

## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

## CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL

## OUTUBRO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	02/10 e 30/10	03/10 e 31/10	04/10	05/10	06/10
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Leite com achocolatado / Biscoito maisena	Suco de polpa de acerola / Biscoito caseiro	Vitamina de polpa de maracujá / Pão caseiro da agricultura familiar	Banana picada com aveia e leite em pó	Leite queimado / Inhame cozido
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Carne moída com abobrinha, brócolis e cenoura / Arroz / Feijão / Salada de repolho branco com cheiro verde	Músculo ensopado com batata e chuchu / Macarrão ao molho de tomate / Pepino ao vinagrete <b>SOBREMESA:</b> Laranja	Polenta recheada com carne moída / Feijão / Salada de repolho bicolor (branco + roxo) com cenoura <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Frango com batata / Arroz / Feijão / Salada de folhas verdes (alface, rúcula e agrião) com tomate e pepino	Estrogonofe nutritivo de carne / Arroz / Salada de couve chinesa com beterraba e cenoura raladas
	09/10	10/10	11/10: <b>Comemoração dia das Crianças</b>	12/10	13/10
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Leite com achocolatado / Banana da terra cozida	Suco de polpa de manga/ Biscoito caseiro	logurte / Pão de queijo fake / Melancia em forma de picolé	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Farofa de ovos com espinafre / Arroz / Feijão / Legumes ao forno (abobrinha, brócolis, couve-flor, cenoura e tomate)	Risoto de frango / Batata assada/ Salada de alface, pepino, cebola roxa desfiada e cheiro verde <b>SOBREMESA:</b> Maçã	*"Fanta Laranja" natural *Pipoca *Cachorro-quente *Sorvete de banana com morango		
	16/10	17/10	18/10	19/10	20/10: <b>Comemoração ao Dia Nacional da Alimentação na Escola</b>
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Suco de Melancia com limão / Biscoito caseiro	Vitamina de polpa de goiaba com aveia	Leite com achocolatado / Pão caseiro da agricultura familiar	Suco de polpa de abacaxi / Bolo de maçã	Suco bicolor de polpa de acerola com polpa de maracujá / Banana da terra cozida
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Torta integral de legumes com carne moída / Arroz / Feijão / Salada de cenoura e pepino <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Músculo com aipim / Macarrão ao alho e óleo / Salada de tomate com abobrinha em cubinhos cozida e cheiro verde	Arroz temperado com frango desfiado, cenoura, vagem e açafrão / Salada de alface, agrião, rúcula, manga e cebola roxa <b>SOBREMESA:</b> Banana	Farofa de carne em cubos / Arroz / Feijão / Purê de batata / Couve refogada / Vinagrete	Quibe assado / Arroz / Feijão / Salada colorida: alface, tomate, cenoura, pepino, brócolis, couve-flor, repolho branco e repolho roxo <b>SOBREMESA:</b> Espetinho de Fruta
	23/10	24/10	25/10	26/10	27/10
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro	Vitamina colorida de banana com beterraba	Leite com achocolatado / Pão caseiro da agricultura familiar	Suco de polpa de goiaba / Biscoito caseiro	Banana picada com aveia e leite em pó
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Tutu de feijão com ovos / Arroz / Salada de tomate e pepino <b>SOBREMESA:</b> Laranja	Carne moída refogada com pimentão e cheiro verde / Polenta / Salada cozida (cenoura e chuchu)	Escondidinho de frango com batata / Arroz / Feijão / Salada de tomate, couve chinesa, pepino, cebola roxa desfiada e cheiro verde	Macarrão ao molho de tomate com carne desfiada / Salada de alface e cenoura <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Carne moída com inhame e abóbora / Arroz / Feijão / Salada cozida de brócolis e couve-flor

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
	509,62	82g	21g	11g
		65%	16%	21%

Liliana Magnago Pedruzzi - Nutricionista CRN 11140013