

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL

ABRIL/2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	01/04	02/04	03/04	04/04	05/04
“Comemoração ao Dia da Saúde e Nutrição e da Semana da Saúde no Brasil”: Receitas Concurso Merendeiras					
DESJEJUM Horário: 7h	Leite queimado / Biscoito caseiro	Suco de polpa de acerola / Bolo de cenoura	Leite com achocolatado / Aipim cozido	Suco de polpa de abacaxi / Pão caseiro de abóbora	Banana picada com aveia e leite em pó
ALMOÇO Horário: 9:30h	Farofa Colorida / Arroz / Feijão / Salada de tomate, pepino e repolho branco SOBREMESA: Maçã	"Yakisoba" de frango SOBREMESA: Melancia	Feijoada Nutritiva de Talos / Arroz / Couve à mineira SOBREMESA: Laranja	Purê de Inhame e Biomassa de Banana Recheado de Carne Moída / Arroz / Feijão / Salada de tomate, brócolis e pepino SOBREMESA: Maçã	Couve-flor ao Creme de Batata da Sirlene / Arroz / Salada de alface, repolho branco, repolho roxo, cenoura e tomate SOBREMESA: Salada de Frutas
	08/04	09/04	10/04	11/04	12/04
DESJEJUM Horário: 7h	FERIADO	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro	Suco de polpa de maracujá / Pão caseiro da agricultura familiar	Vitamina de polpa de goiaba com aveia	Leite com achocolatado / Banana da terra cozida
ALMOÇO Horário: 9:30h		Macarrão ao molho de carne moída / Salada de repolho branco com cenoura e beterraba SOBREMESA: Banana	Frango ensopado / Arroz / Feijão / Batata assada / Salada de tomate com abobrinha cozida e cebola roxa	Polenta recheada com carne moída / Salada cozida (cenoura, chuchu e vagem) SOBREMESA: Maçã	Farofa de carne em cubos com cheiro verde / Arroz / Feijão / Salada de tomate e pepino Sobremesa: Melancia
	15/04	16/04	17/04	18/04	19/04
DESJEJUM Horário: 7h	Vitamina de abacate / Biscoito maisena	Leite queimado / Biscoito caseiro	Suco de polpa de manga / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite com achocolatado / Inhame cozido	Suco de polpa de acerola / Bolo de Fubá
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz à grega com carne moída / Feijão / Salada de pepino SOBREMESA: Laranja	Purê de batata com abóbora e frango / Arroz / Feijão / Salada de repolho bicolor (branco + roxo)	Arroz / Feijão Tropeiro Diferente / Vinagrete SOBREMESA: Maçã	Frango com abobrinha / Macarrão ao alho e óleo / Feijão / Salada de pepino e cenoura SOBREMESA: Banana	Estrogonofe nutritivo de carne / Arroz / Salada de tomate, cebola desfiada e salsinha
	22/04	23/04	24/04	25/04	26/04
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de polpa de goiaba / Biscoito caseiro	Vitamina de biscoito maisena	Suco de polpa de abacaxi / Pão caseiro da agricultura familiar	Banana e abacate picados, com aveia e leite em pó	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h	Chuchu refogado com ovos mexidos / Arroz / Feijão / Salada de tomate com cheiro verde (salsinha e cebolinha)	Carne moída com cenoura / Polenta / Feijão / Salada de pepino SOBREMESA: Maçã	Macarrão cremoso de Frango / Salada de alface, repolho roxo e tomate	Músculo ensopado com batata / Arroz / Feijão / Salada de pepino ao vinagrete	Arroz temperado com frango desfiado, cenoura e vagem / Salada de tomate e repolho branco SOBREMESA: Laranja

	29/04	30/04			
DESJEJUM Horário: 7h	Vitamina de Banana com polpa de maracujá e aveia	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro			
ALMOÇO Horário: 9:30h	Omelete de forno com legumes / Arroz / Feijão / Salada de pepino	Carne moída com chuchu / Macarrão ao molho de tomate / Salada de alface e cenoura SOBREMESA: Maçã			
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
		504,14	78g	22g	12g
			62%	17%	22%

Liliana Magnago Pedruzzi - Nutricionista CRN 11140013