

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL (6 a 10 anos) – período INTEGRAL					
ABRIL/2025					
	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	31/03	01/04	02/04	03/04	04/04
"Comemoração ao Dia da Saúde e Nutrição e da Semana da Saúde no Brasil": Receitas Concurso Merendeiras					
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com cacau em pó / Pão francês com requeijão caseiro	Leite queimado / Bolo de cenoura	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Suco de polpa de abacaxi / Aipim cozido	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Maçã / Biscoito caseiro	logurte	Vitamina de Maçã	Laranja ou Suco de laranja / Ovo cozido ou ovos mexidos	Banana picada com aveia e leite em pó
ALMOÇO Horário: 11:30h	Farofa Colorida / Arroz / Feijão / Salada de tomate, pepino e repolho branco	"Yakisoba" de frango SOBREMESA: Melancia	Purê de Inhame e Biomassa de Banana Recheado de Carne Moída / Arroz / Feijão / Salada de tomate, brócolis e pepino	Feijoada Nutritiva de Talos / Arroz / Couve à mineira	Couve-flor ao Creme de Batata da Sirlene / Arroz / Salada de alface, repolho branco, repolho roxo, cenoura e tomate
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Vitamina de biscoito maisena	Suco de polpa de acerola / Cachorro-quente com pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado	Vitamina de manga com polpa de maracujá	Salada de Frutas
	07/04	08/04	09/04	10/04	11/04
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de polpa de goiaba / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Suco de polpa de maracujá / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Leite queimado / Banana da terra cozida
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Manga / Biscoito caseiro	Banana	Mamão picado com aveia e leite em pó	Salada de Frutas (banana, maçã e mamão)	Maçã / Biscoito maisena
ALMOÇO Horário: 11:30h	Arroz à grega com carne moída / Feijão / Salada de tomate	Macarrão ao molho de carne desfiada Arroz / Feijão / Salada de repolho branco com cenoura e beterraba	Frango ensopado / Arroz / Feijão / Batata assada / Salada de tomate com abobrinha cozida e cebola roxa	Polenta recheada com carne moída / Arroz / Feijão / Salada cozida (cenoura, chuchu e vagem)	Farofa de carne em cubos com cheiro verde / Arroz / Feijão / Salada de tomate e pepino
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Vitamina de abacate	Suco de polpa de abacaxi / Torta integral com carne moída	Leite queimado	Vitamina de polpa de goiaba	Leite com cacau em pó

	14/04	15/04	16/04	17/04	18/04
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com cacau em pó / Pão francês com requeijão caseiro	Leite queimado / Inhame cozido	Suco de polpa de manga / Biscoito maisena	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	FERIADO
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Vitamina de banana	Maçã / Iogurte	Melancia / Biscoito caseiro	Laranja ou Suco de laranja / Ovo cozido ou ovos mexidos	
ALMOÇO Horário: 11:30h	Omelete de forno com legumes (cenoura, abobrinha, chuchu e tomate) / Macarrão ao alho e óleo / Feijão	Arroz / Feijão Tropeiro Diferente / Vinagrete	Purê de batata com abóbora e frango / Arroz / Feijão / Salada de pepino	Moqueca de Peixe com Banana da terra / Arroz / Pirão	
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Suco de polpa de acerola / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó	Vitamina de Maçã	Salada de Frutas	
	21/04	22/04	23/04	24/04	25/04
DESJEJUM Horário: 7h	FERIADO	Vitamina de biscoito maisena	Suco de polpa de abacaxi / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Aipim cozido	Leite queimado/ Biscoito caseiro
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h		Maçã / Biscoito caseiro	Banana e abacate picados, com aveia e leite em pó	Mamão	Melancia / Biscoito maisena
ALMOÇO Horário: 11:30h		Carne moída com cenoura / Arroz / Feijão / Salada de repolho bicolor (branco + roxo)	Macarrão cremoso de Frango / Arroz / Feijão / Salada de alface e tomate	Músculo ensopado com batata / Polenta / Feijão / Salada de pepino ao vinagrete	Arroz temperado com frango desfiado, cenoura e vagem / Feijão / Salada de tomate e repolho branco
LANCHE DA TARDE Horário: 14h		Leite queimado	Vitamina de polpa de goiaba	Suco de polpa de maracujá/ Sanduíche de Frango com pão caseiro da agricultura familiar	Leite com cacau em pó
	28/04	29/04	30/04		
DESJEJUM Horário: 7h	FERIADO	Mingau de aveia e coco seco ralado	Suco de polpa de acerola / Bolo de Fubá		
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h		Salada de Frutas (Laranja, mamão e banana)	Vitamina de Maçã		
ALMOÇO Horário: 11:30h		Macarrão com ovos mexidos / Feijão / Chuchu refogado / Salada de pepino e cenoura	Estrogonofe nutritivo de carne / Arroz / Salada de tomate, cebola desfiada e salsinha		
LANCHE DA TARDE Horário: 14h		Suco de polpa de manga/ Torta integral com frango	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro		

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
	1150,41	159g	52g	36g
		55%	18%	28%


 Liliana Magnago Pedruzzi
 Nutricionista
 CRN 11140013

Liliana Magnago Pedruzzi - Nutricionista CRN 11140013