SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – ENSINO INFANTIL (CRECHES) – período integral

JUNHO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	02/06	**03/06**	**04/06**	**05/06**	**06/06**
DESJEJUM Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Bolo de Maçã	Suco de polpa de goiaba / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h	Omelete de legumes (chuchu, tomate e cebolinha) / Arroz / Feijão **SOBREMESA:** Maçã	Picadinho de carne com vagem, quiabo e cenoura / Macarrão ao alho e óleo **SOBREMESA:** Melancia	Frango com batata / Arroz / Feijão / Salada de tomate e pepino **SOBREMESA:** Laranja	Farofa de carne em cubos com couve / Arroz / Feijão / Salada de alface com repolho e tomate **SOBREMESA:** Mexerica	Canjiquinha com carne moída, abóbora, abobrinha e pimentão **SOBREMESA:** Maçã
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Mingau nutritivo de abóbora	Vitamina colorida de banana com beterraba	Creme (“Danoninho”) de inhame com coco seco ralado	Vitamina de Abacate	Banana da terra cozida
JANTAR Horário: 14:30h	Polenta ao molho de frango / Salada de repolho e cenoura	Arroz com carne moída / Feijão / Repolho refogado com tomate e pimentão	Canjiquinha com carne desfiada, abobrinha e cebolinha	Caldo de batata com frango desfiado	Frango com cenoura e cheiro verde / Arroz / Feijão
	09/06	**10/06**	**11/06**	**12/06**	**13/06**
DESJEJUM Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Suco de polpa de abacaxi / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Pão caseiro de abóbora	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h	Carne moída com aipim / Arroz / Feijão / Salada de repolho branco com beterraba cozida e cebolinha verde **SOBREMESA:** Laranja	Caldo de feijão com carne em cubos / Arroz / Abobrinha ao forno com tomate e cebola	Macarrão ao alho e óleo com frango e salsinha / Feijão / Repolho e cenoura refogados **SOBREMESA:** Uva	Polenta ao molho de carne desfiada / Salada de Brócolis cozido com tomates salteados	Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz / Batata assada **SOBREMESA:** Mexerica
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Batata doce cozida	Cookie de banana com aveia e canela	Creme de goiaba e maçã (leite, maçã e goiaba vermelha	Banana picada com aveia e leite em pó	Iogurte natural caseiro adoçado com mamão
JANTAR Horário: 14:30h	Sopa de macarrão com frango, chuchu e tomate	Polenta ao molho de carne desfiada / Abóbora refogada com espinafre	Carne moída com batata / Arroz / Feijão / Salada de beterraba cozida com cebola e cheiro verde	Pirão de frango / Arroz / Feijão / Salada cozida (cenoura e vagem)	Sopa de letrinhas com carne moída, feijão, chuchu, beterraba e cenoura

	16/06	17/06	18/06	19/06	20/06
DESJEJUM **Horário: 7:15h**	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Pão caseiro de batata doce	**FERIADO**	**RECESSO ESCOLAR**
ALMOÇO **Horário: 9:30h**	Farofa de ovos com cenoura / Arroz / Feijão / Salada de pepino **SOBREMESA:** Melancia	Músculo com batata / Arroz / Feijão / Chuchu refogado com tomate e cheiro verde	Frango ensopado / Macarrão ao molho de Abóbora / Salada cozida (abobrinha, vagem e cenoura) **SOBREMESA:** Laranja		
LANCHE DA TARDE **Horário: 11:40h**	Abacate picado com leite em pó	Vitamina de Maçã	Mingau de aveia e coco seco ralado		
JANTAR **Horário: 14:30h**	Polenta ao molho de frango / Salada de tomate	Caldo de inhame com carne moída	Carne moída com chuchu / Polenta / Feijão / Salada de tomate		
SEMANA JUNINA (23/06 a 27/06)					
DESJEJUM **Horário: 7:15h**	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Suco de polpa de manga com polpa de maracujá / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Broa de Milho	Leite com cacau em pó / Pão francês	Suco de polpa de acerola / Pão de queijo fake
ALMOÇO **Horário: 9:30h**	Canjiquinha com carne moída, batata, tomate e cheiro verde	Galinhada com cenoura e salsinha / **SOBREMESA:** Mexerica	Polenta ao molho de carne moída com queijo branco ralado	Arroz / Frango em cubos cozido / Creme de milho / Salada de brócolis **SOBREMESA:** Laranja	Caldo verde + Pão francês fatiado **SOBREMESA:** Maçã
LANCHE DA TARDE **Horário: 11:40h**	Suco de polpa de abacaxi / Bolo de tapioca	Aipim cozido	Salada de Frutas (banana, maçã, mexerica e uva)	Mingau de aveia com canela	Banana da terra cozida
JANTAR **Horário: 14:30h**	Polenta ao molho de carne desfiada com queijo branco ralado	Caldo de feijão com carne	Caldo de aipim com frango	Canjiquinha com carne moída, cenoura, abobrinha e pimentão	Arroz caipira adaptado / Feijão carioca / Salada de tomate e pepino

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**				
	719,27	98g	33g	22g	219,67	4,21	731,88	90,44
		55%	19%	28%				

Liliana Magnago Pedruzzi - Nutricionista RT
CRN 11140013