

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

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

## CARDÁPIO – ENSINO INFANTIL (CRECHES)

## OUTUBRO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	02/10 e 30/10	03/10 e 31/10	04/10	05/10	06/10
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Suco de polpa de acerola / 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
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Carne moída com abobrinha, brócolis e cenoura / Arroz / Feijão / Salada de repolho branco com cheiro verde <b>SOBREMESA:</b> Laranja	Músculo ensopado com batata e chuchu / Macarrão ao molho de tomate / Pepino ao vinagrete	Polenta recheada com carne moída / Feijão / Salada de repolho bicolor (branco + roxo) com cenoura <b>SOBREMESA:</b> Manga	Frango com batata / Arroz / Feijão / Salada de folhas verdes (alface, rúcula e agrião) com tomate e pepino	Estrogonofe nutritivo de carne / Arroz / Salada de couve chinesa com beterraba e cenoura raladas
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 11:40h	Vitamina de Banana com polpa de maracujá e aveia	Creme de goiaba e maçã (leite, maçã e goiaba vermelha)	Creme (“Danoninho”) de inhame com coco seco ralado	Banana e mamão picados com aveia e leite em pó	Salada de frutas (laranja, manga, mamão, maçã e banana)
<b>JANTAR</b> Horário: 14:30h	Polenta ao molho de frango / Abóbora refogada	Frango com cenoura e brócolis / Arroz / Feijão	Carne ensopada / Arroz / Feijão / Salada de couve-flor, tomate e cebolinha verde	Caldo de aipim com carne moída	Sopa de Letrinhas com feijão, carne moída, abóbora, vagem e salsinha
	09/10	10/10	11/10: <b>Comemoração dia das Crianças</b>	12/10	13/10
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Pão francês	logurte natural com manga / Pão de queijo fake	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Farofa de ovos com espinafre / Arroz / Feijão / Legumes ao forno (abobrinha, brócolis, couve-flor, cenoura e tomate) <b>SOBREMESA:</b> Manga	Risoto de frango / Batata assada/ Salada de alface, pepino, cebola roxa desfiada e cheiro verde <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Polenta ao molho de carne moída com queijo branco ralado <b>SOBREMESA:</b> Melancia em forma de picolé		
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 11:40h	Banana da terra cozida	*”Fanta Laranja” natural / Biscoito caseiro	Sorvete de banana com morango		
<b>JANTAR</b> Horário: 14:30h	Canjiquinha com carne desfiada, inhame e chuchu	Carne moída com cenoura e vagem / Arroz / Feijão / Salada de repolho branco com tomate	Salada Nutritiva de Macarrão (macarrão parafuso, frango, cenoura, brócolis, abobrinha, tomate e salsinha)		

	16/10	17/10	18/10	19/10	20/10: Comemoração ao Dia Nacional da Alimentação na Escola
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Suco de Melancia com limão / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Bolo de maçã	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Torta integral de legumes com carne moída / Arroz / Feijão / Salada de cenoura e pepino	Músculo com aipim / Macarrão ao alho e óleo / Salada de tomate com abobrinha em cubinhos cozida e cheiro verde <b>SOBREMESA:</b> Mamão	Arroz temperado com frango desfiado, cenoura, vagem e açafrão / Salada de alface, agrião, rúcula, manga e cebola roxa	Farofa de carne em cubos / Arroz / Feijão / Purê de batata / Couve refogada / Vinagrete	Quibe assado / Arroz / Feijão / Salada colorida: alface, tomate, cenoura, pepino, brócolis, couve-flor, repolho branco e repolho roxo <b>SOBREMESA:</b> Espetinho de Fruta
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 11:40h	Creme de goiaba e maçã (leite, maçã e goiaba vermelha)	Mingau nutritivo de cenoura	Cookie de banana com aveia, uva-passa preta e canela	Salada de Frutas (melancia, mamão, maçã e laranja)	Banana da terra cozida
<b>JANTAR</b> Horário: 14:30h	Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz / Salada de tomate	Frango refogado com repolho e cebolinha verde / Batata ensopada / Polenta / Feijão	Carne moída / Arroz / Feijão / Salada de tomate com chuchu cozido, cebola desfiada e salsinha	Caldo de inhame com carne moída	Canjiquinha com frango e legumes / Couve picadinha
	23/10	24/10	25/10	26/10	27/10
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Bolo de laranja (sem açúcar)	Suco de polpa de abacaxi / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Tutu de feijão com ovos / Arroz / Salada de tomate e pepino <b>SOBREMESA:</b> Laranja	Carne moída refogada com pimentão e cheiro verde / Polenta / Feijão / Salada cozida (cenoura e chuchu) <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Escondidinho de frango com batata / Arroz / Feijão / Salada de tomate, couve chinesa, pepino, cebola roxa desfiada e cheiro verde	Macarrão ao molho de tomate com carne desfiada / Salada de alface e cenoura <b>SOBREMESA:</b> Manga	Carne moída com inhame e abóbora / Arroz / Feijão / Salada cozida de brócolis e couve-flor
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 11:40h	Vitamina colorida de banana com beterraba	Mingau nutritivo de abóbora	logurte natural com mamão	Creme mix de frutas	Banana picada com aveia e leite em pó
<b>JANTAR</b> Horário: 14:30h	Sopa de letrinhas com músculo, inhame, chuchu e vagem	Canjiquinha com frango, repolho, abobrinha e tomate	Polenta ao molho de carne moída / Cenoura refogada	Frango ensopado / Arroz / Feijão / Repolho branco refogado com tomate	Caldo de batata com carne desfiada

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				
	710,92	106g	29g	20g	329,26	3,51	310,48	67,20
		59%	16%	26%				