

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL (6 a 10 anos) - período parcial (Vespertino)

MARÇO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	03/03	04/03	05/03	06/03	07/03
JANTAR Horário: 14:30h	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Macarrão ao molho de carne moída / Legumes sautê (Batata e cenoura) SOBREMESA: Maçã	Risoto de frango / Feijão carioca / Salada de tomate, repolho e pepino
	10/03	11/03	12/03	13/03	14/03
JANTAR Horário: 14:30h	“Brasileirinho” / Abobrinha ao vinagrete	Carne moída com inhame e chuchu / Macarrão ao alho e óleo / Salada de repolho bicolor (branco + roxo)	Arroz temperado com frango e cenoura / Feijão / Salada de alface, tomate e pepino SOBREMESA: Melancia	Músculo ensopado com abóbora e cheiro verde / Arroz / Feijão / Salada de repolho branco, tomate e rúcula	Frango com quiabo / Polenta / Feijão / Salada de cenoura, beterraba e couve chinesa SOBREMESA: Maçã
	17/03	18/03	19/03	20/03	21/03
JANTAR Horário: 14:30h	Purê de batata ao molho de carne moída / Arroz / Feijão / Salada de pepino e cebola roxa desfiada	Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz / Salada de alface e cenoura SOBREMESA: Banana	Canjiquinha com carne moída, vagem, chuchu, tomate e cebolinha verde	Torta de repolho com Frango / Arroz / Feijão / Salada de pepino e cenoura SOBREMESA: Maçã	Músculo ensopado com batata / Macarrão ao alho e óleo e salsinha / Feijão / Salada de tomate SOBREMESA: Laranja
	24/03	25/03	26/03	27/03	28/03
JANTAR Horário: 14:30h	Carne moída com cenoura e cheiro verde / Arroz / Feijão / Salada de tomate, pepino e repolho branco SOBREMESA: Banana	Polenta recheada com carne desfiada / Feijão / Salada de tomate, cebola, chuchu cozido e salsinha	Macarrão ao molho de frango / Salada cozida (batata e abobrinha) SOBREMESA: Maçã	Farofa de carne em cubos / Arroz / Feijão / Salada de repolho bicolor e pepino SOBREMESA: Melancia	Carne moída / Arroz / Feijão / Abóbora cozida regada ao vinagrete com cebola roxa
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal) 343,95	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			50g	20g	7g
			58%	23%	19%


 Liliana Magnago Pedruzzi - Nutricionista CRN 11140013