

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)

SETEMBRO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	01/09 e 29/09	02/09 e 30/09	03/09	04/09	05/09
DESJEJUM Horário: 7h	Vitamina de Banana com polpa de maracujá e aveia	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Suco de Polpa de Abacaxi / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	CC / JPP
ALMOÇO Horário: 9:30h	Polenta ao molho de carne moída / Salada colorida (repolho branco, repolho roxo e cenoura)	Frango com batata / Arroz / Feijão / Salada de brócolis com tomate SOBREMESA: Maçã	Arroz / Feijão Tropeiro Diferente / Pepino ao vinagrete SOBREMESA: Laranja	Carne moída com inhame / Macarrão ao alho e óleo e salsinha / Feijão / Salada de alface e cenoura SOBREMESA: Melancia	
	08/09	09/09	10/09	11/09	12/09
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de Polpa de acerola / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Batata doce cozida	Leite queimado / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Banana e abacate picados, com aveia e leite em pó
ALMOÇO Horário: 9:30h	Ovos mexidos com cenoura / Arroz / Feijão / Salada de tomate com cebola roxa desfiada e abobrinha em cubos cozida	"Yakisoba" de frango / Salada de pepino em cubinhos SOBREMESA: Laranja	Farofa de carne em cubos / Arroz / Feijão / Quibebe de Abóbora com cebolinha verde / Salada de couve com tomate	Canjiquinha com frango, vagem, espinafre, chuchu e cenoura SOBREMESA: Maçã	Carne moída com cheiro verde / Arroz / Feijão / Batata assada / Salada de tomate, pepino, brócolis e couve-flor
	15/09	16/09	17/09	18/09	19/09
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com cacau em pó / Banana da terra cozida	Suco de polpa de abacaxi / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Pão caseiro da agricultura familiar	Banana picada com aveia e leite em pó	Suco de polpa de manga / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h	Carne moída com batata / Arroz / Feijão / Salada de repolho bicolor (branco + roxo)	Macarrão ao molho de abóbora / Frango com brócolis / Salada de tomate e pepino SOBREMESA: Melancia	Arroz temperado com carne desfiada / Feijão / Salada cozida de couve-flor e cenoura	Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz / Salada de alface, agrião, rúcula e tomate	Escondidinho de aipim com carne moída / Arroz / Feijão / Salada de couve chinesa com beterraba e cenoura raladas SOBREMESA: Laranja
	22/09	23/09	24/09	25/09	26/09
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Vitamina de polpa de goiaba com maçã e aveia	Suco de polpa de maracujá / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado / Banana da terra cozida	Suco de polpa de acerola / Pão de Fubá com laranja
ALMOÇO Horário: 9:30h	Omelete de forno com legumes (cenoura, repolho branco e brócolis) / Arroz / Feijão	Polenta ao molho de frango / Couve refogada / Salada de feijão fradinho SOBREMESA: Banana	Carne moída com cenoura / Arroz / Feijão / Purê de inhame / Salada de alface e pepino SOBREMESA: Laranja	Torta de abobrinha com frango / Arroz / Feijão / Couve-flor cozida regada ao vinagrete	Músculo ensopado com batata e agrião / Macarrão ao alho e óleo/ Salada de tomate, pepino e cebola roxa SOBREMESA: Maçã
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
			89g	29g	16g
			58%	19%	24%


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