

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

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

## CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL

MAIO/2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
			01/05	02/05	03/05
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h			<b>FERIADO</b>	Leite com achocolatado / Banana da terra cozida	Suco de polpa de abacaxi / Bolo de aipim com coco
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h				Polenta ao molho de frango / Salada de abóbora cozida, cebola roxa desfiada e cheiro verde	Músculo com batata e cenoura / Arroz / Feijão / Salada de tomate <b>SOBREMESA:</b> Melancia
	06/05	07/05	08/05	09/05	10/05
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Leite queimado / Biscoito caseiro	Vitamina de biscoito maisena	Leite com achocolatado / Pão caseiro da agricultura familiar	<b>FERIADO</b>	Mingau de aveia com banana e canela
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Purê de batata doce com carne moída / Arroz / Feijão / Salada de repolho bicolor (branco + roxo) com cenoura	Arroz temperado com carne desfiada / Feijão / Salada de tomate, agrião e pepino <b>SOBREMESA:</b> Mexerica	Macarrão ao molho de carne moída / Salada cozida de cenoura, batata, beterraba e vagem <b>SOBREMESA:</b> Maçã		Pirão de frango / Arroz / Feijão / Abobrinha ao vinagrete
	13/05	14/05	15/05	16/05	17/05
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Leite com achocolatado / Biscoito maisena	Vitamina de abacate / Biscoito caseiro	Leite com achocolatado / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado / Banana da terra cozida	<b>CC / JPP</b>
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Ovos mexidos com tomate, cenoura e espinafre / Arroz / Feijão / Salada de pepino <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Canjiquinha de frango com legumes (abóbora, abobrinha, batata e chuchu) <b>SOBREMESA:</b> Banana	Músculo com inhame / Macarrão ao alho e óleo e salsinha / Feijão / Salada de alface e tomate	Risoto de carne moída / Feijão / Salada de pepino e cenoura <b>SOBREMESA:</b> Melancia	
	20/05	21/05	22/05	23/05	24/05
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Vitamina de Banana, maçã e aveia	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro	Leite queimado / Pão caseiro da agricultura familiar	Banana e abacate picados, com aveia e leite em pó	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Quibe assado / Arroz / Feijão / Salada de tomate, pepino, cebola roxa desfiada e cheiro verde	Macarrão ao molho de frango / Salada cozida de cenoura, abobrinha e vagem <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Caldo de feijão com carne em cubos / Arroz / Salada de repolho bicolor (branco + roxo) com tomate	Frango ensopado com batata e cenoura / Polenta / Quiabo refogado	Arroz / Feijão / Cozido à Brasileira <b>SOBREMESA:</b> Mexerica
	27/05	28/05	29/05	30/05	31/05
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Leite com achocolatado / Inhame cozido	Leite queimado / Biscoito caseiro	Mingau de aveia e coco seco ralado	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Arroz / Tutu de feijão com ovos / Vinagrete <b>SOBREMESA:</b> Laranja	Polenta ao molho de carne moída / Salada de tomate, cebola desfiada e chuchu cozido	Frango refogado com repolho e cenoura / Arroz / Feijão / Salada de pepino <b>SOBREMESA:</b> 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
	633,93	95g	29g	16g
		60%	19%	22%