

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – ENSINO INFANTIL (CRECHES)

ABRIL/2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	01/04	02/04	03/04	04/04	05/04
“Comemoração ao Dia da Saúde e Nutrição e da Semana da Saúde no Brasil”: Receitas Concurso Merendeiras					
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 abóbora	Suco de polpa de acerola / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h	Farofa Colorida / Arroz / Feijão / Salada de tomate, pepino e repolho branco SOBREMESA: Maçã	"Yakisoba" de frango Sobremesa: Melancia	Feijoada Nutritiva de Talos / Arroz / Couve à mineira SOBREMESA: Laranja	Purê de Inhame e Biomassa de Banana Recheado de Carne Moída / Arroz / Feijão / Salada de tomate, brócolis e pepino	Couve-flor ao Creme de Batata da Sirlene / Arroz / Salada de alface, repolho branco, repolho roxo, cenoura e tomate
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Bolo caseiro de cenoura com uvas-passas branca	Banana picada com aveia e leite em pó	Creme de goiaba e maçã (leite, maçã e goiaba vermelha)	logurte natural caseiro adoçado com mamão	Salada de Frutas
JANTAR Horário: 14:30h	Caldo de batata com carne moída	Carne em cubos com aipim / Arroz / Feijão / Salada de pepino	Canjiquinha com frango, abobrinha, cenoura e tomate	Sopa de letrinhas com carne desfiada, abóbora, chuchu e cebola	Músculo ensopado / Polenta / Feijão / Legumes ao forno
	08/04	09/04	10/04	11/04	12/04
DESJEJUM Horário: 7:15h	FERIADO	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h		Macarrão ao molho de carne moída / Salada de repolho branco com cenoura e beterraba	Frango ensopado / Arroz / Feijão / Batata assada / Salada de tomate com abobrinha cozida e cebola roxa	Polenta recheada com carne moída Feijão / Salada cozida (cenoura, chuchu e vagem)	Farofa de carne em cubos com cheiro verde / Arroz / Feijão / Salada de tomate e pepino
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h		Cookie de banana com aveia e canela (sem açúcar)	Mamão e abacate picados	Banana da terra cozida	Creme mix de frutas
JANTAR Horário: 14:30h		Polenta ao molho de carne desfiada / Feijão / Abóbora em cubinhos cozida com cheiro verde	Arroz / Tutu de feijão com ovos / Salada de pepino	Caldo de inhame com músculo e salsinha	Sopa de letrinhas com frango, batata, repolho branco e pimentão

	15/04	16/04	17/04	18/04	19/04
DESJEJUM Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Suco de laranja natural / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Bolo de Fubá	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz à grega com carne moída / Feijão / Salada de pepino	Purê de batata com abóbora e frango / Arroz / Feijão / Salada de repolho bicolor (branco + roxo)	Arroz / Feijão Tropeiro Diferente / Vinagrete SOBREMESA: Uva	Frango com abobrinha / Macarrão ao alho e óleo / Feijão / Salada de pepino e cenoura SOBREMESA: Banana	Polenta ao molho de frango / Feijão / Beterraba em cubinhos refogada
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Vitamina de abacate	Mingau nutritivo de cenoura	Creme de goiaba e maçã (leite, maçã e goiaba vermelha)	Creme (“Danoninho”) de inhame com coco seco ralado	Salada de frutas (uva, maçã e banana)
JANTAR Horário: 14:30h	Canjiquinha com frango, pimentão, cenoura e tomate	Sopa de letrinhas com carne moída, chuchu, inhame e cebola	Carne moída com cenoura / Arroz / Feijão / Salada de tomate	Caldo de feijão com carne ensopada e legumes / Arroz	Estrogonofe nutritivo de carne / Arroz / Salada de tomate, cebola desfiada e salsinha
	22/04	23/04	24/04	25/04	26/04
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 abacaxi / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h	Chuchu refogado com ovos mexidos / Arroz / Feijão / Salada de tomate com cheiro verde SOBREMESA: Melancia	Carne moída com abobrinha / Polenta / Feijão / Salada de pepino SOBREMESA: Uva	Macarrão cremoso de Frango / Salada de alface, repolho roxo e tomate	Canjiquinha com frango, abobrinha, abóbora e cheiro verde	Arroz temperado com frango desfiado, cenoura e vagem / Salada de tomate e repolho branco SOBREMESA: Laranja
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Cookie de banana com aveia e canela (sem açúcar)	Creme (“Danoninho”) de inhame com coco seco ralado	logurte natural caseiro adoçado com manga	Banana e abacate picados, com aveia e leite em pó	Mingau nutritivo de abóbora
JANTAR Horário: 14:30h	Sopa de letrinhas com carne em cubos, batata e cenoura	Frango refogado com repolho / Arroz / Feijão / Salada de tomate	Carne moída / Arroz / Feijão / Salada de cenoura e beterraba	Músculo ensopado com batata / Arroz / Feijão / Salada de pepino ao vinagrete	Sopa de macarrão com carne moída, feijão, inhame e chuchu

	29/04	30/04			
DESJEJUM Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Pão francês			
ALMOÇO Horário: 9:30h	Omelete de forno com legumes / Arroz / Feijão / Salada de pepino SOBREMESA: Mamão	Carne moída com chuchu / Macarrão ao molho de tomate / Salada de alface e cenoura			
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Vitamina de Banana com polpa de maracujá e aveia	Creme mix de frutas			
JANTAR Horário: 14:30h	Polenta ao molho de carne desfiada com batata	Frango ensopado com aipim / Arroz / Feijão / Salada de repolho bicolor com pepino			

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				
	709,02	104g	30g	20g	287,90	3,54	407,59	59,22
		59%	17%	25%				