

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

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

## CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL

## SETEMBRO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	04/09	05/09	06/09	07/09	08/09
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Vitamina de Banana com polpa de maracujá e aveia	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro	Suco de Polpa de Abacaxi / Pão caseiro da agricultura familiar	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Polenta ao molho de carne moída / Salada colorida (repolho branco, repolho roxo e cenoura)	Frango com batata / Arroz / Feijão / Salada de brócolis com tomate <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Arroz / Feijão Tropeiro Diferente / Pepino ao vinagrete <b>SOBREMESA:</b> Laranja		
	11/09	12/09	13/09	14/09	15/09
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Suco de Polpa de acerola / Biscoito caseiro	Leite com achocolatado / Biscoito maisena	Leite queimado / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite com achocolatado / Inhame cozido	Banana e abacate picados, com aveia e leite em pó
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Ovos mexidos com cenoura / Arroz/Feijão / Salada de tomate com cebola roxa desfiada e abobrinha em cubos cozida	"Yakisoba" de frango / Salada de pepino em cubinhos <b>SOBREMESA:</b> Laranja	Farofa de carne em cubos / Arroz / Feijão / Quibebe de Abóbora com cebolinha verde / Salada de couve com tomate	Canjiquinha com frango, vagem, espinafre, chuchu e cenoura <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Carne moída com cheiro verde / Arroz / Feijão / Batata assada / Salada de tomate, pepino, brócolis e couve-flor
	18/09	19/09	20/09	21/09	22/09
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Leite com achocolatado / Banana da terra cozida	Suco de polpa de abacaxi / Biscoito caseiro	Leite com achocolatado / Pão caseiro da agricultura familiar	Banana picada com aveia e leite em pó	Suco de polpa de manga / Biscoito caseiro
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Carne moída com batata / Arroz / Feijão / Salada de repolho bicolor (branco + roxo)	Macarrão ao molho de abóbora / Frango com brócolis / Salada de tomate e pepino <b>SOBREMESA:</b> Melancia	Arroz temperado com carne em cubos desfiada / Feijão / Salada cozida de couve-flor e cenoura	Estrogonofe nutritivo de frango/ Arroz / Salada de alface, agrião, rúcula e tomate	Escondidinho de aipim com carne moída / Arroz / Feijão / Salada de couve chinesa com beterraba e cenoura raladas <b>SOBREMESA:</b> Laranja
	25/09	26/09	27/09	28/09	29/09
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro	Vitamina de polpa de goiaba com maçã e aveia	Suco de polpa de maracujá / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado / Banana da terra cozida	Suco de polpa de acerola / Pão de Fubá com laranja
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Omelete de forno com legumes (cenoura, repolho branco e brócolis) / Arroz / Feijão	Polenta ao molho de frango / Couve refogada / Salada de feijão fradinho <b>SOBREMESA:</b> Banana	Carne moída com cenoura / Arroz / Feijão / Purê de inhame / Salada de alface e pepino <b>SOBREMESA:</b> Laranja	Torta de abobrinha com frango / Arroz / Feijão / Couve-flor cozida regada ao vinagrete	Músculo ensopado com batata e agrião / Macarrão ao alho e óleo/ Salada de tomate, pepino e cebola roxa <b>SOBREMESA:</b> Maçã
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		519,57	84g	21g	12g
			65%	16%	20%