SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – ENSINO INFANTIL (CRECHES) – período integral

JULHO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	30/06	**01/07**	**02/07**	**03/07**	**04/07**
DESJEJUM Horário: 7:15h	Chocolate quente cremoso / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Bolo de cenoura	Leite com cacau em pó / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h	Polenta ao molho de carne moída / Salada cozida (cenoura e chuchu) **SOBREMESA:** Laranja	Frango ensopado com batata / Arroz / Feijão / Abóbora refogada com espinafre	Sopa de macarrão com carne desfiada, feijão e legumes (beterraba, inhame, tomate e abobrinha)	Estrogonofe nutritivo de carne / Purê de batata doce / Arroz / Feijão **SOBREMESA:** Laranja	Canjiquinha com carne moída, cenoura, rúcula e agrião **SOBREMESA:** Mamão
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Mingau de aveia e coco seco ralado	Creme de goiaba e maçã (leite, maçã e goiaba vermelha	Banana picada com aveia e leite em pó	Mingau nutritivo de abóbora	Banana da terra cozida
JANTAR Horário: 14:30h	Omelete ao forno com legumes (abobrinha, repolho branco, cebola e cebolinha) / Arroz / Feijão /	Canjiquinha com músculo, aipim, tomate e cheiro verde	Carne moída com repolho bicolor / Arroz / Feijão / Salada de pepino	Polenta ao molho de frango / Quiabo refogado	Carne em cubos ensopada com batata e chuchu / Macarrão ao alho e óleo / Feijão
	07/07	**08/07**	**09/07**	**10/07**	**11/07**
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	Leite com cacau em pó / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h	"Brasileirinho" / Couve à mineira / Salada de tomate **SOBREMESA:** Melancia	Quibe assado / Arroz / Feijão / Salada de pepino, cenoura e cheiro verde	Arroz à grega com Frango / Feijão / Salada cozida de brócolis e couve flor **SOBREMESA:** Uva	Macarrão ao molho de carne desfiada / Legumes ao forno (batata, abobrinha, chuchu, cenoura e tomate)	Caldo cremoso de abóbora com carne moída e cebolinha verde / Arroz / Salada de pepino **SOBREMESA:** Maçã
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Abacate com leite em pó	Mingau de aveia com banana	Aipim cozido	Salada de Frutas (Laranja, maçã e uva)	Cookie de banana com aveia e canela
JANTAR Horário: 14:30h	Caldo de inhame com frango	Canjiquinha com carne desfiada, tomate e batata	Polenta ao molho de carne moída / Abóbora em cubinhos cozida	Torta integral de Frango com repolho / Arroz / Feijão /	Carne ensopada com aipim e tomate / Polenta / Feijão

	14/07	15/07	16/07	17/07	18/07
DESJEJUM Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / 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 / Arroz / Feijão / Repolho e cenoura refogados **SOBREMESA:** Laranja	Farofa de frango em cubos / Arroz / Feijão / Salada de pepino	Polenta ao molho de carne desfiada / Salada cozida (abobrinha e cenoura) com cheiro verde **SOBREMESA:** Manga	Carne moída / Arroz / Feijão / Purê de inhame / Chuchu refogado com tomate	Canjiquinha com frango, aipim, abóbora, repolho branco e salsinha **SOBREMESA:** Mamão
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Batata doce cozida	Creme ("Danoninho") de inhame com morango	Banana da terra cozida	Vitamina de maçã com aveia	Mingau nutritivo de cenoura
JANTAR Horário: 14:30h	Sopa de letrinhas com carne em cubos, chuchu e tomate	Canjiquinha com carne moída, couve, tomate e vagem	Frango ensopado / Arroz / Feijão / Salada de repolho branco com beterraba cozida e cebolinha	Polenta ao molho de frango / Couve à mineira	Músculo com batata / Arroz / Feijão / Salada de tomate e pepino
	21/07	**22/07**	**23/07**	**24/07**	**25/07**
DESJEJUM Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Pão francês	**JPP/FPM**	**JPP/FPM**	**JPP/FPM**
ALMOÇO Horário: 9:30h	Macarrão com ovos cozidos e cenoura ralada / Abobrinha refogada / Feijão	Frango ensopado com inhame e cheiro verde / Arroz / Feijão / Salada de tomate			
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Creme de goiaba e maçã (leite, maçã e goiaba vermelha	Vitamina de Abacate			
JANTAR Horário: 14:30h	Caldo de batata com carne desfiada	Canjiquinha com carne moída, cenoura, cebola e pimentão			
	28/07	**29/07**	**30/07**	**31/07**	**01/08**
DESJEJUM Horário: 7:15h	Chocolate quente cremoso / Biscoito caseiro	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 caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h	Carne moída com batata, cenoura e vagem / Polenta / Feijão	Pirão de frango / Arroz / Feijão / Salada de tomate, cebola e salsinha **SOBREMESA:** Banana	Canjiquinha com carne em cubos, cenoura, abobrinha e repolho **SOBREMESA:** Maçã	Carne moída com batata / Macarrão ao alho e óleo / Feijão / Salada de alface, tomate e pepino	Risoto de frango / Salada de repolho bicolor (branco + roxo) **SOBREMESA:** Laranja
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Mingau de aveia com canela	Iogurte natural caseiro adoçado com mamão	Inhame cozido	Salada de Frutas (banana, maçã e mamão)	Banana da terra cozida
JANTAR Horário: 14:30h	Sopa de letrinhas com carne em cubos, abobrinha, abóbora e cebolinha	Arroz temperado (carne moída, cenoura e pimentão) / Feijão / Salada de pepino	Farofa de ovos / Arroz / Feijão / Salada de tomate, cebola desfiada e chuchu cozido	Polenta ao molho de carne desfiada / Cenoura refogada	Caldo de feijão com carne e legumes / Arroz

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	Fe	Vit. A	Vit. C
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)
	721,50	103g	33g	20g	251,50	4,41	277,78	64,37
		57%	19%	25%				

Liliana Magnago Pedruzzi - Nutricionista RT
CRN 11140013