

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

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

## CARDÁPIO – ENSINO INFANTIL (CRECHES)

## SETEMBRO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	04/09	05/09	06/09	07/09	08/09
<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 / Pão caseiro de abóbora	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Polenta ao molho de carne moída / Salada colorida (repolho branco, repolho roxo e cenoura)	Frango com batata / Arroz / Feijão / Salada de brócolis com tomate <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Arroz / Feijão Tropeiro Diferente / Pepino ao vinagrete <b>SOBREMESA:</b> Laranja		
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 11:40h	Vitamina de Banana com polpa de maracujá e aveia	Mingau nutritivo de cenoura	Suco de Polpa de Abacaxi / Biscoito caseiro		
<b>JANTAR</b> 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		
	11/09	12/09	13/09	14/09	15/09
<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 aipim	Suco de laranja natural / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
<b>ALMOÇO</b> 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  <b>SOBREMESA:</b> Laranja	Farofa de carne em cubos / Arroz / Feijão / Quibebe de Abóbora com cebolinha verde / Salada de couve com tomate	Canjiquinha com frango, vagem, espinafre, chuchu e cenoura  <b>SOBREMESA:</b> Uva	Carne moída com cheiro verde / Arroz / Feijão / Batata assada / Salada de tomate, pepino, brócolis e couve-flor <b>SOBREMESA:</b> Maçã
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 11:40h	Cookie de banana com aveia e canela (sem açúcar)	Creme ("Danoninho") de inhame com coco seco ralado	Creme de goiaba e maçã (leite, maçã e goiaba vermelha)	logurte natural caseiro adoçado com mamão	Banana e abacate picados, com aveia e leite em pó
<b>JANTAR</b> 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

	18/09	19/09	20/09	21/09	22/09
<b>DESJEJUM</b> 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 / Bolo de maçã	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Carne moída com batata / Arroz / Feijão / Salada de repolho bicolor (branco + roxo) <b>SOBREMESA:</b> Laranja	Macarrão ao molho de abóbora / Frango com brócolis / Salada de tomate e pepino	Arroz temperado com carne em cubos desfiada / Feijão / Salada cozida de couve-flor e cenoura <b>SOBREMESA:</b> Melancia	Estrogonofe nutritivo de frango/ Arroz / Salada de alface, agrião, rúcula e tomate <b>SOBREMESA:</b> Laranja	Escondidinho de aipim com carne moída / Arroz / Feijão / Salada de couve chinesa com beterraba e cenoura raladas
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 11:40h	Banana da terra cozida	logurte natural caseiro adoçado com manga	Creme (“Danoninho”) de inhame com coco seco ralado	Banana picada com aveia e leite em pó	Creme mix de frutas
<b>JANTAR</b> 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 carne moída, 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
	25/09	26/09	27/09	28/09	29/09
<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 / Pão de Fubá com laranja	Suco de polpa de acerola / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Omelete de forno com legumes (cenoura, repolho branco e brócolis) / Arroz / Feijão <b>SOBREMESA:</b> 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 <b>SOBREMESA:</b> Maçã	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
<b>LANCHE DA TARDE</b> 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)
<b>JANTAR</b> 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				
	710,92	106g	29g	20g	329,26	3,51	310,48	67,20
	59%	16%	26%					

Liliana Magnago Pedruzzi - Nutricionista CRN 11140013

Liliana Magnago Pedruzzi - Nutricionista CRN 11140013