

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – ENSINO INFANTIL (CRECHES)

AGOSTO/2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	05/08	06/08	07/08	08/08	09/08*
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 simples integral	Suco de polpa de abacaxi/ Pão francês com ovos mexidos	logurte natural com morango (bater junto e adicionar morangos picados)
ALMOÇO Horário: 9:30h	Farofa de ovos com cenoura e abobrinha / Arroz / Feijão / Salada de tomate	Polenta ao molho de carne moída / Abóbora cozida regada ao vinagrete SOBREMESA: Banana	Salpicão de frango / Arroz / Feijão / Salada de alface e pepino SOBREMESA: Laranja	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
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Creme mix de frutas	Mingau nutritivo de cenoura	Creme de goiaba e maçã (leite, maçã e goiaba vermelha)	Banana e mamão picados com aveia e leite em pó	Pão de queijo fake / Melancia cortada nas forminhas
JANTAR Horário: 14:30h	Sopa de letrinhas com frango, batata, repolho e chuchu	Músculo ensopado com inhame e agrião / Arroz / Feijão	Canjiquinha com carne em cubos, tomate e abobrinha	Caldo de feijão com carne ensopada e legumes / Arroz	Polenta ao molho de carne desfiada / Salada de Brócolis cozido com tomates salteados
	12/08	13/08	14/08	15/08	16/08
DESJEJUM Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Suco de laranja natural / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Bolo de maçã	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h	Canjiquinha com carne moída, inhame, pimentão e abóbora SOBREMESA: Maçã	Frango ensopado com cheiro verde / Arroz / Feijão / Salada cozida de brócolis, cenoura e chuchu	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	Moquequinha de Banana da terra / Arroz / Pirão de Frango SOBREMESA: Laranja
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Abacate picado	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Vitamina de Banana com polpa de maracujá e aveia	Salada de Frutas (mamão, laranja e maçã)	Creme (“Danoninho”) de inhame com manga
JANTAR Horário: 14:30h	Farofa de frango em cubos / Arroz / Feijão / Salada de tomate, repolho e pepino	Polenta ao molho de carne moída / Vagem refogada	Frango refogado com repolho branco e salsinha / Arroz / Feijão / Batata em cubos cozida regada ao vinagrete	Caldo de abóbora com carne desfiada e cebolinha verde / Arroz	Carne moída / Arroz / Feijão / Salada de repolho, pepino e cenoura

	19/08	20/08	21/08	22/08	23/08
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 banana	Suco de polpa de acerola / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz / Tutu de feijão com ovos / Couve refogada / Vinagrete SOBREMESA: Melancia	Músculo ensopado / Arroz / Feijão / Legumes sauté / Salada de pepino com cheiro verde e cebola	Macarrão ao molho de carne desfiada / Salada de repolho branco com beterraba e cenoura cozidas e cebolinha SOBREMESA: Uva	Frango ensopado com quiabo / Polenta / Feijão / Salada de couve chinesa, tomate e pepino SOBREMESA: Laranja	Arroz com espinafre / Estrogonofe nutritivo de carne / Salada de alface, tomate, brócolis e couve-flor
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Cookie de banana com aveia e canela (sem açúcar)	Creme de goiaba e maçã (leite, maçã e goiaba vermelha)	Aipim cozido	Mingau de aveia e coco seco ralado	Vitamina colorida de banana com beterraba
JANTAR Horário: 14:30h	Caldo de batata com frango e salsinha	Carne moída com inhame, abobrinha e pimentão / Arroz / Feijão / Salada de tomate	Frango com batata / Arroz / Feijão / Salada de pepino	Canjiquinha com carne moída, repolho e cenoura	Sopa de letrinhas com frango, feijão, aipim e abóbora
	26/08	27/08	28/08	29/08	30/08
DESJEJUM Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Suco de polpa goiaba/ Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Pão caseiro de batata	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h	Purê de batata com carne moída / Arroz / Feijão / Salada de tomate e pepino	Canjiquinha com frango, cebolinha, abóbora e chuchu	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 abobrinha / Arroz / Feijão / Salada de alface, pepino, cenoura e repolho roxo SOBREMESA: Mamão
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Vitamina de maçã	Banana picada com aveia e leite em pó	Creme (“Danoninho”) de inhame com morango	Banana da terra cozida	Mingau nutritivo de abóbora
JANTAR Horário: 14:30h	Caldo de feijão com carne ensopada / Arroz / Salada cozida (cenoura e abobrinha)	Carne moída com cenoura e vagem / Arroz / Feijão / Salada de repolho bicolor	Risoto de frango / Feijão / Salada de alface e rúcula	Polenta recheada com carne desfiada com pimentão e cebola/ Feijão / Salada de pepino	Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz / Salada cozida de brócolis e couve-flor

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

*Cardápio em Comemoração ao Dia do Estudante

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				
		110g	29g	19g				
716,87	61%	16%	23%					