

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)					
MAIO/2025					
	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
				01/05	02/05
DESJEJUM Horário: 7h				FERIADO	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h					Polenta ao molho de frango / Cenoura refogada com cheiro verde
	05/05	06/05	07/05	08/05	09/05
DESJEJUM Horário: 7h	Leite queimado / Biscoito caseiro	Vitamina de biscoito maisena	Leite com cacau em pó / Pão caseiro da agricultura familiar	Mingau de aveia com banana e canela	FERIADO
ALMOÇO Horário: 9:30h	Purê de batata doce com carne moída / Arroz / Feijão / Salada de repolho bicolor (branco + roxo) com cenoura	Arroz temperado com carne desfiada / Feijão / Salada de tomate, agrião e pepino SOBREMESA: Mexerica	Macarrão ao molho de carne moída / Salada cozida de cenoura, batata, beterraba e vagem SOBREMESA: Maçã	Pirão de frango / Arroz / Feijão / Abobrinha ao vinagrete	
	12/05	13/05	14/05	15/05	16/05
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com cacau em pó / Biscoito maisena	Vitamina de abacate / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado / Banana da terra cozida	CC / JPP
ALMOÇO Horário: 9:30h	Ovos mexidos com tomate, cenoura e espinafre / Arroz / Feijão / Salada de pepino SOBREMESA: Maçã	Canjiquinha de frango com legumes (abóbora, abobrinha, batata e chuchu) SOBREMESA: Banana	Músculo com inhame / Macarrão ao alho e óleo e salsinha / Feijão / Salada de alface e tomate	Risoto de carne moída / Feijão / Salada de pepino e cenoura SOBREMESA: Melancia	
	19/05	20/05	21/05	22/05	23/05
DESJEJUM Horário: 7h	Vitamina de Banana, maçã e aveia	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Leite queimado / Pão caseiro da agricultura familiar	Banana e abacate picados, com aveia e leite em pó	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h	Quibe assado / Arroz / Feijão / Salada de tomate, pepino, cebola roxa desfiada e cheiro verde	Macarrão ao molho de frango / Salada cozida de cenoura, abobrinha e vagem SOBREMESA: Maçã	Caldo de feijão com carne em cubos / Arroz / Salada de repolho bicolor (branco + roxo) com tomate	Frango ensopado com batata e cenoura / Polenta / Quiabo refogado	Arroz / Feijão / Cozido à Brasileira SOBREMESA: Mexerica
	26/05	27/05	28/05	29/05	30/05
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com cacau em pó / Inhame cozido	Leite queimado / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Pão caseiro da agricultura familiar	Suco de polpa de manga com polpa de maracujá / Biscoito caseiro	Mingau de aveia e coco seco ralado
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz / Tutu de feijão com ovos / Vinagrete SOBREMESA: Laranja	Polenta ao molho de carne moída / Salada de tomate, cebola desfiada e chuchu cozido	Frango refogado com repolho e cenoura / Arroz / Feijão / Salada de pepino SOBREMESA: Banana	Carne moída / Macarrão ao alho e óleo / Feijão / Salada de abóbora cozida, cebola roxa e cheiro verde	Músculo com batata e cenoura / Arroz / Feijão / Salada de tomate SOBREMESA: Maçã
			CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	613,12	91g	29g	16g
		59%	19%	23%


Liliana Magnago Pedruzzi - Nutricionista RT
CRN 11140013