

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL (6 a 10 anos) – período INTEGRAL					
MARÇO/2025					
	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	03/03	04/03	05/03	06/03	07/03
DESJEJUM Horário: 7h	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Vitamina de polpa de maracujá com aveia
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h				Mamão	Maçã / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 11:30h				Macarrão ao molho de carne moída / Arroz / Feijão/ Legumes sauté (Batata e cenoura)	Risoto de frango / Feijão carioca / Salada de tomate, repolho e pepino
LANCHE DA TARDE Horário: 14h				Suco de polpa de goiaba / Biscoito	Leite com cacau em pó
	10/03	11/03	12/03	13/03	14/03
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 / Biscoito caseiro	Vitamina de biscoito maisena	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Suco de polpa de acerola / Biscoito caseiro	Manga / Biscoito maisena	Goiaba	Banana e abacate picados, com aveia e leite em pó	Salada de Frutas (melancia, maçã e banana)
ALMOÇO Horário: 11:30h	“Brasileirinho”/ Abobrinha ao vinagrete SOBREMESA: Laranja	Carne moída com inhame e chuchu / Macarrão ao alho e óleo / Feijão / Salada de repolho bicolor (branco + roxo)	Arroz temperado com frango e cenoura / Feijão / Salada de alface, tomate e pepino	Músculo ensopado com abóbora e cheiro verde / Arroz / Feijão / Salada de repolho branco, tomate e rúcula	Frango com quiabo / Polenta / Feijão / Salada de cenoura, beterraba e couve chinesa
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Leite queimado	Vitamina de banana e maçã	Suco de melancia / Cachorro-quente com pão caseiro da agricultura familiar	Suco de polpa de abacaxi / Biscoito caseiro	Vitamina de manga com polpa de maracujá

	17/03	18/03	19/03	20/03	21/03
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de polpa de acerola / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Biscoito maisena	Suco de polpa de maracujá / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado / Banana da terra cozida	Suco de polpa de manga / Biscoito caseiro
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Vitamina de polpa de goiaba com maçã	Mamão picado com aveia e leite em pó	iogurte	Maçã	Laranja ou Suco de laranja / Ovo cozido ou ovos mexidos
ALMOÇO Horário: 11:30h	Purê de batata ao molho de carne moída / Arroz / Feijão / Salada de pepino e cebola roxa desfiada SOBREMESA: Melancia	Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz / Salada de alface e cenoura	Carne moída com vagem, chuchu, tomate e cebolinha verde / Arroz / Feijão	Torta de repolho com Frango / Arroz / Feijão / Salada de pepino e cenoura	Músculo ensopado com batata / Macarrão ao alho e óleo e salsinha / Feijão / Salada de tomate
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Leite queimado / Biscoito caseiro	Vitamina de banana	Suco de polpa de abacaxi / Bolo de laranja	Leite com cacau em pó / Biscoito maisena	Leite com cacau em pó
	24/03	25/03	26/03	27/03	28/03
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com cacau em pó / Pão francês com requeijão caseiro	Leite queimado / Biscoito maisena	Suco de polpa de acerola / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Inhame cozido	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Banana	Vitamina de abacate	Melancia ou Suco de melancia / Ovo cozido ou ovos mexidos	Banana picada com aveia e leite em pó	Salada de Frutas (maçã, melancia e laranja)
ALMOÇO Horário: 11:30h	Carne moída com cenoura e cheiro verde / Arroz / Feijão / Salada de tomate, pepino e repolho branco	Polenta recheada com carne desfiada / Feijão / Salada de tomate, cebola, chuchu cozido e salsinha	Macarrão ao molho de frango / Arroz / Feijão / Salada cozida (batata e abobrinha)	Farofa de carne em cubos / Arroz / Feijão / Salada de repolho bicolor e pepino	Carne moída / Arroz / Feijão / Abóbora cozida regada ao vinagrete com cebola roxa
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Suco de polpa de maracujá / Biscoito caseiro	Suco de polpa de goiaba / Torta integral com carne moída	Vitamina de maçã	Suco de polpa de abacaxi/ Sanduíche de Frango com pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado
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
			154g	53g	36g
			55%	18%	28%


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