

## 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)

AGOSTO/2025

|                                                  | 2ª FEIRA                                                                                   | 3ª FEIRA                                                                                                                               | 4ª FEIRA                                                                                                                             | 5ª FEIRA                                                                                                              | 6ª FEIRA                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  | 04/08                                                                                      | 05/08                                                                                                                                  | 06/08                                                                                                                                | 07/08                                                                                                                 | 08/08*                                                                                                                                                         |
| <b>JANTAR</b><br>Horário: 14:30h                 | Farofa de ovos com cenoura e abobrinha / Arroz / Feijão / Salada de tomate                 | Polenta ao molho de carne desfiada / Abóbora cozida regada ao vinagrete<br><b>SOBREMESA:</b> Banana                                    | Salpicão de frango / Arroz / Feijão / Salada de alface e pepino<br><b>SOBREMESA:</b> Maçã                                            | Carne moída com aipim / Macarrão ao alho e óleo / Feijão / Salada cozida de vagem e cenoura com cebola e cheiro verde | Couve-flor ao Creme de Batata da Sirlene / Arroz / Salada de alface, repolho branco, repolho roxo, pepino e tomate<br><br><b>SOBREMESA:</b> Espetinho de Fruta |
|                                                  | 11/08*                                                                                     | 12/08                                                                                                                                  | 13/08                                                                                                                                | 14/08                                                                                                                 | 15/08                                                                                                                                                          |
| <b>JANTAR</b><br>Horário: 14:30h                 | Cachorro quente / “Fanta Laranja” natural                                                  | Frango ensopado com cheiro verde / Arroz / Feijão / Salada cozida de brócolis, cenoura e chuchu<br><b>SOBREMESA:</b> Banana            | Músculo em cubos cozido / 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                        | Canjiquinha com carne moída, inhame, cenoura, pimentão e abóbora<br><b>SOBREMESA:</b> Maçã                                                                     |
|                                                  | 18/08                                                                                      | 19/08                                                                                                                                  | 20/08                                                                                                                                | 21/08                                                                                                                 | 22/08                                                                                                                                                          |
| <b>JANTAR</b><br>Horário: 14:30h                 | Arroz / Tutu de feijão com ovos / Couve refogada / Vinagrete<br><b>SOBREMESA:</b> Melancia | Carne moída / Arroz / Feijão / Legumes sautê (batata e cenoura) / Salada de pepino com cheiro verde e cebola<br><b>SOBREMESA:</b> Maçã | Macarrão ao molho de carne desfiada / 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                                                         |
|                                                  | 25/08                                                                                      | 26/08                                                                                                                                  | 27/08                                                                                                                                | 28/08                                                                                                                 | 29/08                                                                                                                                                          |
| <b>JANTAR</b><br>Horário: 14:30h                 | Purê de batata com carne moída / Arroz / Feijão / Salada de tomate e pepino                | Arroz temperado com frango, cenoura e vagem / Feijão / Salada de repolho bicolor<br><b>SOBREMESA:</b> Banana                           | Farofa de carne em cubos / Arroz / Feijão / Salada de couve-flor com tomate, cebola roxa e cheiro verde<br><b>SOBREMESA:</b> Laranja | Macarrão ao molho branco com frango, brócolis e cenoura / Salada de tomate<br><b>SOBREMESA:</b> Maçã                  | Carne moída com batata e abobrinha / Arroz / Feijão / Salada de alface, pepino, cenoura e repolho roxo                                                         |
| <b>Composição nutricional</b><br>(Média semanal) |                                                                                            | <b>Energia (Kcal)</b><br><br>360,86                                                                                                    | <b>CHO (g)</b>                                                                                                                       | <b>PTN (g)</b>                                                                                                        | <b>LPD (g)</b>                                                                                                                                                 |
|                                                  |                                                                                            |                                                                                                                                        | <b>55% a 65% do VET</b>                                                                                                              | <b>10% a 15% do VET</b>                                                                                               | <b>15% a 30% do VET</b>                                                                                                                                        |
|                                                  |                                                                                            |                                                                                                                                        | 53g                                                                                                                                  | 20g                                                                                                                   | 7g                                                                                                                                                             |
|                                                  |                                                                                            |                                                                                                                                        | 59%                                                                                                                                  | 22%                                                                                                                   | 19%                                                                                                                                                            |

\*Cardápio em Comemoração ao Dia do Estudante

  
 Nutricionista  
 CRN 11140013  
 Liliana Magnago Pedruzzi - Nutricionista RT  
 CRN 11140013