

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL (6 a 10 anos) – período INTEGRAL					
FEVEREIRO/2025					
	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
			05/02	06/02	07/02
DESJEJUM Horário: 7h			Leite com cacau em pó / Biscoito	Suco de polpa de acerola / Biscoito	Leite com cacau em pó / Banana da terra cozida
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h			Banana picada com aveia e leite em pó	Mamão com aveia	Maçã / Biscoito
ALMOÇO Horário: 11:30h			Carne moída com batata / Arroz / Feijão / Salada de tomate	Polenta ao molho de carne desfiada / Feijão / Salada de pepino e cebola roxa desfiada	Salpicão de frango / Arroz / Feijão / Salada de tomate e salsinha
LANCHE DA TARDE Horário: 14h			Leite queimado	Vitamina de banana e maçã	Suco de polpa de abacaxi / Bolo de coco
	10/02	11/02	12/02	13/02	14/02
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com cacau em pó / Biscoito	Suco de polpa de manga / Biscoito	Leite com cacau em pó / Pão caseiro de cenoura	Leite queimado / Biscoito	Leite com cacau em pó / Inhame cozido
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Salada de Frutas (melancia, mamão e banana)	Vitamina de Polpa de maracujá	Vitamina de Maçã	Laranja	Maçã
ALMOÇO Horário: 11:30h	Arroz / Tutu de feijão com ovos / Vinagrete	Arroz temperado com frango e cenoura / Feijão / Salada de repolho branco e cheiro verde	Carne em cubos com batata / Macarrão ao molho de abóbora / Salada de tomate	Polenta ao molho de frango / Feijão / Salada de beterraba em cubinhos cozida e cebolinha verde	Músculo com cenoura, cebola e pimentão / Arroz / Feijão / Salada de pepino
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Torta de legumes (cenoura, abobrinha e tomate) com carne moída	Leite queimado Banana	Suco de polpa de abacaxi / Biscoito	Vitamina de banana	Suco de polpa de acerola / Biscoito

	17/02	18/02	19/02	20/02	21/02
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de laranja natural / Pão francês com ovos mexidos	Suco de polpa de abacaxi / Biscoito	Leite com cacau em pó / Bolo de Fubá	Leite com cacau em pó / Biscoito	Suco de polpa de abacaxi / Banana da terra cozida
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Vitamina de polpa de goiaba, maçã e aveia	Banana / Leite queimado	Maçã / Biscoito	Suco de polpa de acerola/ Ovo cozido ou ovos mexidos	Manga
ALMOÇO Horário: 11:30h	Purê de batata recheado com carne moída / Arroz / Feijão / Salada de repolho bicolor	Carne em cubos com cenoura / Macarrão ao alho e óleo / Feijão / Salada de tomate com cheiro verde	Arroz à grega com Frango / Feijão / Purê de aipim / Salada de alface e pepino	Farofa de carne em cubos / Arroz / Feijão / Salada de tomate com abobrinha em cubinhos cozida e salsinha	Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz / Salada cozida (batata, cenoura e chuchu)
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Leite com cacau em pó / Biscoito	Vitamina de manga com polpa de maracujá	logurte	Salada de Frutas (banana, maçã e manga)	Leite queimado / Biscoito
	24/02	25/02	26/02	27/02	28/02
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com cacau em pó / Pão francês com requeijão caseiro	Suco de polpa de goiaba / Bolo de Maçã	Vitamina de biscoito maisena	Leite com cacau em pó / Inhame cozido	Suco de polpa de acerola / Biscoito
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Vitamina de abacate	Laranja / Biscoito	Mamão e banana picados com aveia e leite em pó	Salada de Frutas (melancia, laranja e mamão)	Maçã / Leite com cacau em pó
ALMOÇO Horário: 11:30h	Omelete de legumes (cenoura, batata e tomate) / Arroz / Feijão / Salada de pepino	Farofa de frango em cubos / Arroz / Feijão / Quibebe de Abóbora com cebolinha verde	Macarrão ao molho de carne desfiada / Feijão / Batata em cubos cozida regada ao vinagrete	Frango com cenoura / Arroz / Feijão / Salada de tomate e pepino	Arroz com carne moída e cheiro verde / Feijão / Salada crua de repolho com beterraba
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Suco de polpa de maracujá / Biscoito	Leite com cacau em pó	Suco de polpa de manga / Biscoito caseiro	Vitamina de banana	Torta de legumes (cenoura, abobrinha e tomate) com Frango
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
			168g	51g	32g
			59%	18%	25%


 Liliana Magnago Pedruzzi
 Nutricionista
 CRN 11140013
 Liliana Magnago Pedruzzi - Nutricionista CRN 11140013