

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO INTEGRAL

MAIO/2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
			01/05	02/05	03/05
DESJEJUM Horário: 7h			FERIADO	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Suco de polpa de abacaxi / Bolo de aipim com coco
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h				Banana da terra cozida + Leite queimado	Maçã + Leite com cacau em pó
ALMOÇO Horário: 11:30h				Polenta ao molho de frango / Arroz / Feijão / Salada de abóbora cozida, cebola roxa desfiada e cheiro verde	Músculo com batata e cenoura / Arroz / Feijão / Salada de tomate
	06/05	07/05	08/05	09/05	10/05
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de polpa manga / Pão francês com ovos mexidos	Leite queimado / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Pão caseiro da agricultura familiar	FERIADO	Mingau de aveia com banana e canela
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Melancia + Biscoito caseiro	Mexerica + Biscoito maisena	Vitamina de polpa de goiaba com maçã		Laranja + Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 11:30h	Purê de batata doce com carne moída / Arroz / Feijão / Salada de repolho bicolor (branco + roxo) com cenoura	Arroz temperado com carne desfiada / Feijão / Quibebe de abóbora / Salada de tomate, agrião e pepino	Macarrão ao molho de carne moída / Arroz / Feijão / Salada cozida de cenoura, batata, beterraba e vagem		Pirão de frango / Arroz / Feijão / Abobrinha ao vinagrete
	13/05	14/05	15/05	16/05	17/05
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com cacau em pó / Pão francês com requeijão caseiro	Vitamina de abacate / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado / Banana da terra cozida	CC / JPP
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Maçã + Biscoito maisena	Banana picada com aveia e leite em pó	Laranja + Biscoito caseiro	Melancia + Ovo cozido	
ALMOÇO Horário: 11:30h	Ovos mexidos com tomate, cenoura e espinafre / Arroz / Feijão / Salada de pepino	Farofa de frango em cubos / Arroz / Feijão / Legumes ensopados (abóbora, abobrinha, batata e chuchu)	Músculo com inhame / Macarrão ao alho e óleo e salsinha / Feijão / Salada de alface e tomate	Risoto de carne moída / Feijão / Abobrinha refogada / Salada de pepino e cenoura	

	20/05	21/05	22/05	23/05	24/05
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de polpa acerola / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Leite queimado / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite com cacau em pó / Biscoito maisena	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Vitamina de Banana, maçã e aveia	Maçã + Biscoito maisena	Mamão + Iogurte	Mexerica + Ovo cozido	Banana e abacate picados, com aveia e leite em pó
ALMOÇO Horário: 11:30h	Quibe assado / Arroz / Feijão / Salada de tomate, pepino, cebola roxa desfiada e cheiro verde	Macarrão ao molho de frango / Arroz / Feijão / Salada cozida de cenoura, abobrinha e vagem	Caldo de feijão com carne em cubos / Arroz / Farofa simples / Salada de repolho bicolor (branco + roxo) com tomate	Frango ensopado com batata e cenoura / Polenta / Quiabo refogado	Arroz / Feijão / Cozido à Brasileira
	27/05	28/05	29/05	30/05	31/05
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com cacau em pó / Pão francês com requeijão caseiro	Leite queimado / Biscoito caseiro	Mingau de aveia e coco seco ralado	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Laranja + Inhame cozido	Melancia + Biscoito maisena	Maçã + Leite com cacau em pó		
ALMOÇO Horário: 11:30h	Arroz / Tutu de feijão com ovos / Purê de batata / Vinagrete	Polenta ao molho de carne moída / Arroz / Feijão / Salada de tomate, cebola desfiada e chuchu cozido	Frango refogado com repolho e cenoura / Arroz / Feijão / Salada de pepino		
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal) 1154,76	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			176g	50g	29g
			61%	17%	23%

Obs.: Após o término do turno, podem ser oferecidos fruta (preferencialmente) e/ou biscoito e/ou Leite com cacau em pó e/ou Vitamina de Fruta.