

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL

AGOSTO/2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	05/08	06/08	07/08	08/08	09/08*
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro	Suco de polpa de acerola / Biscoito maisena	Leite com achocolatado / Pão caseiro da agricultura familiar	Banana picada com aveia e leite em pó	logurte / Pão de queijo fake / Melancia cortada nas forminhas
ALMOÇO Horário: 9:30h	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
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de polpa de maracujá / Biscoito caseiro	Abacate picado com aveia e leite em pó	Leite queimado / Pão caseiro da agricultura familiar	Suco de polpa de goiaba / Bolo de maçã	Leite com achocolatado / Banana da terra cozida
ALMOÇO Horário: 9:30h	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
DESJEJUM Horário: 7h	Vitamina de Banana com polpa de maracujá e aveia	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro	Suco de polpa de abacaxi / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite com achocolatado / Inhame cozido	Banana picada com aveia e leite em pó
ALMOÇO Horário: 9:30h	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
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro	Mingau de aveia e coco seco ralado	Leite com achocolatado / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado / Banana da terra cozida	Suco de polpa de manga / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h	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
	621,11	92g	27g	17g
		60%	17%	24%

*Cardápio em Comemoração ao Dia do Estudante