SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL (6 a 10 anos) – período INTEGRAL

JULHO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	30/06	**01/07**	**02/07**	**03/07**	**04/07**
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com cacau em pó / Pão francês com ovos mexidos	Chocolate quente cremoso	Leite com cacau em pó / Biscoito maisena	Leite queimado / Biscoito caseiro	Banana picada com aveia e leite em pó
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Laranja	Banana / Biscoito caseiro	Vitamina de Maçã	Mamão	Laranja ou Suco de Laranja / Ovo cozido ou Ovos mexidos
ALMOÇO Horário: 11:30h	Polenta ao molho de carne moída / Arroz / Feijão / Salada cozida (cenoura e chuchu)	Frango ensopado com batata / Arroz / Feijão / Abóbora refogada com espinafre	Moqueca de Peixe / Arroz / Pirão	Estrogonofe nutritivo de frango / Purê de batata doce / Arroz / Feijão	Canjiquinha com carne desfiada, cenoura, rúcula e agrião
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Mingau de aveia e coco seco ralado	Suco de polpa de acerola / Cachorro-quente com pão caseiro da agricultura familiar	Suco de polpa de abacaxi/ Bolo de cenoura	Mingau de aveia com canela	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
	07/07	**08/07**	**09/07**	**10/07**	**11/07**
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com cacau em pó / Pão francês com requeijão caseiro	Leite queimado / Biscoito maisena	Leite com cacau em pó / Pão caseiro da agricultura familiar	Mingau de aveia com banana	Leite com cacau em pó / Aipim cozido
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Melancia / Biscoito caseiro	Banana	Goiaba	Salada de Frutas (Laranja, maçã e goiaba)	Maçã / Biscoito maisena
ALMOÇO Horário: 11:30h	“Brasileirinho” / Couve à mineira / Salada de tomate	Quibe assado / Arroz / Feijão / Salada de pepino, cenoura e cheiro verde	Arroz à grega com Frango / Feijão / Salada cozida de brócolis e couve flor	Macarrão ao molho de carne moída / Legumes ao forno (batata, abobrinha, chuchu, cenoura e tomate)	Caldo cremoso de abóbora com carne desfiada e cebolinha verde / Arroz / Salada de pepino
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Vitamina de abacate	Suco de polpa de manga / Biscoito caseiro	Iogurte	Leite queimado / Biscoito caseiro	Suco de polpa de acerola / Torta integral de Frango com repolho
	14/07	**15/07**	**16/07**	**17/07**	**18/07**
	FÉRIAS	**FÉRIAS**	**FÉRIAS**	**FÉRIAS**	**FÉRIAS**
	21/07	**22/07**	**23/07**	**24/07**	**25/07**
	FÉRIAS	**FÉRIAS**	**JPP/FPM**	**JPP/FPM**	**JPP/FPM**

	28/07	29/07	30/07	31/07	01/08
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de polpa de goiaba / Pão francês com ovos mexidos	Vitamina de biscoito maisena	Leite com cacau em pó / Bolo de laranja	Leite queimado / Banana da terra cozida	Leite com cacau em pó / Biscoito maisena
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Mingau de aveia com canela	Banana	Maçã / Biscoito caseiro	Mamão picado com aveia e leite em pó	Salada de Frutas (laranja, banana, maçã e mamão)
ALMOÇO Horário: 11:30h	Carne moída com batata, cenoura e vagem / Polenta / Feijão	Pirão de frango / Arroz / Feijão / Salada de tomate, cebola e salsinha	Carne em cubos com cenoura, inhame, repolho e pimentão / Arroz / Feijão	Carne moída com batata / Macarrão ao alho e óleo / Feijão / Salada de alface, tomate e pepino	Risoto de frango / Feijão / Salada de repolho bicolor (branco + roxo)
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Chocolate quente cremoso	Leite queimado / Biscoito caseiro	Suco de polpa de abacaxi / Sanduíche de Frango com pão caseiro da agricultura familiar	Suco de polpa de manga / Biscoito caseiro	Suco de polpa de acerola / Torta integral de legumes com carne moída
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**
		1151,85	158g	55g	35g
			55%	19%	27%

Liliana Magnago Pedruzzi - Nutricionista RT
CRN 11140013