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

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO - ENSINO INTEGRAL**

**JUNHO/2024**

| | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
|---|---|---|---|---|---|
| | **02/06** | **03/06** | **04/06** | **05/06** | **06/06** |
| **DESJEJUM Horário: 7h** | Leite com cacau em pó / Pão francês com requeijão caseiro | Vitamina colorida de banana com beterraba / Biscoito caseiro | Leite com cacau em pó / Pão caseiro da agricultura familiar | Leite queimado / Banana da terra cozida | Vitamina de biscoito maisena |
| **LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h** | Vitamina de Maçã | Melancia | Mexerica / Biscoito caseiro | Laranja ou Suco de laranja / Ovo cozido ou Ovos mexidos | Maçã / Leite com cacau em pó |
| **ALMOÇO Horário: 11:30h** | Omelete de legumes (chuchu, tomate e cebolinha) / Arroz / Feijão | Picadinho de carne com vagem, quiabo e cenoura / Macarrão ao alho e óleo / Feijão | Frango com batata / Arroz / Feijão / Salada de tomate e pepino | Farofa de carne em cubos com couve / Arroz / Feijão / Salada de alface com repolho e tomate | Carne moída com batata e abóbora / Polenta / Feijão / Abobrinha ao vinagrete |
| **LANCHE DA TARDE Horário: 14h** | Leite queimado / Biscoito maisena | Leite com cacau em pó / Bolo de coco | Mingau de aveia com canela | Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro | Salada de frutas (banana, melancia e laranja) |
| | **09/06** | **10/06** | **11/06** | **12/06** | **13/06** |
| **DESJEJUM Horário: 7h** | Suco de polpa de acerola / Pão francês com ovos mexidos | Leite com cacau em pó / Batata doce cozida | Leite queimado / Biscoito caseiro | Leite com cacau em pó / Biscoito maisena | Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro |
| **LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h** | Biscoito caseiro | Mingau de aveia com banana | Vitamina de polpa de goiaba com maçã | Banana picada com aveia e leite em pó | Mexerica |
| **ALMOÇO Horário: 11:30h** | Carne moída com aipim / Arroz / Feijão / Salada de repolho branco com beterraba cozida e cebolinha verde | Caldo de feijão com carne ensopada / Arroz / Abobrinha ao forno com tomate e cebola | Macarrão ao alho e óleo com frango e salsinha / Feijão / Repolho e cenoura refogados | Polenta ao molho de carne desfiada / Salada de Brócolis cozido com tomates salteados | Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz / Batata assada |
| **LANCHE DA TARDE Horário: 14h** | Vitamina de Abacate | Suco de polpa de abacaxi / Biscoito maisena | Iogurte | Suco de laranja / Cachorro-quente com pão caseiro da agricultura familiar | Leite queimado / Biscoito caseiro |

| | 16/06 | 17/06 | 18/06 | 19/06 | 20/06 |
|---|---|---|---|---|---|
| **DESJEJUM Horário: 7h** | Leite com cacau em pó / Pão francês com requeijão caseiro | Mingau de aveia e coco seco ralado | Leite com cacau em pó / Pão caseiro da agricultura familiar | **FERIADO** | **RECESSO ESCOLAR** |
| **LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h** | Melancia / Biscoito caseiro | Mamão | Suco de polpa de manga / Biscoito maisena | | |
| **ALMOÇO Horário: 11:30h** | Farofa de ovos com cenoura / Arroz / Feijão / Salada de pepino | Músculo com batata / Polenta / Feijão / Chuchu refogado com tomate e cheiro verde | Frango ensopado / Macarrão ao molho de Abóbora / Salada cozida (abobrinha, vagem e cenoura) | | |
| **LANCHE DA TARDE Horário: 14h** | Suco de polpa de acerola / Bolo de laranja | Leite queimado / Biscoito caseiro | Inhame cozido | | |
| **SEMANA JUNINA (23/06 a 27/06)** | | | | | |
| **DESJEJUM Horário: 7h** | Suco de polpa de abacaxi Pão francês com ovos mexidos | Leite com cacau em pó / Bolo de Tapioca | Leite queimado / Milho Cozido | Leite com cacau em pó / Broa de Milho | Suco de polpa de acerola / Pão de queijo fake |
| **LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h** | Vitamina de Maçã / Biscoito caseiro | Mexerica | Iogurte | Vitamina de banana | Canjicão |
| **ALMOÇO Horário: 11:30h** | Canjiquinha com carne moída, batata, tomate e cheiro verde | Galinhada com cenoura e salsinha / Feijão carioca / Salada de tomate e pepino | Polenta ao molho de carne moída com queijo branco ralado | Caldo verde + Torradinhas caseiras | Frango em cubos refogado / Arroz / Creme de milho / Salada de brócolis |
| **LANCHE DA TARDE Horário: 14h** | Pipoca | Suco de polpa de manga com polpa de maracujá / Biscoito caseiro | Suco de polpa de goiaba / Torta integral de frango | Leite queimado / Biscoito maisena | Banana da terra cozida |
| **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** |
| | | 1162,79 | 160g | 52g | 36g |
| | | | 55% | 18% | 28% |

Liliana Magnago Pedruzzi – Nutricionista RT
CRN 11140013