

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL - Vespertino

MARÇO/2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	04/03	05/03	06/03	07/03	08/03
JANTAR Horário: 14:30h	Carne moída com batata / Arroz / Feijão / Salada de tomate	Risoto de frango / Salada de pepino e cenoura SOBREMESA: Laranja	Farofa de carne em cubos / Arroz / Feijão / Salada de tomate, repolho e pepino SOBREMESA: Banana	Frango com quiabo / Polenta / Feijão / Abóbora cozida regada ao vinagrete com cebola roxa	Macarrão ao molho de tomate com carne desfiada / Legumes sautê SOBREMESA: Maçã
	11/03	12/03	13/03	14/03	15/03
JANTAR Horário: 14:30h	“Brasileirinho” / Salada de tomate, pepino e abobrinha cozida SOBREMESA: Melancia	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	Músculo ensopado com abóbora e cheiro verde / Arroz / Feijão / Repolho branco ao vinagrete SOBREMESA: Banana	Polenta ao molho de frango / Salada cozida (cenoura, beterraba e abobrinha) SOBREMESA: Maçã
	18/03	19/03	20/03	21/03	22/03
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 / Abobrinha ao vinagrete
	25/03	26/03	27/03	28/03	29/03
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	Moqueca de Peixe com Banana da terra / Arroz / Pirão	