

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL - Vespertino

MAIO/2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
			01/05	02/05	03/05
JANTAR Horário: 14:30h			FERIADO	Polenta ao molho de frango / Salada de abóbora cozida, cebola roxa desfiada e cheiro verde	Músculo com batata e cenoura / Arroz / Feijão / Salada de tomate SOBREMESA: Melancia
	06/05	07/05	08/05	09/05	10/05
JANTAR Horário: 14:30h	Purê de batata doce com carne moída / Arroz / Feijão / Salada de repolho bicolor (branco + roxo) com cenoura	Arroz temperado com carne desfiada / Feijão / Salada de tomate, agrião e pepino SOBREMESA: Mexerica	Macarrão ao molho de carne moída / Salada cozida de cenoura, batata, beterraba e vagem SOBREMESA: Maçã	FERIADO	Pirão de frango / Arroz / Feijão / Abobrinha ao vinagrete
	13/05	14/05	15/05	16/05	17/05
JANTAR Horário: 14:30h	Ovos mexidos com tomate, cenoura e espinafre / Arroz / Feijão / Salada de pepino SOBREMESA: Maçã	Canjiquinha de frango com legumes (abóbora, abobrinha, batata e chuchu) SOBREMESA: Banana	Músculo com inhame / Macarrão ao alho e óleo e salsinha / Feijão / Salada de alface e tomate	Risoto de carne moída / Feijão / Salada de pepino e cenoura SOBREMESA: Melancia	CC / JPP
	20/05	21/05	22/05	23/05	24/05
JANTAR Horário: 14:30h	Quibe assado / Arroz / Feijão / Salada de tomate, pepino, cebola roxa desfiada e cheiro verde	Macarrão ao molho de frango / Salada cozida de cenoura, abobrinha e vagem SOBREMESA: Maçã	Caldo de feijão com carne em cubos / Arroz / Salada de repolho bicolor (branco + roxo) com tomate	Frango ensopado com batata e cenoura / Polenta / Quiabo refogado	Arroz / Feijão / Cozido à Brasileira SOBREMESA: Mexerica
	27/05	28/05	29/05	30/05	31/05
JANTAR Horário: 14:30h	Arroz / Tutu de feijão com ovos / Vinagrete SOBREMESA: Laranja	Polenta ao molho de carne moída / Salada de tomate, cebola desfiada e chuchu cozido	Frango refogado com repolho e cenoura / Arroz / Feijão / Salada de pepino SOBREMESA: Maçã	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 366,10	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		54g	21g	7g	
		57%	24%	18%	