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)

SETEMBRO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	01/09 e 29/09	**02/09 e 30/09**	**03/09**	**04/09**	**05/09**
JANTAR Horário: 14:30h	Polenta ao molho de carne moída / Salada colorida (repolho branco, repolho roxo e cenoura)	Frango com batata / Arroz / Feijão / Salada de brócolis com tomate **SOBREMESA:** Maçã	Arroz / Feijão Tropeiro Diferente / Pepino ao vinagrete **SOBREMESA:** Laranja	Carne moída com inhame / Macarrão ao alho e óleo e salsinha / Feijão / Salada de alface e cenoura **SOBREMESA:** Melancia	**CC / JPP**
	08/09	**09/09**	**10/09**	**11/09**	**12/09**
JANTAR Horário: 14:30h	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	Canjiquinha com frango, vagem, espinafre, chuchu e cenoura **SOBREMESA:** Maçã	Carne moída com cheiro verde / Arroz / Feijão / Batata assada / Salada de tomate, pepino, brócolis e couve-flor
	15/09	**16/09**	**17/09**	**18/09**	**19/09**
JANTAR Horário: 14:30h	Carne moída com batata / Arroz / Feijão / Salada de repolho bicolor (branco + roxo)	Macarrão ao molho de abóbora / Frango com brócolis / Salada de tomate e pepino **SOBREMESA:** Melancia	Arroz temperado com carne desfiada / Feijão / Salada cozida de couve-flor e cenoura	Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz / Salada de alface, agrião, rúcula e tomate	Escondidinho de aipim com carne moída / Arroz / Feijão / Salada de couve chinesa com beterraba e cenoura raladas **SOBREMESA:** Laranja
	22/09	**23/09**	**24/09**	**25/09**	**26/09**
JANTAR Horário: 14:30h	Omelete de forno com legumes (cenoura, repolho branco e brócolis) / Arroz / Feijão	Polenta ao molho de frango / Couve refogada / Salada de feijão fradinho **SOBREMESA:** Banana	Carne moída com cenoura / Arroz / Feijão / Purê de inhame / Salada de alface e pepino **SOBREMESA:** Laranja	Torta de abobrinha com frango / Arroz / Feijão / Couve-flor cozida regada ao vinagrete	Músculo ensopado com batata e agrião / Macarrão ao alho e óleo/ Salada de tomate, pepino e cebola roxa **SOBREMESA:** Maçã
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**
		385,11	55g	23g	9g
			55%	24%	21%

Liliana Magnago Pedruzzi – Nutricionista RT
CRN 11140013