

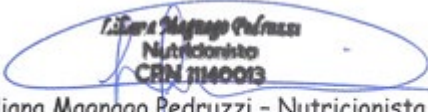
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

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

JUNHO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	02/06	03/06	04/06	05/06	06/06
JANTAR Horário: 14:30h	Omelete de legumes (chuchu, tomate e cebolinha) / Arroz / Feijão	Picadinho de carne com vagem, quiabo e cenoura / Macarrão ao alho e óleo SOBREMESA: Melancia	Frango com batata e agrião / Arroz / Feijão / Salada de tomate e pepino SOBREMESA: 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 SOBREMESA: Maçã
	09/06	10/06	11/06	12/06	13/06
JANTAR Horário: 14:30h	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 SOBREMESA: 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 SOBREMESA: Banana	Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz com espinafre / Batata assada SOBREMESA: Mexerica
	16/06	17/06	18/06	19/06	20/06
JANTAR Horário: 14:30h	Farofa de ovos com cenoura / Arroz / Feijão / Salada de pepino SOBREMESA: Maçã	Músculo com batata / Arroz / Feijão / Chuchu refogado com tomate e cheiro verde SOBREMESA: Melancia	Frango ensopado / Macarrão ao molho de Abóbora / Salada cozida (abobrinha, vagem e cenoura)	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
SEMANA JUNINA (23/06 a 27/06)					
JANTAR Horário: 14:30h	Canjiquinha com carne moída, batata, tomate e cheiro verde	Galinhada com cenoura e salsinha / Feijão carioca / Salada de tomate e pepino SOBREMESA: Mexerica	Polenta ao molho de carne moída com queijo branco ralado SOBREMESA: Laranja	Caldo verde + Torradinhas caseiras SOBREMESA: 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
			56g	21g	8g
			60%	22%	18%


 Nutricionista
 CRN 11140013
 Liliana Magnago Pedrucci - Nutricionista RT
 CRN 11140013