

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL (6 a 10 anos) - período parcial (Matutino)

JULHO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	30/06	01/07	02/07	03/07	04/07
DESJEJUM Horário: 7h	Chocolate quente cremoso / Biscoito maisena	Mingau de aveia e coco seco ralado	Leite com cacau em pó / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado / Biscoito caseiro	Banana picada com aveia e leite em pó
ALMOÇO Horário: 9:30h	Polenta ao molho de carne moída / Feijão / Salada cozida (cenoura e chuchu)	Frango ensopado com batata / Arroz / Feijão / Abóbora refogada com espinafre SOBREMESA: Maçã	Moqueca de Peixe / Arroz / Pirão SOBREMESA: Laranja	Estrogonofe nutritivo de frango / Purê de batata doce / Arroz / Feijão	Canjiquinha com carne desfiada, cenoura, rúcula e agrião
	07/07	08/07	09/07	10/07	11/07
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Leite queimado / Biscoito maisena	Leite com cacau em pó / Pão caseiro da agricultura familiar	Mingau de aveia com banana	Leite com cacau em pó / Aipim cozido
ALMOÇO Horário: 9:30h	“Brasileirinho” / Couve à mineira / Salada de tomate SOBREMESA: Melancia	Quibe assado / Arroz / Feijão / Salada de pepino, cenoura e cheiro verde SOBREMESA: Banana	Arroz à grega com Frango / Feijão / Salada cozida de brócolis e couve flor	Macarrão ao molho de carne moída / Legumes ao forno (batata, abobrinha, chuchu, cenoura e tomate)	Caldo cremoso de abóbora com carne desfiada e cebolinha verde / Arroz / Salada de pepino SOBREMESA: Maçã
	14/07	15/07	16/07	17/07	18/07
	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
	21/07	22/07	23/07	24/07	25/07
	FÉRIAS	FÉRIAS	JPP/FPM	JPP/FPM	JPP/FPM
	28/07	29/07	30/07	31/07	01/08
DESJEJUM Horário: 7h	Chocolate quente cremoso / Biscoito caseiro	Mingau de aveia com canela	Leite com cacau em pó / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado / Banana da terra cozida	Leite com cacau em pó / Bolo de cenoura
ALMOÇO Horário: 9:30h	Carne moída com batata, cenoura e vagem / Polenta / Feijão	Pirão de frango / Arroz / Feijão / Salada de tomate, cebola e salsinha SOBREMESA: Banana	Canjiquinha com carne em cubos, cenoura, inhame, repolho e pimentão SOBREMESA: Maçã	Carne moída com batata / Macarrão ao alho e óleo / Feijão / Salada de alface, tomate e pepino	Risoto de frango / Salada de repolho bicolor (branco + roxo) SOBREMESA: Laranja
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal) 634,74	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			93g	30g	16g
			59%	19%	24%