Feijão / Salada de repolho com tomate SOBREMESA: Laranja	Frango em cubos refogado / Arroz / Creme de milho / Salada de brócolis
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
			56g	21g	8g
			60%	22%	18%