

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL (6 a 10 anos) - período parcial (Vespertino)

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					
JANTAR Horário: 14:30h	Farofa Colorida / Arroz / Feijão / Salada de tomate, pepino e repolho branco SOBREMESA: Maçã	"Yakisoba" de frango SOBREMESA: Melancia	Purê de Inhame e Biomassa de Banana Recheado de Carne Moída / Arroz / Feijão / Salada de tomate, brócolis e pepino SOBREMESA: Maçã	Feijoada Nutritiva de Talos / Arroz / Couve à mineira SOBREMESA: Laranja	Couve-flor ao Creme de Batata da Sirlene / Arroz / Salada de alface, repolho branco, repolho roxo, cenoura e tomate SOBREMESA: Salada de Frutas
	07/04	08/04	09/04	10/04	11/04
JANTAR Horário: 14:30h	Arroz à grega com carne moída / Feijão / Salada de tomate	Macarrão ao molho de carne desfiada / Salada de repolho branco com cenoura e beterraba SOBREMESA: Banana	Frango ensopado / Arroz / Feijão / Batata assada / Salada de tomate com abobrinha cozida e cebola roxa	Polenta recheada com carne moída / Salada cozida (cenoura, chuchu e vagem) SOBREMESA: Maçã	Farofa de carne em cubos com cheiro verde / Arroz / Feijão / Salada de tomate e pepino Sobremesa: Melancia
	14/04	15/04	16/04	17/04	18/04
JANTAR Horário: 14:30h	Omelete de forno com legumes (cenoura, abobrinha, chuchu e tomate) / Macarrão ao alho e óleo / Feijão SOBREMESA: Banana	Arroz / Feijão Tropeiro Diferente / Vinagrete SOBREMESA: Maçã	Purê de batata com abóbora e frango / Arroz / Feijão / Salada de pepino	Moqueca de Peixe com Banana da terra / Arroz / Pirão SOBREMESA: Laranja	FERIADO
	21/04	22/04	23/04	24/04	25/04
JANTAR Horário: 14:30h	FERIADO	Carne moída com cenoura / Arroz / Feijão / Salada de repolho bicolor (branco + roxo) SOBREMESA: Maçã	Macarrão cremoso de Frango / 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 SOBREMESA: Melancia
	28/04	29/04	30/04		
JANTAR Horário: 14:30h	FERIADO	Macarrão com ovos mexidos / Feijão / Chuchu refogado / Salada de pepino e cenoura SOBREMESA: Laranja	Estrogonofe nutritivo de carne / Arroz / Salada de tomate, cebola desfiada e salsinha SOBREMESA: Maçã		
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
			60g	21g	7g
			62%	22%	16%


 Lílana Magnago Pedruzzi
 Nutricionista
 CRN 11140013
 Lílana Magnago Pedruzzi - Nutricionista CRN 11140013