

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – ENSINO INFANTIL (CRECHES) – período integral

SETEMBRO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	01/09 e 29/09	02/09 e 30/09	03/09	04/09	05/09
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 da agricultura familiar	Leite com cacau em pó / Pão francês	CC / JPP
ALMOÇO Horário: 9:30h	Polenta ao molho de carne moída / Salada colorida (repolho branco, repolho roxo e cenoura) SOBREMESA: Laranja	Frango com batata / Arroz / Feijão / Salada de brócolis com tomate SOBREMESA: Maçã	Arroz / Feijão Tropeiro Diferente / Pepino ao vinagrete	Carne moída com inhame / Arroz / Feijão / Salada de alface e cenoura	
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Vitamina de Banana com polpa de maracujá e aveia	Mingau nutritivo de cenoura	Salada de Frutas (melancia, laranja e maçã)	Suco de Melancia / Biscoito caseiro	
JANTAR Horário: 14:30h	Carne em cubos com abóbora / Arroz / Feijão / Salada de pepino	Canjiquinha com carne moída, inhame, pimentão e abobrinha	Sopa de letrinhas com frango, cenoura, beterraba e chuchu	Caldo de abóbora com carne desfiada	
	08/09	09/09	10/09	11/09	12/09
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 da agricultura familiar	Suco de laranja natural / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
ALMOÇO 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 SOBREMESA: Laranja	Farofa de carne em cubos / Arroz / Feijão / Quibebe de Abóbora com cebolinha verde / Salada de couve com tomate SOBREMESA: Uva	Canjiquinha com frango, vagem, espinafre, chuchu e cenoura SOBREMESA: Maçã	Carne moída com cheiro verde / Arroz / Feijão / Batata assada / Salada de tomate, pepino, brócolis e couve-flor
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Creme de goiaba e maçã (leite, maçã e goiaba vermelha)	Creme ("Danoninho") de inhame com coco seco ralado	Cookie de banana com aveia e canela (sem açúcar)	logurte natural caseiro adoçado com mamão	Banana e abacate picados, com aveia e leite em pó
JANTAR Horário: 14:30h	Caldo de batata com carne desfiada e cheiro verde	Músculo ensopado / Arroz / Feijão / Salada cozida (cenoura e vagem)	Polenta ao molho de carne moída / Repolho e cenoura refogados	Músculo ensopado com inhame / Arroz / Feijão / Salada de pepino com salsinha e cebola roxa	Sopa de letrinhas com frango, tomate e abobrinha

	15/09	16/09	17/09	18/09	19/09
DESJEJUM Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Suco de Polpa de goiaba / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h	Carne moída com batata / Arroz / Feijão / Salada de repolho bicolor (branco + roxo) SOBREMESA: Laranja	Macarrão ao molho de abóbora / Frango com brócolis / Salada de tomate e pepino SOBREMESA: Melancia	Arroz temperado com carne desfiada / Feijão / Salada cozida de couve-flor e cenoura	Estrogonofe nutritivo de frango/ Arroz / Salada de alface, agrião, rúcula e tomate SOBREMESA: Uva	Escondidinho de aipim com carne moída / Arroz / Feijão / Salada de couve chinesa com beterraba e cenoura raladas
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Banana da terra cozida	logurte natural caseiro adoçado com manga	Salada de Frutas (maçã, uva, laranja e melancia)	Banana picada com aveia e leite em pó	Creme mix de frutas
JANTAR Horário: 14:30h	Polenta ao molho de frango / Chuchu refogado com tomate	Carne moída com legumes (abobrinha, cenoura, cebola e cheiro verde) / Arroz / Feijão /	Canjiquinha com frango, batata, vagem e agrião	Arroz com carne moída / Feijão / Repolho branco refogado com tomate e pimentão	Caldo de feijão com carne em cubinhos e cheiro verde
	23/09	24/09	25/09	26/09	27/09
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 da agricultura familiar	Suco de polpa de acerola / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h	Omelete de forno com legumes (cenoura, repolho branco e brócolis) / Arroz / Feijão SOBREMESA: Mamão	Polenta ao molho de frango / Couve refogada / Salada de feijão fradinho	Carne moída com cenoura / Arroz / Feijão / Purê de inhame / Salada de alface e pepino SOBREMESA: 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
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Creme de goiaba e maçã (leite, maçã e goiaba vermelha)	Cookie de banana com aveia e canela (sem açúcar)	Banana da terra cozida	Creme ("Danoninho") de inhame com manga	Salada de Frutas (laranja, manga, maçã e banana)
JANTAR Horário: 14:30h	Risoto de carne moída / Salada de tomate e pepino	Carne em cubos com abobrinha / Arroz / Feijão / Salada de repolho branco e cenoura	Canjiquinha com carne desfiada, chuchu, tomate e cebolinha verde	Polenta ao molho de carne moída / Salada cozida (cenoura e vagem com salsinha)	Farofa de frango em cubos / Arroz / Feijão / Salada de alface 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				
		98g	35g	21g				
	717,85	55%	19%	27%	254,91	4,17	392,03	40,27


 Liliana Magnago Pedruzzi - Nutricionista RT
 CRN 11140013