

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

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

## CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL

JULHO/2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	01/07	02/07	03/07	04/07	05/07
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Chocolate quente cremoso / Biscoito maisena	Mingau de aveia e coco seco ralado	Leite com achocolatado / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado / Biscoito caseiro	Banana picada com aveia e leite em pó
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Polenta ao molho de carne moída / Salada cozida (cenoura e chuchu)	Frango ensopado com batata / Arroz / Feijão / Abóbora refogada com espinafre <b>SOBREMESA:</b> Laranja	Sopa de macarrão com carne desfiada, feijão e legumes (beterraba, inhame, tomate e abobrinha) <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Estrogonofe nutritivo de frango / Purê de batata doce / Arroz / Feijão	Canjiquinha com carne moída, cenoura, rúcula e agrião
	08/07	09/07	10/07	11/07	12/07
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro	Leite queimado / Biscoito maisena	Leite com achocolatado / Pão caseiro da agricultura familiar	Mingau de aveia com banana	Leite com achocolatado / Aipim cozido
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	“Brasileirinho” / Couve à mineira / Salada de tomate <b>SOBREMESA:</b> Melancia	Quibe assado / Arroz / Feijão / Salada de pepino, cenoura e cheiro verde <b>SOBREMESA:</b> 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 <b>SOBREMESA:</b> 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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Chocolate quente cremoso / Biscoito caseiro	Mingau de aveia com canela	Leite com achocolatado / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado / Banana da terra cozida	Leite com achocolatado / Bolo de cenoura
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Carne moída com batata, cenoura e vagem / Polenta / Feijão	Pirão de frango / Arroz / Feijão / Salada de tomate, cebola e salsinha <b>SOBREMESA:</b> Banana	Canjiquinha com carne em cubos, cenoura, repolho e pimentão <b>SOBREMESA:</b> 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) <b>SOBREMESA:</b> Laranja
<b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
			93g	30g	16g
			59%	19%	24%