

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL

MARÇO/2024

| | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
|---------------------------------|---|---|--|---|---|
| | 04/03 | 05/03 | 06/03 | 07/03 | 08/03 |
| DESJEJUM Horário: 7h | Leite com achocolatado / Biscoito | Vitamina de biscoito maisena | Suco de polpa de fruta / Bolo de Banana | Vitamina de polpa de maracujá com aveia | Leite com achocolatado / Banana da terra cozida |
| ALMOÇO Horário: 9:30h | 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 | Frango com quiabo / Polenta / Feijão / Abóbora cozida regada ao vinagrete com cebola roxa | Macarrão ao molho de tomate com carne desfiada / Legumes sauté SOBREMESA: Maçã |
| | 11/03 | 12/03 | 13/03 | 14/03 | 15/03 |
| DESJEJUM Horário: 7h | Leite queimado / Biscoito | Vitamina de banana e maçã | Leite com achocolatado / Pão caseiro de batata | Banana e abacate picados, com aveia e leite em pó | Suco de polpa de fruta / Biscoito |
| ALMOÇO Horário: 9:30h | “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 | Polenta ao molho de frango / Salada cozida (cenoura, beterraba e abobrinha) SOBREMESA: Maçã |
| | 18/03 | 19/03 | 20/03 | 21/03 | 22/03 |
| DESJEJUM Horário: 7h | Vitamina de polpa de goiaba com maçã e aveia | Leite com achocolatado / Biscoito | Suco de polpa de fruta / Bolo de laranja | Leite queimado / Inhame cozido | Suco de polpa de fruta / 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 / Abobrinha ao vinagrete |
| | 25/03 | 26/03 | 27/03 | 28/03 | 29/03 |
| DESJEJUM Horário: 7h | Leite com achocolatado / Biscoito | Vitamina de abacate com aveia | Suco de polpa de fruta / Pão caseiro de cenoura | Leite com achocolatado / Biscoito | FERIADO |
| 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 | Moqueca de Peixe com Banana da terra / Arroz / Pirão | |

| 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 |
| | 519,79 | 82g | 22g | 12g |
| | | 64% | 17% | 21% |