

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

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

## CARDÁPIO - ENSINO INFANTIL - Vespertino

## JUNHO/2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	03/06	04/06	05/06	06/06	07/06
<b>JANTAR</b> Horário: 14:30h	Omelete de legumes (chuchu, tomate e cebolinha) / Arroz / Feijão <b>SOBREMESA:</b> Maçã	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 <b>SOBREMESA:</b> Mexerica	Canjiquinha com carne moída, batata, abóbora, abobrinha e pimentão <b>SOBREMESA:</b> Maçã
	10/06	11/06	12/06	13/06	14/06
<b>JANTAR</b> Horário: 14:30h	Carne moída com inhame / Arroz / Feijão / Salada de repolho branco com beterraba cozida e cebolinha verde <b>SOBREMESA:</b> Laranja	Caldo de feijão com carne ensopada / Arroz / Abobrinha ao forno com tomate e cebola <b>SOBREMESA:</b> Banana	Macarrão ao alho e óleo com frango e salsinha / Feijão / Repolho e cenoura refogados <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Polenta ao molho de carne desfiada / Salada de Brócolis cozido com tomates salteados <b>SOBREMESA:</b> Melancia	Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz / Batata assada <b>SOBREMESA:</b> Mexerica
	17/06	18/06	19/06	20/06	21/06
<b>JANTAR</b> Horário: 14:30h	Farofa de ovos com cenoura / Arroz / Feijão / Salada de pepino <b>SOBREMESA:</b> Laranja	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 <b>SOBREMESA:</b> Laranja
	24/06	25/06	26/06	27/06	28/06
<b>JANTAR</b> Horário: 14:30h	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 <b>SOBREMESA:</b> Banana	Músculo ensopado / Arroz / Feijão / Salada de repolho com tomate <b>SOBREMESA:</b> Laranja	Frango em cubos refogado / Arroz / Creme de milho / Salada de brócolis <b>SOBREMESA:</b> Maçã
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)		<b>Energia</b> (Kcal)	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			47g	14g	6g
			63%	19%	19%