

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL - Vespertino

JULHO/2024

| | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
|--|---|---|---|--|--|
| | 01/07 | 02/07 | 03/07 | 04/07 | 05/07 |
| JANTAR Horário: 14:30h | Polenta ao molho de carne moída / Salada cozida (cenoura e chuchu) | Frango ensopado com batata / Arroz / Feijão / Abóbora refogada com espinafre SOBREMESA: Laranja | Sopa de macarrão com carne desfiada, feijão e legumes (beterraba, inhame, tomate e abobrinha) SOBREMESA: Maçã | Estrogonofe nutritivo de frango / Purê de batata doce / Arroz / Feijão | Canjiquinha com carne moída, cenoura, rúcula e agrião SOBREMESA: Banana |
| | 08/07 | 09/07 | 10/07 | 11/07 | 12/07 |
| JANTAR Horário: 14:30h | “Brasileirinho” / Couve à mineira / Salada de tomate SOBREMESA: Melancia | Quibe assado / Arroz / Feijão / Salada de pepino, cenoura e cheiro verde SOBREMESA: Banana | Arroz à grega com Frango / Feijão / Salada cozida de brócolis e couve flor | Macarrão ao molho de carne moída / Legumes ao forno (batata, abobrinha, chuchu, cenoura e tomate) | Caldo cremoso de abóbora com carne desfiada e cebolinha verde / Arroz / Salada de pepino SOBREMESA: Maçã |
| | 15/07 | 16/07 | 17/07 | 18/07 | 19/07 |
| | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS |
| | 22/07 | 23/07 | 24/07 | 25/07 | 26/07 |
| | FÉRIAS | FÉRIAS | JPP/FPM | JPP/FPM | JPP/FPM |
| | 29/07 | 30/07 | 31/07 | 01/08 | 02/08 |
| JANTAR Horário: 14:30h | Carne moída com batata, cenoura e vagem / Polenta / Feijão | Pirão de frango / Arroz / Feijão / Salada de tomate, cebola e salsinha SOBREMESA: Banana | Canjiquinha com carne em cubos, cenoura, repolho e pimentão SOBREMESA: Maçã | Carne moída com batata / Macarrão ao alho e óleo / Feijão / Salada de alface, tomate e pepino | Risoto de frango / Salada de repolho bicolor (branco + roxo) SOBREMESA: Laranja |
| 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 | |
| | | 55g | 22g | 7g | |
| | | 59% | 24% | 18% | |