

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO INTEGRAL

SETEMBRO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	04/09	05/09	06/09	07/09	08/09
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de Polpa de acerola / Pão francês com ovos mexidos	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro	Suco de Polpa de Abacaxi / Pão caseiro da agricultura familiar	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Vitamina de Banana com polpa de maracujá e aveia	Vitamina de Maçã	Laranja + Biscoito caseiro		
ALMOÇO Horário: 11:30h	Polenta ao molho de carne moída / Feijão / Salada colorida (repolho branco, repolho roxo e cenoura)	Frango com batata / Arroz / Feijão / Salada de brócolis com tomate	Arroz / Feijão Tropeiro Diferente / Purê de aipim / Pepino ao vinagrete		
	11/09	12/09	13/09	14/09	15/09
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de polpa de manga / Pão francês com requeijão caseiro	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro	Leite queimado / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite com achocolatado / Inhame cozido	Suco de polpa de abacaxi/ Biscoito caseiro
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Maçã + Biscoito caseiro	Vitamina de biscoito maisena	Salada de Frutas (maçã, banana, laranja e mamão)	Mamão picado com aveia	Banana e abacate picados com leite em pó
ALMOÇO Horário: 11:30h	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	Frango com legumes (vagem, espinafre, chuchu e cenoura) / Arroz / Feijão	Carne moída com cheiro verde / Arroz / Feijão / Batata assada / Salada de tomate, pepino, brócolis e couve-flor
	18/09	19/09	20/09	21/09	22/09
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de polpa de goiaba / Pão francês com ovos mexidos	Suco de polpa de abacaxi / Biscoito caseiro	Leite com achocolatado / Pão caseiro da agricultura familiar	Suco de polpa de acerola / Biscoito caseiro	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Banana da terra cozida + Laranja	logurte + Manga	Melancia + Inhame cozido	Banana picada com aveia e leite em pó	Salada de Frutas (Laranja, manga, maçã e melancia)
ALMOÇO Horário: 11:30h	Carne moída com batata / Arroz / Feijão / Salada de repolho bicolor (branco + roxo)	Macarrão ao molho de abóbora / Feijão / Frango com brócolis / Salada de tomate e pepino	Arroz temperado com carne em cubos desfiada / Feijão / Salada cozida de couve-flor e cenoura	Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz / Batata refogada / Salada de alface, agrião, rúcula e tomate	Escondidinho de aipim com carne moída / Arroz / Feijão / Salada de couve chinesa com beterraba e cenoura raladas

	25/09	26/09	27/09	28/09	29/09
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com achocolatado / Pão francês com requeijão 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
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Mamão + Biscoito caseiro	Banana + Biscoito maisena	Laranja + Ovo cozido	Manga + Biscoito caseiro	Leite com achocolatado + Maçã
ALMOÇO Horário: 11:30h	Omelete de forno com legumes (cenoura, repolho branco e brócolis) / Arroz / Feijão	Polenta ao molho de frango / Couve refogada / Salada de feijão fradinho	Carne moída com cenoura / Arroz / Feijão / Purê de inhame / Salada de alface e pepino	Torta de abobrinha com frango / Arroz / Feijão / Couve-flor cozida regada ao vinagrete	Músculo ensopado com batata e agrião / Macarrão ao alho e óleo / Feijão / Salada de tomate, pepino e cebola roxa

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

Liliana Magnago Pedruzzi - Nutricionista CRN 11140013