

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

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

## CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL

## AGOSTO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	31/07	01/08	02/08	03/08	04/08
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro	Suco de polpa de acerola / Biscoito maisena	Leite com achocolatado / Pão caseiro da agricultura familiar	Mingau de aveia e coco seco ralado	Leite com achocolatado / Banana da terra cozida
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Farofa de ovos com cenoura e abobrinha / Arroz / Feijão / Salada de tomate, cebola e cheiro verde	Polenta ao molho de carne desfiada / Abóbora cozida regada ao vinagrete <b>SOBREMESA:</b> Banana	Salpicão de frango / Arroz / Feijão / Salada de alface e pepino <b>SOBREMESA:</b> Melancia	Carne moída com batata / Macarrão ao alho e óleo / Feijão / Salada cozida de vagem, cenoura e couve-flor	Moqueca de Peixe / Arroz / Pirão  <b>SOBREMESA:</b> Laranja
	07/08	08/08	09/08	10/08	11/08: Dia do Estudante
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Suco de polpa de maracujá / Biscoito maisena	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro	Leite queimado / Pão caseiro da agricultura familiar	Suco de polpa de goiaba / Bolo de maçã	logurte / Pão de queijo fake / Melancia cortada nas forminhas
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Canjiquinha com carne moída, inhame, tomate, pimentão e abóbora  <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Frango ensopado com cheiro verde/ Arroz / Feijão / Salada cozida de brócolis, cenoura e chuchu <b>SOBREMESA:</b> Banana	Músculo com cenoura/ Macarrão ao molho de tomate / Salada de alface, agrião, rúcula, manga e cebola roxa	Escondidinho de aipim com carne moída / Arroz / Feijão / Salada de tomate com abobrinha cozida	Couve-flor ao Creme de Batata da Sirlene / Arroz / Salada de alface, repolho branco, repolho roxo, pepino, cenoura e tomate  <b>SOBREMESA:</b> Espetinho de Fruta
	14/08	15/08	16/08	17/08	18/08
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro	Vitamina de Banana com polpa de maracujá e aveia	Suco de polpa de abacaxi / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite com achocolatado / Inhame cozido	Banana picada com aveia e leite em pó
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Arroz / Tutu de feijão com ovos / Couve refogada / Vinagrete  <b>SOBREMESA:</b> Laranja	Carne moída / Arroz / Feijão / Legumes sauté / Salada de pepino com cheiro verde e cebola <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Macarrão ao molho de carne desfiada / Salada de repolho branco com beterraba e cenoura cozidas e cebolinha	Frango ensopado com quiabo / Polenta / Feijão / Salada de couve chinesa, tomate e pepino	Arroz com espinafre / Estrogonofe nutritivo de carne / Salada de alface, tomate, brócolis e couve-flor
	21/08	22/08	23/08	24/08	25/08
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro	Vitamina de Biscoito maisena	Leite queimado / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite com achocolatado / Banana da terra cozida	Suco de polpa de manga / Biscoito caseiro
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Purê de batata com carne moída / Arroz / Feijão / Salada de tomate e pepino <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Arroz temperado com frango, cenoura e vagem / Feijão / Salada de repolho bicolor <b>SOBREMESA:</b> Banana	Farofa de carne em cubos / Arroz / Feijão / Salada de couve-flor com tomate, cebola roxa e cheiro verde	Macarrão ao molho branco com frango, brócolis e cenoura / Salada de tomate <b>SOBREMESA:</b> Melancia	Carne moída com aipim e abobrinha / Arroz / Feijão / Salada de alface, pepino, cenoura e repolho roxo

	28/08	29/08	30/08	31/08	01/09
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Vitamina de abacate / Biscoito caseiro	Vitamina de banana, maçã e aveia	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro	<b>CONSELHO DE CLASSE</b>	<b>JPP/PPM</b>
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Ovos mexidos com tomate e espinafre / Arroz / Feijão / Salada de repolho branco e pepino  <b>SOBREMESA:</b> Laranja	Torta integral de legumes com frango / Arroz / Feijão / Salada de couve chinesa com cenoura	Músculo ensopado com batata / Macarrão ao alho, óleo e salsinha / Salada de tomate e cebola  <b>SOBREMESA:</b> Maçã		
<b>Composição nutricional</b> <b>(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>	
		79g	21g	12g	
		63%	17%	22%	