

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO INTEGRAL

ABRIL/2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	01/04	02/04	03/04	04/04	05/04
"Comemoração ao Dia da Saúde e Nutrição e da Semana da Saúde no Brasil": Receitas Concurso Merendeiras					
DESJEJUM Horário: 7h	Leite queimado / Pão francês com requeijão caseiro	Suco de polpa de acerola / Bolo de cenoura	Leite com cacau em pó / Aipim cozido	Suco de polpa de abacaxi / Pão caseiro de abóbora	Banana picada com aveia e leite em pó
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Maçã + Leite com cacau em pó	Melancia + Biscoito maisena	Laranja + Biscoito caseiro	Vitamina de Maçã	Salada de Frutas + Iogurte
ALMOÇO Horário: 11:30h	Farofa Colorida / Arroz / Feijão / Salada de tomate, pepino e repolho branco	"Yakisoba" de frango / Salada de pepino em cubinhos	Feijoada Nutritiva de Talos / Arroz / Couve à mineira	Purê de Inhame e Biomassa de Banana Recheado de Carne Moída / Arroz / Feijão / Salada de tomate, brócolis e pepino	Couve-flor ao Creme de Batata da Sirlene / Arroz / Salada de alface, repolho branco, repolho roxo, cenoura e tomate
	08/04	09/04	10/04	11/04	12/04
DESJEJUM Horário: 7h	FERIADO	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Suco de polpa de maracujá / Pão caseiro da agricultura familiar	Vitamina de polpa de goiaba com aveia	Leite com cacau em pó / Banana da terra cozida
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h		Vitamina de Banana	Mamão picado com leite em pó	Melancia + Ovo cozido	Maçã + Biscoito maisena
ALMOÇO Horário: 11:30h		Macarrão ao molho de carne moída / Inhame ensopado / Salada de repolho branco com cenoura e beterraba	Frango ensopado / Arroz / Feijão / Batata assada / Salada de tomate com abobrinha cozida e cebola roxa	Polenta recheada com carne moída / Feijão / Salada cozida (cenoura, chuchu e vagem)	Farofa de carne em cubos com cheiro verde / Arroz / Feijão / Salada de tomate e pepino
	15/04	16/04	17/04	18/04	19/04
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de laranja natural / Pão francês com ovos mexidos	Leite queimado / Biscoito caseiro	Suco de polpa de manga / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite com cacau em pó / Inhame cozido	Suco de polpa de acerola / Bolo de Fubá
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Vitamina de abacate	Vitamina de banana, maçã e aveia	Goiaba + Biscoito maisena	Banana picada com aveia e leite em pó	Maçã + Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 11:30h	Arroz à grega com carne moída / Feijão / Beterraba em cubinhos cozida / Salada de pepino	Purê de batata com abóbora e frango / Arroz / Feijão / Salada de repolho bicolor (branco + roxo)	Arroz / Feijão Tropeiro Diferente / Couve refogada / Vinagrete	Frango com abobrinha / Macarrão ao alho e óleo / Feijão / Salada de pepino e cenoura	Estrogonofe nutritivo de carne / Arroz / Batata sauté / Salada de tomate, cebola desfiada e salsinha

	22/04	23/04	24/04	25/04	26/04
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de polpa de goiaba / Pão francês com requeijão caseiro	Vitamina de biscoito maisena	Suco de polpa de abacaxi / Pão caseiro da agricultura familiar	Vitamina de Maçã / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Melancia + inhame cozido	Manga + iogurte	Goiaba + Leite com cacau em pó	Banana e abacate picados, com aveia e leite em pó	Salada de Frutas (mamão, maçã, laranja, manga e goiaba)
ALMOÇO Horário: 11:30h	Chuchu refogado com ovos mexidos / Arroz / Feijão / Salada de tomate com cheiro verde (salsinha e cebolinha)	Carne moída com cenoura / Polenta / Feijão / Salada de pepino	Macarrão cremoso de Frango / Arroz / Feijão / Salada de alface, repolho roxo e tomate	Músculo ensopado com batata / Arroz / Feijão / Salada de pepino ao vinagrete	Arroz temperado com frango desfiado, cenoura e vagem / Feijão / Salada de tomate e repolho branco
	29/04	30/04			
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de polpa de acerola / Pão francês com requeijão caseiro	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro			
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Vitamina de Banana com polpa de maracujá e aveia	Vitamina de polpa de goiaba com maçã			
ALMOÇO Horário: 11:30h	Omelete de forno com legumes / Arroz / Feijão / Salada de pepino	Carne moída com chuchu / Macarrão ao molho de tomate / Salada de alface e cenoura			

Obs.: Após o término do turno, podem ser oferecidos fruta (preferencialmente) e/ou biscoito.