

## 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)

## JUNHO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	02/06	03/06	04/06	05/06	06/06
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Leite com cacau em pó / Biscoito maisena	Vitamina colorida de banana com beterraba	Leite com cacau em pó / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado / Banana da terra cozida	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Omelete de legumes (chuchu, tomate e cebolinha) / Arroz / Feijão	Picadinho de carne com vagem, quiabo e cenoura / Macarrão ao alho e óleo <b>SOBREMESA:</b> Melancia	Frango com batata e agrião / Arroz / Feijão / Salada de tomate e pepino <b>SOBREMESA:</b> Laranja	Farofa de carne em cubos com couve / Arroz / Feijão / Salada de alface com repolho roxo e tomate	Canjiquinha com carne moída, batata, abóbora, abobrinha e pimentão <b>SOBREMESA:</b> Maçã
	09/06	10/06	11/06	12/06	13/06
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Vitamina de Abacate / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Batata doce cozida	Leite queimado / Pão caseiro da agricultura familiar	Banana picada com aveia e leite em pó	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Carne moída com aipim / Arroz / Feijão / Salada de repolho branco com beterraba cozida e cebolinha verde	Caldo de feijão com carne ensopada / Arroz / Abobrinha ao forno com tomate e cebola <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Macarrão ao alho e óleo com frango e salsinha / Feijão / Repolho e cenoura refogados	Polenta ao molho de carne desfiada / Salada de Brócolis cozido com tomates salteados	Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz com espinafre / Batata assada <b>SOBREMESA:</b> Mexerica
	16/06	17/06	18/06	19/06	20/06
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Leite com cacau em pó / Inhame cozido	Mingau de aveia e coco seco ralado	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Farofa de ovos com cenoura / Arroz / Feijão / Salada de pepino <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Músculo com batata / Arroz / Feijão / Chuchu refogado com tomate e cheiro verde <b>SOBREMESA:</b> Melancia	Frango ensopado / Macarrão ao molho de Abóbora / Salada cozida (abobrinha, vagem e cenoura)		
<b>SEMANA JUNINA (23/06 a 27/06)</b>					
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Suco de polpa de abacaxi / Pipoca	Leite com cacau em pó / Bolo de Tapioca	Leite queimado / Milho Cozido	Leite com cacau em pó / Broa de Milho	Suco de polpa de acerola / Pão de queijo fake
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Canjiquinha com carne moída, batata, tomate e cheiro verde	Galinhada com cenoura e salsinha / Feijão carioca / Salada de tomate e pepino <b>SOBREMESA:</b> Mexerica	Polenta ao molho de carne moída com queijo branco ralado <b>SOBREMESA:</b> Laranja	Caldo verde + Torradinhas caseiras <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Canjicão

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
	642,01	96g	29g	17g
		60%	18%	23%

*Liliana Magnago Pedruzzi*  
Nutricionista  
CRN 11140013

Liliana Magnago Pedruzzi - Nutricionista RT  
CRN 11140013