

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL - Vespertino

SETEMBRO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	04/09	05/09	06/09	07/09	08/09
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	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
	11/09	12/09	13/09	14/09	15/09
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
	18/09	19/09	20/09	21/09	22/09
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 em cubos 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
	25/09	26/09	27/09	28/09	29/09
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