

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – ENSINO INFANTIL (CRECHES)

MAIO/2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
			01/05	02/05	03/05
DESJEJUM Horário: 7:15h			FERIADO	Suco de polpa de goiaba / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h				Polenta ao molho de frango / Salada de abóbora cozida, cebola roxa desfiada e cheiro verde SOBREMESA: Uva	Músculo com batata / Arroz / Feijão / Salada de tomate SOBREMESA: Maçã
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h				Leite com cacau em pó / Banana da terra cozida	Suco de polpa de abacaxi / Bolo de aipim com coco
JANTAR Horário: 14:30h				Carne moída com repolho, tomate e abobrinha / Arroz / Feijão / Salada de pepino	Sopa de letrinhas com frango, chuchu e cenoura
	06/05	07/05	08/05	09/05	10/05
DESJEJUM Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Suco de melancia / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Pão caseiro de abóbora	FERIADO	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h	Purê de batata doce com carne moída / Arroz / Feijão / Salada de repolho bicolor (branco + roxo) com cenoura	Arroz temperado com carne desfiada / Feijão / Salada de tomate, agrião e pepino SOBREMESA: Mexerica	Macarrão ao molho de carne moída / Salada cozida de cenoura, batata, beterraba e vagem		Pirão de frango / Arroz / Feijão / Abobrinha ao vinagrete SOBREMESA: Laranja
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Salada de Frutas (Melancia, uva e maçã)	Creme (“Danoninho”) de inhame com coco seco ralado	Creme de goiaba e maçã (leite, maçã e goiaba vermelha)		Mingau de aveia com banana e canela
JANTAR Horário: 14:30h	Canjiquinha com frango, pimentão, abóbora e tomate	Frango com legumes (abobrinha, repolho branco, cebola e cebolinha) / Arroz / Feijão /	Músculo ensopado / Polenta / Feijão / Chuchu refogado com tomate		Sopa de letrinhas com carne moída, inhame, beterraba e cheiro verde

	13/05	14/05	15/05	16/05	17/05
DESJEJUM Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Pão francês	Suco de polpa de acerola / Bolo de cenoura	Leite com cacau em pó / Pão francês com ovos mexidos	CC / JPP
ALMOÇO Horário: 9:30h	Ovos mexidos com tomate, cenoura e espinafre / Arroz / Feijão / Salada de pepino	Canjiquinha de frango com legumes (abóbora, abobrinha e chuchu) SOBREMESA: Maçã	Músculo com inhame / Macarrão ao alho e óleo e salsinha / Feijão / Salada de alface e tomate SOBREMESA: Laranja	Risoto de carne moída / Feijão / Salada de pepino e cenoura SOBREMESA: Melancia	
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Abacate picado com leite em pó	Cookie de banana com aveia e canela (sem açúcar)	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Banana da terra cozida	
JANTAR Horário: 14:30h	Caldo de batata com carne moída	Farofa de carne em cubos / Arroz / Feijão / Salada de tomate e repolho branco	Polenta ao molho de frango com batata e pimentão	Caldo de abóbora com carne desfiada e cheiro verde	
	20/05	21/05	22/05	23/05	24/05
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 batata doce	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h	Quibe assado / Arroz / Feijão / Salada de tomate, pepino, cebola roxa desfiada e cheiro verde SOBREMESA: Manga	Macarrão ao molho de frango / Salada cozida de cenoura, abobrinha e vagem	Caldo de feijão com carne em cubos / Arroz / Salada de repolho bicolor (branco + roxo) com tomate	Frango ensopado com batata e cenoura / Polenta / Quiabo refogado SOBREMESA: Uva	Arroz / Feijão / Cozido à Brasileira SOBREMESA: Mexerica
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Vitamina de Banana, maçã e aveia	Creme mix de frutas	logurte natural caseiro adoçado com mamão	Banana e abacate picados, com aveia e leite em pó	Salada de Frutas (mamão, laranja, maçã e uva)
JANTAR Horário: 14:30h	Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz / Salada de repolho branco com beterraba cozida e cebolinha verde	Carne moída com inhame e abóbora / Arroz / Feijão / Salada de pepino	Caldo de aipim com frango	Músculo com abobrinha / Arroz / Feijão / Salada de tomate e cebola	Canjiquinha com carne moída, chuchu, inhame e salsinha
	27/05	28/05	29/05	30/05	31/05
DESJEJUM Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz / Tutu de feijão com ovos / Vinagrete SOBREMESA: Laranja	Polenta ao molho de carne desfiada / Salada de tomate, cebola e chuchu cozido SOBREMESA: Melancia	Frango refogado com repolho e cenoura / Arroz / Feijão / Salada de pepino		
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Inhame cozido	Mingau de aveia e coco seco ralado	Creme de goiaba e maçã (leite, maçã e goiaba vermelha)		
JANTAR Horário: 14:30h	Sopa de letrinhas com frango, cenoura, repolho e vagem	Carne moída com batata / Arroz / Feijão / Quibebe de abóbora	Canjiquinha com carne em cubos, abobrinha, tomate e vagem		

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				
	712,24	97g	34g	21g	219,67	4,21	731,88	90,44
	55%	19%	27%					