

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO INTEGRAL

MARÇO/2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	04/03	05/03	06/03	07/03	08/03
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de polpa de fruta / Pão francês com ovos mexidos	Vitamina de biscoito maisena	Suco de polpa de fruta / Bolo de Banana	Vitamina de polpa de maracujá com aveia	Leite com cacau em pó / Banana da terra cozida
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Maçã + Leite com cacau em pó	Laranja + Biscoito	Salada de Frutas (mamão, goiaba, laranja e maçã)	Goiaba + Biscoito	Vitamina de maçã
ALMOÇO Horário: 11:30h	Carne moída com batata / Arroz / Feijão / Salada de tomate	Risoto de frango / Aipim ensopado / Salada de pepino e cenoura	Farofa de carne em cubos / Arroz / Feijão / Salada de tomate, repolho e pepino	Frango com quiabo / Polenta / Feijão / Abóbora cozida regada ao vinagrete com cebola roxa	Macarrão ao molho de tomate com carne desfiada / Arroz / Feijão / Legumes sauté
	11/03	12/03	13/03	14/03	15/03
DESJEJUM Horário: 7h	Leite queimado / Pão francês com requeijão caseiro	Vitamina de banana, maçã e aveia	Leite com cacau em pó / Pão caseiro de batata	Suco de polpa de fruta / Biscoito	Vitamina de manga com polpa de maracujá
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Melancia + Biscoito	Manga + Biscoito	Laranja + Ovo cozido	Banana e abacate picados, com aveia e leite em pó	Maçã + Biscoito
ALMOÇO Horário: 11:30h	“Brasileirinho”/ Cenoura refogada / Salada de tomate, pepino e abobrinha cozida	Carne moída com inhame e chuchu / Macarrão ao alho e óleo / 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 / Repolho branco ao vinagrete	Polenta ao molho de frango / Arroz / Feijão / Salada cozida (cenoura, beterraba e abobrinha)
	18/03	19/03	20/03	21/03	22/03
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de polpa de fruta / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Biscoito	Suco de polpa de fruta / Bolo de laranja	Vitamina de polpa de fruta / Biscoito	Leite queimado / Inhame cozido
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Vitamina de polpa de goiaba com maçã e aveia	Banana + Iogurte	Mamão picado com aveia e leite em pó	Maçã + Leite com cacau em pó	Melancia + Biscoito
ALMOÇO Horário: 11:30h	Purê de batata ao molho de carne moída / Arroz / Feijão / Salada de pepino e cebola roxa desfiada	Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz / Salada de alface e cenoura	Carne moída com vagem, chuchu e cebolinha verde / Arroz / Feijão / Salada de tomate	Torta de repolho com Frango / Arroz / Feijão / Salada de pepino e cenoura	Músculo ensopado com batata / Macarrão ao alho e óleo e salsinha / Feijão / Abobrinha ao vinagrete

	25/03	26/03	27/03	28/03	29/03
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com cacau em pó / Pão francês com requeijão caseiro	Leite queimado / Biscoito	Suco de polpa de fruta / Pão caseiro de cenoura	Leite com cacau em pó / Biscoito	FERIADO
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Banana + Biscoito	Vitamina de abacate com aveia	Vitamina de maçã	Laranja + Ovo cozido	
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)	Moqueca de Peixe com Banana da terra / Arroz / Pirão	

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