

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)

FEVEREIRO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
			05/02	06/02	07/02
DESJEJUM Horário: 7h			Suco de polpa de acerola / Biscoito	Leite queimado / Banana da terra cozida	Leite com cacau em pó / Biscoito
ALMOÇO Horário: 9:30h			Carne moída com batata / Arroz / Feijão / Salada de tomate SOBREMESA: Banana	Polenta ao molho de carne desfiada / Salada de alface, pepino e cebola roxa desfiada	Salpicão de frango / Arroz / Feijão SOBREMESA: Maçã
	10/02	11/02	12/02	13/02	14/02
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de polpa de manga / Biscoito	Vitamina de Polpa de maracujá com aveia	Leite com cacau em pó / Pão caseiro de cenoura	Suco de polpa de abacaxi / Biscoito	Banana picada com aveia e leite em pó
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz / Tutu de feijão com ovos/ Vinagrete SOBREMESA: Melancia	Arroz temperado com frango e cenoura / Feijão / Salada de repolho branco e cheiro verde	Carne em cubos com batata / Macarrão ao molho de abóbora / Salada de tomate SOBREMESA: Maçã	Polenta ao molho de frango / Salada de beterraba em cubinhos cozida e cebolinha verde	Músculo com cenoura, cebola e pimentão / Arroz / Feijão / Salada de pepino
	17/02	18/02	19/02	20/02	21/02
DESJEJUM Horário: 7h	Vitamina de polpa de goiaba, maçã e aveia	Suco de polpa de acerola / Biscoito	Leite com cacau em pó / Bolo de Fubá	Suco de polpa de maracujá / Banana da terra cozida	Leite com cacau em pó / Biscoito
ALMOÇO Horário: 9:30h	Purê de batata recheado com carne moída / Arroz / Feijão / Salada de repolho bicolor	Carne em cubos com cenoura / Macarrão ao alho e óleo / Feijão / Salada de tomate com cheiro verde SOBREMESA: Banana	Arroz à grega com Frango / Feijão / Salada de alface e pepino SOBREMESA: Maçã	Farofa de carne em cubos / Arroz / Feijão / Salada de tomate com abobrinha em cubinhos cozida e salsinha	Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz / Salada cozida (batata, cenoura e chuchu) SOBREMESA: Laranja
	24/02	25/02	26/02	27/02	28/02
DESJEJUM Horário: 7h	Vitamina de abacate / Biscoito	Suco de polpa de goiaba / Bolo de Maçã	Banana picada com aveia e leite em pó	Leite com cacau em pó / Inhame cozido	Suco de polpa de abacaxi / Biscoito
ALMOÇO Horário: 9:30h	Omelete de legumes (cenoura, batata e tomate) / Arroz / Feijão	Farofa de frango em cubos / Arroz / Feijão / Quibebe de Abóbora com cebolinha verde	Macarrão ao molho de carne desfiada / Batata em cubos cozida regada ao vinagrete	Frango com cenoura / Arroz / Feijão / Salada de tomate e pepino SOBREMESA: Melancia	Arroz com carne moída e cheiro verde / Feijão / Salada crua de repolho com beterraba 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
	519,79	82g	22g	12g
		64%	17%	21%

Liliana Magnago Pedruzzi
Nutricionista
CRN 11140013

Liliana Magnago Pedruzzi - Nutricionista CRN 11140013