

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

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

MAIO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
				01/05	02/05
DESJEJUM Horário: 7h				FERIADO	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h					Suco de polpa de abacaxi / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 11:30h					Polenta ao molho de frango / Arroz / Feijão Cenoura refogada com cheiro verde
LANCHE DA TARDE Horário: 14h					Leite queimado
	05/05	06/05	07/05	08/05	09/05
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de polpa de manga / Pão francês com ovos mexidos	Leite queimado / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Bolo simples	Mingau de aveia com banana e canela	FERIADO
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Vitamina de banana	Mexerica / Biscoito maisena	Vitamina de polpa de goiaba com maçã	Mamão	
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	
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Suco de polpa de acerola / Sanduíche de Frango com pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	

	12/05	13/05	14/05	15/05	16/05
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com cacau em pó / Pão francês com requeijão caseiro	Leite queimado/ 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	Salada de Frutas (melancia, laranja e maçã)	
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	
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Vitamina de abacate	Suco de polpa de maracujá / Torta integral de carne moída	Mingau de aveia e coco seco ralado	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	
	19/05	20/05	21/05	22/05	23/05
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de melancia / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Leite queimado / Biscoito maisena	Leite com cacau em pó / Bolo de aipim com coco	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Manga	Vitamina de Banana, maçã e aveia	Suco de polpa de goiaba / Ovo cozido ou ovos mexidos	Banana e abacate picados, com aveia e leite em pó	Mamão
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 SOBREMESA: Mexerica
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Leite queimado	Suco de polpa de acerola/ Cachorro-quente com pão caseiro da agricultura familiar	Leite com cacau em pó / Batata doce cozida	iogurte	Vitamina de biscoito maisena
	26/05	27/05	28/05	29/05	30/05
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com cacau em pó / Pão francês com requeijão caseiro	Leite queimado / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Mingau de aveia e coco seco ralado
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Inhame cozido	Melancia / Biscoito maisena	Banana	Laranja / Biscoito maisena	Salada de Frutas (Maçã, laranja, banana e melancia)
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	Carne moída / Macarrão ao alho e óleo / Feijão / Salada de abóbora cozida, cebola roxa e cheiro verde	Músculo com batata e cenoura / Arroz / Feijão / Salada de tomate
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Suco de polpa de abacaxi / Bolo de maçã	Vitamina de abacate	Leite queimado	Suco de polpa de manga com polpa de maracujá / Torta integral de frango	Leite com cacau em pó

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
	1197,10	175g	53g	33g
		58%	18%	25%



Liliana Magnago Pedruzzi
Nutricionista
CRN 11140013

Liliana Magnago Pedruzzi - Nutricionista RT
CRN 11140013