

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – ENSINO INFANTIL (CRECHES) – período integral

MARÇO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	03/03	04/03	05/03	06/03	07/03
DESJEJUM Horário: 7:15h	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Biscoito
ALMOÇO Horário: 9:30h				Macarrão ao molho de carne moída / Legumes sautê (Batata e cenoura) SOBREMESA: Mamão	Risoto de frango / Feijão carioca / Salada de tomate, repolho e pepino
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h				Mingau de aveia	Creme mix de frutas
JANTAR Horário: 14:30h				Caldo de feijão com carne ensopada / Arroz / Salada de tomate e cebola	Canjiquinha com carne moída, batata, beterraba, cenoura e cebolinha verde
	10/03	11/03	12/03	13/03	14/03
DESJEJUM Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Pão caseiro de batata	Suco de polpa de abacaxi / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Biscoito
ALMOÇO Horário: 9:30h	“Brasileirinho”/ Abobrinha ao vinagrete SOBREMESA: Laranja	Carne moída com inhame e chuchu / Macarrão ao alho e óleo / Salada de repolho bicolor (branco + roxo) SOBREMESA: Manga	Canjiquinha com carne desfiada, aipim, vagem, cebola e salsinha	Músculo ensopado com abóbora e cheiro verde / Arroz / Feijão / Salada de repolho branco, tomate e rúcula	Frango com quiabo / Polenta / Feijão / Salada de cenoura, beterraba e couve chinesa SOBREMESA: Uva
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Vitamina de banana e maçã	Mingau nutritivo de cenoura	Salada de frutas (melancia, banana e uva)	Creme de goiaba e maçã (leite, maçã e goiaba vermelha)	Vitamina de manga com polpa de maracujá
JANTAR Horário: 14:30h	Caldo de abóbora com músculo desfiado e cebolinha verde	Frango com abobrinha e tomate / Polenta / Feijão	Arroz temperado com frango e cenoura / Feijão / Salada de alface, tomate e pepino	Sopa de letrinhas com carne moída, batata e vagem	Caldo de aipim com carne desfiada e cebolinha verde

	17/03	18/03	19/03	20/03	21/03
DESJEJUM Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito	Suco de polpa de acerola / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Bolo de laranja	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Biscoito
ALMOÇO Horário: 9:30h	Purê de batata ao molho de carne moída / Arroz / Feijão / Salada de pepino e cebola roxa desfiada SOBREMESA: Melancia	Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz / Salada de alface e cenoura	Carne moída com cenoura / Arroz / Feijão / Salada de tomate	Torta de repolho com Frango / Arroz / Feijão / Salada de pepino SOBREMESA: Maçã	Músculo ensopado com batata / Macarrão ao alho e óleo e salsinha / Feijão / Salada de tomate SOBREMESA: Laranja
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Abacate picado com leite em pó	Cookie de banana com aveia e canela (sem açúcar)	logurte natural caseiro adoçado com mamão	Mingau nutritivo de abóbora	Creme mix de frutas
JANTAR Horário: 14:30h	Sopa de macarrão com carne em cubos, tomate e pimentão	Polenta ao molho de carne moída / Feijão / Abóbora em cubinhos cozida	Caldo de batata com carne desfiada	Canjiquinha com carne moída, chuchu e cebolinha verde	Frango com cenoura / Arroz / Feijão / Salada de alface e pepino
	24/03	25/03	26/03	27/03	28/03
DESJEJUM Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Pão caseiro de cenoura	Suco de polpa de manga / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Biscoito
ALMOÇO Horário: 9:30h	Carne moída com cenoura e cheiro verde / Arroz / Feijão / Salada de tomate e repolho branco	Polenta recheada com carne desfiada / Feijão / Salada de tomate, cebola, chuchu cozido e salsinha SOBREMESA: Uva	Macarrão ao molho de frango / Salada cozida (batata e abobrinha) SOBREMESA: Maçã	Farofa de carne em cubos / Arroz / Feijão / Salada de repolho bicolor e pepino SOBREMESA: Melancia	Carne moída / Arroz / Feijão / Abóbora cozida regada ao vinagrete com cebola roxa
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Banana da terra cozida	Creme de goiaba e maçã (leite, maçã e goiaba vermelha)	Salada de Frutas (uva, melancia e laranja)	Creme (“Danoninho”) de inhame com coco seco ralado	Banana picada com aveia e leite em pó
JANTAR Horário: 14:30h	Frango com batata / Arroz / Feijão / Salada de pepino	Caldo de inhame com carne moída	Caldo de feijão com carne ensopada / Arroz / Salada de tomate	Polenta ao molho de carne moída / Abobrinha refogada	Canjiquinha com frango, cenoura, chuchu e tomate

Obs.: A consistência do cardápio seguirá gradativamente de acordo com a faixa etária do aluno.

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	709,05	101g	34g	20g	297,33	3,86	295,74	57,90
	57%	19%	25%					

Liliana Magnago Pedruzzi
 Nutricionista
 CRN 11140013

Liliana Magnago Pedruzzi - Nutricionista CRN 11140013