

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO INTEGRAL

AGOSTO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	31/07	01/08	02/08	03/08	04/08
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com achocolatado / Pão francês com requeijão caseiro	Vitamina de polpa de goiaba / Biscoito maisena	Leite com achocolatado / Pão caseiro da agricultura familiar	Mingau de aveia e coco seco ralado	Leite com achocolatado / Banana da terra cozida
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Maçã + Biscoito caseiro	Mingau de aveia com banana e canela	Inhame cozido	Mamão + Biscoito maisena	Laranja + Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 11:30h	Farofa de ovos com cenoura e abobrinha / Arroz / Feijão / Salada de tomate, cebola e cheiro verde	Polenta ao molho de carne desfiada / Arroz / Feijão / Abóbora cozida regada ao vinagrete	Salpicão de frango / Arroz / Feijão / Salada de alface e pepino SOBREMESA: Melancia	Carne moída com batata / Macarrão ao alho e óleo / Feijão / Salada cozida de vagem, cenoura e couve-flor	Moqueca Capixaba / Arroz / Pirão
	07/08	08/08	09/08	10/08	11/08: Dia do Estudante
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de polpa de maracujá / Pão francês com ovos mexidos	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro	Leite queimado / Pão caseiro da agricultura familiar	Suco de polpa de acerola / Bolo de maçã	logurte / Pão de queijo fake / Melancia cortada nas forminhas
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Vitamina de Maçã + Batata doce cozida	Suco de Melancia + Aipim cozido	Banana + Biscoito caseiro	Mamão picado com aveia e leite em pó	Espetinho de Fruta + Pipoca
ALMOÇO Horário: 11:30h	Carne moída com inhame, pimentão e abóbora / Arroz / Feijão / Salada de tomate	Frango ensopado com cheiro verde/ Arroz / Feijão / Salada cozida de brócolis, cenoura e chuchu	Músculo com cenoura/ Macarrão ao molho de tomate / Salada de alface, agrião, rúcula, manga e cebola roxa	Escondidinho de aipim com carne moída / Arroz / Feijão / Salada de tomate com abobrinha cozida	Couve-flor ao Creme de Batata da Sirlene / Arroz / Salada de alface, repolho branco, repolho roxo, pepino, cenoura e tomate
	14/08	15/08	16/08	17/08	18/08
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com achocolatado / Pão francês com requeijão caseiro	Vitamina de Banana com polpa de maracujá / Biscoito caseiro	Suco de polpa de abacaxi / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite com achocolatado / Inhame cozido	Leite queimado / Biscoito caseiro
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Mingau de aveia e coco seco ralado	Leite com achocolatado + Maçã	Melancia + Biscoito caseiro	logurte + Banana	Salada de frutas (maçã, melancia, banana e laranja) com aveia
ALMOÇO Horário: 11:30h	Arroz / Tutu de feijão com ovos / Couve refogada / Vinagrete SOBREMESA: Laranja	Carne moída / Arroz / Feijão / Legumes sauté / Salada de pepino com cheiro verde e cebola	Macarrão ao molho de carne desfiada / Arroz / Feijão / Salada de repolho branco com beterraba e cenoura cozidas e cebolinha	Frango ensopado com quiabo / Polenta / Feijão / Salada de couve chinesa, tomate e pepino	Arroz com espinafre / Estrogonofe nutritivo de carne / Salada de alface, tomate, brócolis e couve-flor

	21/08	22/08	23/08	24/08	25/08
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de polpa de acerola/ Pão francês com ovos mexidos	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro	Leite queimado / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite com achocolatado / Banana da terra cozida	Suco de polpa de manga / Biscoito caseiro
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Maçã + Biscoito caseiro	Vitamina de Banana com biscoito maisena	Mamão e abacate picados	Suco de Melancia + Ovo cozido	Banana picada com aveia e leite em pó
ALMOÇO Horário: 11:30h	Purê de batata com carne moída / Arroz / Feijão / Salada de tomate e pepino	Arroz temperado com frango, cenoura e vagem / Feijão / Abobrinha refogada / Salada de repolho bicolor	Farofa de carne em cubos / Arroz / Feijão / Salada de couve-flor com tomate, cebola roxa e cheiro verde	Macarrão ao molho branco com frango, brócolis e cenoura / Legumes ao forno (batata, abóbora, abobrinha, chuchu e tomate)	Carne moída com aipim / Arroz / Feijão / Salada de alface, pepino, cenoura e repolho roxo
	28/08	29/08	30/08	31/08	01/09
DESJEJUM Horário: 7h	Vitamina de abacate / Pão francês com requeijão caseiro	Vitamina de maçã e aveia / Biscoito caseiro	Leite com achocolatado / Biscoito maisena	CONSELHO DE CLASSE	JPP/PPM
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Mamão + Biscoito caseiro	Suco de Laranja + Banana da terra cozida	Maçã + Biscoito caseiro		
ALMOÇO Horário: 11:30h	Ovos mexidos com tomate e espinafre / Arroz / Feijão / Salada de repolho branco e pepino	Torta integral de legumes com frango / Arroz / Feijão / Salada de couve chinesa com cenoura	Músculo ensopado com batata / Macarrão ao alho, óleo e salsinha / Feijão / Salada de tomate e cebola		

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