

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – ENSINO INFANTIL (CRECHES)

JUNHO/2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	03/06	04/06	05/06	06/06	07/06
DESJEJUM Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Bolo de Maçã	Suco de polpa de goiaba / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h	Omelete de legumes (chuchu, tomate e cebolinha) / Arroz / Feijão SOBREMESA: Maçã	Picadinho de carne com vagem, quiabo e cenoura / Macarrão ao alho e óleo SOBREMESA: Melancia	Frango com batata / Arroz / Feijão / Salada de tomate e pepino SOBREMESA: Laranja	Farofa de carne em cubos com couve / Arroz / Feijão / Salada de alface com repolho e tomate SOBREMESA: Mexerica	Canjiquinha com carne moída, abóbora, abobrinha e pimentão SOBREMESA: Maçã
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Mingau nutritivo de abóbora	Vitamina colorida de banana com beterraba	Creme (“Danoninho”) de inhame com coco seco ralado	Vitamina de Abacate	Banana da terra cozida
JANTAR Horário: 14:30h	Polenta ao molho de frango / Salada de repolho e cenoura	Arroz com carne moída / Feijão / Repolho refogado com tomate e pimentão	Canjiquinha com carne desfiada, abobrinha e cebolinha	Caldo de batata com frango desfiado	Frango com cenoura e cheiro verde / Arroz / Feijão
	10/06	11/06	12/06	13/06	14/06
DESJEJUM Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Suco de polpa de abacaxi / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Pão caseiro de abóbora	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h	Carne moída com inhame / Arroz / Feijão / Salada de repolho branco com beterraba cozida e cebolinha verde SOBREMESA: Laranja	Caldo de feijão com carne em cubos / Arroz / Abobrinha ao forno com tomate e cebola	Macarrão ao alho e óleo com frango e salsinha / Feijão / Repolho e cenoura refogados SOBREMESA: Melancia	Polenta ao molho de carne desfiada / Salada de Brócolis cozido com tomates salteados	Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz / Batata assada SOBREMESA: Mexerica
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Batata doce cozida	Cookie de banana com aveia e canela	Creme de goiaba e maçã (leite, maçã e goiaba vermelha	Banana picada com aveia e leite em pó	Salada de Frutas
JANTAR Horário: 14:30h	Sopa de macarrão com frango, chuchu e tomate	Polenta ao molho de carne desfiada / Abóbora refogada com espinafre	Carne moída com batata / Arroz / Feijão / Salada de beterraba cozida com cebola e cheiro verde	Pirão de frango / Arroz / Feijão / Salada cozida (cenoura e vagem)	Sopa de letrinhas com carne moída, feijão, chuchu, beterraba e cenoura

	17/06	18/06	19/06	20/06	21/06
DESJEJUM Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Pão caseiro de batata doce	Suco de Laranja / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h	Farofa de ovos com cenoura / Arroz / Feijão / Salada de pepino SOBREMESA: Laranja	Músculo com batata / Arroz / Feijão / Chuchu refogado com tomate e cheiro verde	Frango ensopado / Macarrão ao molho de Abóbora / Salada cozida (abobrinha, vagem e cenoura) SOBREMESA: Maçã	Carne moída com aipim / Arroz / Feijão / Vinagrete de pepino	Torta de frango / Arroz / Feijão / Repolho refogado com tomate SOBREMESA: Mexerica
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Abacate picado com leite em pó	Banana picada com aveia	Banana da terra cozida	Mingau de aveia e coco seco ralado	Inhame cozido
JANTAR Horário: 14:30h	Polenta ao molho de frango / Salada de tomate	Caldo de inhame com carne moída	Carne moída com chuchu / Polenta / Feijão / Salada de tomate	Canjiquinha com carne desfiada, tomate e pimentão	Sopa de letrinhas com carne em cubos, batata, abóbora e salsinha
	24/06	25/06	26/06	27/06	28/06
DESJEJUM Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Suco de polpa de acerola / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Bolo de Fubá	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h	Canjiquinha com carne moída, batata, tomate e cheiro verde	Galinhada com cenoura e salsinha / Feijão carioca / Salada de tomate e pepino SOBREMESA: Mexerica	Polenta ao molho de carne moída / Legumes sauté	Músculo ensopado / Arroz / Feijão / Salada de repolho com tomate SOBREMESA: Laranja	Frango em cubos refogado / Arroz / Creme de milho / Salada de brócolis SOBREMESA: Maçã
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Salada de Frutas	Creme de goiaba e maçã (leite, maçã e goiaba vermelha)	logurte natural caseiro adoçado com banana	Mingau de aveia com canela	Banana da terra cozida
JANTAR Horário: 14:30h	Caldo de feijão com carne em cubos / Arroz / Abobrinha refogada com tomate	Caldo de aipim com carne moída	Sopa de letrinhas com frango, feijão carioca, abóbora, repolho e cheiro verde	Canjiquinha com carne moída, cenoura, abobrinha e pimentão	Polenta ao molho de carne desfiada / Feijão / Salada de tomate e pepino

Obs.: A consistência do cardápio seguirá gradativamente de acordo com a faixa etária do aluno.

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		98g	33g	22g				
55%	19%	28%						