

## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

## CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL

JUNHO/2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	03/06	04/06	05/06	06/06	07/06
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Leite com achocolatado / Biscoito maisena	Vitamina colorida de banana com beterraba	Leite com achocolatado / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado / Banana da terra cozida	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Omelete de legumes (chuchu, tomate e cebolinha) / Arroz / Feijão	Picadinho de carne com vagem, quiabo e cenoura / Macarrão ao alho e óleo <b>SOBREMESA:</b> Melancia	Frango com batata / Arroz / Feijão / Salada de tomate e pepino <b>SOBREMESA:</b> 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 <b>SOBREMESA:</b> Maçã
	10/06	11/06	12/06	13/06	14/06
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Vitamina de Abacate / Biscoito caseiro	Leite com achocolatado / Batata doce cozida	Leite queimado / Pão caseiro da agricultura familiar	Banana picada com aveia e leite em pó	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	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 <b>SOBREMESA:</b> 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	Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz / Batata assada <b>SOBREMESA:</b> Mexerica
	17/06	18/06	19/06	20/06	21/06
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro	Mingau de aveia e coco seco ralado	Leite com achocolatado / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado / Biscoito caseiro	Leite com achocolatado / Inhame cozido
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Farofa de ovos com cenoura / Arroz / Feijão / Salada de pepino	Músculo com batata / Arroz / Feijão / Chuchu refogado com tomate e cheiro verde <b>SOBREMESA:</b> Banana	Frango ensopado / Macarrão ao molho de Abóbora / Salada cozida (abobrinha, vagem e cenoura) <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Carne moída com aipim / Arroz / Feijão / Vinagrete de pepino <b>SOBREMESA:</b> Mexerica	Torta de frango / Arroz / Feijão / Repolho refogado com tomate
	24/06	25/06	26/06	27/06	28/06
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Leite com achocolatado / Biscoito maisena	Suco de polpa de goiaba / Bolo de Fubá	Leite queimado / Pão caseiro da agricultura familiar	Mingau de aveia com canela	Leite com achocolatado / Banana da terra cozida
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Canjiquinha com carne moída, batata, tomate e cheiro verde <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Galinhada com cenoura e salsinha / Feijão carioca / Salada de tomate e pepino <b>SOBREMESA:</b> Mexerica	Polenta ao molho de carne moída / Legumes sauté	Músculo ensopado / Arroz / Feijão / Salada de repolho com tomate <b>SOBREMESA:</b> 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
	642,01	96g	29g	17g
		60%	18%	23%

Liliana Magnago Pedruzzi - Nutricionista CRN 11140013