SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

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

SETEMBRO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	01/09 e 29/09	**02/09 e 30/09**	**03/09**	**04/09**	**05/09**
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de Polpa de acerola / Pão francês com ovos mexidos	Leite queimado / Biscoito caseiro	Suco de Polpa de Abacaxi / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	**CC / JPP**
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Vitamina de Banana com polpa de maracujá e aveia	Maçã	Salada de Frutas (maçã, laranja e melancia)	Banana	
ALMOÇO Horário: 11:30h	Polenta ao molho de carne moída / Feijão / Salada colorida (repolho branco, repolho roxo e cenoura)	Frango com batata / Arroz / Feijão / Salada de brócolis com tomate	Arroz / Feijão Tropeiro Diferente / Purê de aipim / Pepino ao vinagrete	Carne moída com inhame / Macarrão ao alho e óleo e salsinha / Feijão / Salada de alface e cenoura	
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Vitamina de abacate	Leite com cacau em pó / Biscoito maisena	Suco de Melancia / Sanduíche de Frango com pão caseiro da agricultura familiar	
	08/09	**09/09**	**10/09**	**11/09**	**12/09**
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de polpa de manga / Pão francês com requeijão caseiro	Leite com cacau em pó / Batata doce cozida	Leite queimado / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite com cacau em pó / Inhame cozido	Suco de polpa de abacaxi/ Biscoito caseiro
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Maçã	Laranja / Biscoito caseiro	Salada de Frutas (maçã, banana, laranja e mamão)	Mamão picado com aveia	Banana e abacate picados com leite em pó
ALMOÇO Horário: 11:30h	Ovos mexidos com cenoura / Arroz / Feijão / Salada de tomate com cebola roxa desfiada e abobrinha em cubos cozida	"Yakisoba" de frango / Salada de pepino em cubinhos	Farofa de carne em cubos / Arroz / Feijão / Quibebe de Abóbora com cebolinha verde / Salada de couve com tomate	Frango com legumes (vagem, espinafre, chuchu e cenoura) / Arroz / Feijão	Carne moída com cheiro verde / Arroz / Feijão / Batata assada / Salada de tomate, pepino, brócolis e couve-flor
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Vitamina de biscoito maisena	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Suco de polpa de acerola / Torta integral de legumes com carne desfiada	Vitamina de Maçã

	15/09	16/09	17/09	18/09	19/09
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de polpa de goiaba / Pão francês com ovos mexidos	Vitamina de abacate	Leite com cacau em pó / Aipim cozido	Suco de polpa de acerola / Biscoito maisena	Leite queimado / Biscoito caseiro
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Laranja	Melancia / Biscoito caseiro	Maçã	Banana picada com aveia e leite em pó	Salada de Frutas (Laranja, maçã e melancia)
ALMOÇO Horário: 11:30h	Carne moída com batata / Arroz / Feijão / Salada de repolho bicolor (branco + roxo)	Macarrão ao molho de abóbora / Feijão / Frango com brócolis / Salada de tomate e pepino	Arroz temperado com carne em cubos desfiada / Feijão / Salada cozida de couve-flor e cenoura	Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz / Batata refogada / Salada de alface, agrião, rúcula e tomate	Escondidinho de aipim com carne moída / Arroz / Feijão / Salada de couve chinesa com beterraba e cenoura raladas
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Leite com cacau em pó / Banana da terra cozida	Suco de polpa de manga / Cachorro-quente com pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado / Biscoito caseiro	Iogurte	Leite com cacau em pó / Bolo de Banana
	22/09	**23/09**	**24/09**	**25/09**	**26/09**
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com cacau em pó / Pão francês com requeijão caseiro	Vitamina de polpa de goiaba com maçã e aveia	Suco de polpa de maracujá / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado / Banana da terra cozida	Suco de polpa de acerola / Pão de Fubá com laranja
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Mamão picado com leite em pó	Banana	Laranja ou Suco de laranja / Ovo cozido ou ovos mexidos	Manga	Maçã
ALMOÇO Horário: 11:30h	Omelete de forno com legumes (cenoura, repolho branco e brócolis) / Arroz / Feijão	Polenta ao molho de frango / Couve refogada / Salada de feijão fradinho	Carne moída com cenoura / Arroz / Feijão / Purê de inhame / Salada de alface e pepino	Torta de abobrinha com frango / Arroz / Feijão / Couve-flor cozida regada ao vinagrete	Músculo ensopado com batata e agrião / Macarrão ao alho e óleo / Feijão / Salada de tomate, pepino e cebola roxa
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Suco de polpa de abacaxi / Biscoito caseiro	Leite queimado / Biscoito maisena	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Vitamina de biscoito maisena	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**
		1153,18	160g	57g	34g
			55%	20%	26%

Liliana Magnago Pedruzzi
Nutricionista
CRN 11140013

Liliana Magnago Pedruzzi - Nutricionista RT
CRN 11140013