

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL - Vespertino

AGOSTO/2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	05/08	06/08	07/08	08/08	09/08*
JANTAR Horário: 14:30h	Farofa de ovos com cenoura e abobrinha / Arroz / Feijão / Salada de tomate	Polenta ao molho de carne desfiada / Abóbora cozida regada ao vinagrete SOBREMESA: Banana	Salpicão de frango / Arroz / Feijão / Salada de alface e pepino SOBREMESA: Maçã	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 SOBREMESA: Espetinho de Fruta
	12/08	13/08	14/08	15/08	16/08
JANTAR Horário: 14:30h	Canjiquinha com carne moída, inhame, tomate, pimentão e abóbora SOBREMESA: Maçã	Frango ensopado com cheiro verde / Arroz / Feijão / Salada cozida de brócolis, cenoura e chuchu SOBREMESA: Banana	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 SOBREMESA: Laranja
	19/08	20/08	21/08	22/08	23/08
JANTAR Horário: 14:30h	Arroz / Tutu de feijão com ovos / Couve refogada / Vinagrete SOBREMESA: Melancia	Carne moída / Arroz / Feijão / Legumes sauté / Salada de pepino com cheiro verde e cebola SOBREMESA: Maçã	Macarrão ao molho de carne desfiada / 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
	26/08	27/08	28/08	29/08	30/08
JANTAR Horário: 14:30h	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 SOBREMESA: Banana	Farofa de carne em cubos / Arroz / Feijão / Salada de couve-flor com tomate, cebola roxa e cheiro verde SOBREMESA: Laranja	Macarrão ao molho branco com frango, brócolis e cenoura / Salada de tomate SOBREMESA: Maçã	Carne moída com batata e abobrinha / Arroz / Feijão / Salada de alface, pepino, cenoura e repolho roxo
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	
		53g	20g	7g	
	360,86	59%	22%	19%	

*Cardápio em Comemoração ao Dia do Estudante