

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – ENSINO INFANTIL (CRECHES)

MARÇO/2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	04/03	05/03	06/03	07/03	08/03
DESJEJUM Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito	Suco de laranja natural / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Bolo de Banana com aveia	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Biscoito
ALMOÇO Horário: 9:30h	Carne moída com batata / Arroz / Feijão / Salada de tomate SOBREMESA: Maçã	Risoto de frango / Salada de pepino e cenoura	Farofa de carne em cubos / Arroz / Feijão / Salada de tomate, repolho e pepino SOBREMESA: Mamão	Frango com quiabo / Polenta / Feijão / Abóbora cozida regada ao vinagrete com cebola roxa	Macarrão ao molho de tomate com carne desfiada / Legumes sautê SOBREMESA: Laranja
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Cookie de banana com aveia e canela (sem açúcar)	Creme mix de frutas	Aipim cozido	Creme de goiaba e maçã (leite, maçã e goiaba vermelha)	Banana da terra cozida
JANTAR Horário: 14:30h	Sopa de macarrão com carne desfiada, cenoura e vagem	Carne moída com chuchu / Arroz / Feijão / Salada de tomate, cebola roxa desfiada e salsinha	Canjiquinha com carne moída, batata, abobrinha, cenoura e cebolinha	Caldo de aipim com carne moída e cheiro verde	Frango refogado com repolho/ Arroz / Feijão / Salada de pepino
	11/03	12/03	13/03	14/03	15/03
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 fruta / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Biscoito
ALMOÇO Horário: 9:30h	“Brasileirinho” / Salada de tomate, pepino e abobrinha cozida SOBREMESA: Melancia	Carne moída com inhame e chuchu / Macarrão ao alho e óleo / Salada de repolho bicolor (branco + roxo) SOBREMESA: Manga	Canjiquinha com carne desfiada, vagem e cebola SOBREMESA: Laranja	Músculo ensopado com abóbora e cheiro verde / Arroz / Feijão / Repolho branco ao vinagrete SOBREMESA: Uva	Polenta ao molho de frango / Salada cozida (cenoura, beterraba e abobrinha) SOBREMESA: Maçã
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Salada de Frutas (mamão, banana, laranja e maçã)	Mingau nutritivo de cenoura	Creme (“Danoninho”) de inhame com coco seco ralado	Banana e abacate picados, com aveia e leite em pó	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 feijão com carne ensopada / Arroz / Salada de tomate

	18/03	19/03	20/03	21/03	22/03
DESJEJUM Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito	Suco de polpa de fruta / 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: Laranja	Polenta recheada com frango / Feijão / Abóbora em cubinhos cozida	Carne moída com cenoura / Arroz / Feijão / Salada de tomate	Torta de repolho branco com Frango / Arroz / Feijão / Salada de alface e cenoura SOBREMESA: Maçã	Músculo ensopado com batata / Macarrão ao alho e óleo e salsinha / Abobrinha ao vinagrete SOBREMESA: Melancia
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)	logurte natural caseiro adoçado com mamão	Mingau nutritivo de abóbora	Creme mix de frutas
JANTAR Horário: 14:30h	Sopa de macarrão com carne desfiada, tomate e pimentão	Estrogonofe nutritivo de carne / Arroz / Salada de repolho bicolor e pepino	Caldo de batata com carne desfiada	Canjiquinha com carne moída, chuchu e cebolinha verde	Frango com cenoura / Arroz / Feijão / Salada de tomate e pepino
	25/03	26/03	27/03	28/03	29/03
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 fruta/ Pão francês com ovos mexidos	FERIADO
ALMOÇO Horário: 9:30h	Carne moída com cenoura e cheiro verde / Arroz / Feijão / Salada de tomate e repolho SOBREMESA: Banana	Polenta recheada com carne desfiada / Feijão / Salada de tomate, cebola, chuchu cozido e salsinha SOBREMESA: Uva	Macarrão ao molho de carne moída / Salada cozida (batata e abobrinha)	Moquequinha de Banana da terra / Arroz / Pirão de Frango SOBREMESA: Laranja	
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Abacate picado com leite em pó	Creme (“Danoninho”) de inhame com coco seco ralado	Creme de goiaba e maçã (leite, maçã e goiaba vermelha)	Leite com cacau em pó / Biscoito	
JANTAR Horário: 14:30h	Frango com batata / Arroz / Feijão / Salada de pepino	Risoto de Frango / Salada de repolho e cebolinha verde	Caldo de feijão com carne ensopada / Arroz / Salada de tomate	Polenta ao molho de carne moída / Abobrinha refogada	

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				
		718,23	109g	30g				
		61%	17%	24%				