

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL (6 a 10 anos) - período parcial (Matutino)					
MARÇO/2025					
	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	03/03	04/03	05/03	06/03	07/03
DESJEJUM Horário: 7h	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Leite com cacau em pó / Biscoito	Vitamina de polpa de maracujá com aveia
ALMOÇO Horário: 9:30h				Macarrão ao molho de carne moída / Legumes sautê (Batata e cenoura) SOBREMESA: Maçã	Risoto de frango / Feijão carioca / Salada de tomate, repolho e pepino
	10/03	11/03	12/03	13/03	14/03
DESJEJUM Horário: 7h	Leite queimado / Biscoito	Vitamina de banana e maçã	Leite com cacau em pó / Pão caseiro da agricultura familiar	Banana e abacate picados, com aveia e leite em pó	Suco de polpa de abacaxi / Biscoito
ALMOÇO Horário: 9:30h	“Brasileirinho” / Abobrinha ao vinagrete	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 SOBREMESA: Melancia	Músculo ensopado com abóbora e cheiro verde / Arroz / Feijão / Salada de repolho branco, tomate e rúcula	Frango com quiabo / Polenta / Feijão / Salada de cenoura, beterraba e couve chinesa SOBREMESA: Maçã
	17/03	18/03	19/03	20/03	21/03
DESJEJUM Horário: 7h	Vitamina de polpa de goiaba com maçã e aveia	Leite com cacau em pó / Biscoito	Suco de polpa de acerola / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado / Banana da terra cozida	Suco de polpa de manga / Biscoito
ALMOÇO Horário: 9:30h	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 / Salada de tomate SOBREMESA: Laranja
	24/03	25/03	26/03	27/03	28/03
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com cacau em pó / Biscoito	Vitamina de abacate	Suco de polpa de abacaxi / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite com cacau em pó / Biscoito	Banana picada com aveia e leite em pó
ALMOÇO Horário: 9:30h	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	Farofa de carne em cubos / Arroz / Feijão / Salada de repolho bicolor e pepino SOBREMESA: Melancia	Carne moída / Arroz / Feijão / Abóbora cozida regada ao vinagrete com cebola roxa

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
		85g	26g	15g
	571,01	60%	18%	23%


 Liliana Magnago Pedruzzi
 Nutricionista
 CRN 11140013

Liliana Magnago Pedruzzi - Nutricionista CRN 11140013