

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – ENSINO INFANTIL (CRECHES)

AGOSTO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	31/07	01/08	02/08	03/08	04/08
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	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h	Farofa de ovos com cenoura e abobrinha / Arroz / Feijão / Salada de tomate, cebola e cheiro verde	Polenta ao molho de carne moída / Abóbora cozida regada ao vinagrete SOBREMESA: Banana	Salpicão de frango / Arroz / Feijão / Salada de alface e pepino SOBREMESA: Melancia	Carne moída com batata / Macarrão ao alho e óleo / Feijão / Salada cozida de vagem, cenoura e couve-flor	Moquequinha de Banana da terra / Arroz / Pirão de Frango SOBREMESA: Laranja
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Salada de Frutas (mamão, banana, maçã e laranja)	Mingau nutritivo de cenoura	Creme de goiaba e maçã (leite, maçã e goiaba vermelha)	Banana e mamão picados com leite em pó	Creme (“Danoninho”) de inhame com manga
JANTAR Horário: 14:30h	Sopa de macarrão com frango, batata, repolho e chuchu	Músculo ensopado com inhame e agrião / Arroz / Feijão	Canjiquinha com carne em cubos, tomate, abobrinha, cebola e aipim	Caldo de feijão com carne ensopada / Arroz / Salada de tomate e pepino	Carne moída / Arroz / Feijão / Salada de repolho e cenoura
	07/08	08/08	09/08	10/08	11/08: Dia do Estudante
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 laranja natural / Pão francês com ovos mexidos	logurte natural com morango (bater junto e adicionar morangos picados)
ALMOÇO Horário: 9:30h	Canjiquinha com carne moída, batata doce, tomate, pimentão e abóbora SOBREMESA: Maçã	Frango ensopado com cheiro verde/ Arroz / Feijão / Salada cozida de brócolis, cenoura e chuchu	Músculo com cenoura/ Macarrão ao molho de tomate / Salada de alface, agrião, rúcula, manga e cebola roxa	Escondidinho de aipim com carne moída / Arroz / Feijão / Salada de tomate com abobrinha cozida SOBREMESA: Mamão	Couve-flor ao Creme de Batata da Sirlene / Arroz / Salada de alface, repolho branco, repolho roxo, pepino, cenoura e tomate SOBREMESA: Espetinho de Fruta
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Abacate picado	Vitamina de Banana com polpa de maracujá e aveia	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Creme (“Danoninho”) de inhame com coco seco ralado	Pão de queijo fake / Melancia cortada nas forminhas
JANTAR Horário: 14:30h	Farofa de frango em cubos / Arroz / Feijão / Salada de tomate, repolho e pepino	Sopa de letrinhas com carne moída, aipim, tomate e abobrinha	Frango refogado com repolho branco e salsinha / Arroz / Feijão / Batata em cubos cozida regada ao vinagrete	Caldo de abóbora com carne desfiada e cebolinha verde / Arroz	Polenta ao molho de carne moída / Salada de Brócolis cozido com tomates salteados

	14/08	15/08	16/08	17/08	18/08
DESJEJUM Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Pão francês	Suco de polpa de abacaxi / Bolo de Fubá	Leite com cacau em pó / Pão francês	Vitamina colorida de banana com beterraba / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz / Tutu de feijão com ovos / Couve refogada / Vinagrete SOBREMESA: Laranja	Músculo ensopado / Arroz / Feijão / Legumes sauté / Salada de pepino com cheiro verde e cebola roxa	Macarrão ao molho de carne desfiada / Salada de repolho branco com beterraba e cenoura cozidas e cebolinha SOBREMESA: Melancia	Frango ensopado com quiabo / Polenta / Feijão / Salada de couve chinesa com tomate SOBREMESA: Uva	Estrogonofe nutritivo de carne / Arroz com espinafre / Salada de alface, tomate, brócolis e couve-flor
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Cookie de banana com aveia e canela (sem açúcar)	Creme de goiaba e maçã (leite, maçã e goiaba vermelha)	Aipim cozido	Creme (“Danoninho”) de inhame com manga	Salada de Frutas (melancia, maçã, uva e laranja)
JANTAR Horário: 14:30h	Caldo de batata com frango e salsinha	Carne moída com inhame, abobrinha e pimentão / Arroz / Feijão / Salada de tomate	Arroz à grega com Frango / Feijão / Salada de pepino	Carne moída com batata / Arroz / Feijão / Salada de repolho bicolor (branco + roxo) e cenoura	Sopa de letrinhas com frango, feijão, aipim e abóbora
	21/08	22/08	23/08	24/08	25/08
DESJEJUM 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 batata	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h	Purê de batata com carne moída / Arroz / Feijão / Salada de tomate e pepino	Arroz temperado com frango, cenoura e vagem / Feijão / Salada de repolho branco e salsinha	Farofa de carne em cubos / Arroz / Feijão / Salada de couve-flor com tomate, cebola roxa e cheiro verde SOBREMESA: Mamão	Macarrão ao molho branco com frango, brócolis e cenoura / Salada de tomate SOBREMESA: Melancia	Carne moída com aipim e abobrinha / Arroz / Feijão / Salada de alface, pepino, cenoura e repolho roxo SOBREMESA: Banana
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Vitamina de maçã	Banana picada com aveia e leite em pó	Creme (“Danoninho”) de inhame com morango	Banana da terra cozida	Mingau nutritivo de abóbora
JANTAR Horário: 14:30h	Caldo de feijão com carne ensopada / Arroz / Salada cozida (cenoura e abobrinha)	Canjiquinha com carne moída, cebolinha, abóbora e chuchu	Risoto de frango / Salada de alface e rúcula	Polenta recheada com carne desfiada com pimentão e cebola/ Feijão / Salada de pepino	Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz / Salada cozida de brócolis e couve-flor
	28/08	29/08	30/08	31/08	01/09
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	CONSELHO DE CLASSE	JPP/PPM
ALMOÇO Horário: 9:30h	Ovos mexidos com tomate e espinafre / Arroz / Feijão / Salada de repolho branco e pepino	Torta integral de legumes com frango / Arroz / Feijão / Salada de couve chinesa com cenoura SOBREMESA: Laranja	Músculo ensopado com batata / Macarrão ao alho, óleo e salsinha / Feijão / Salada de tomate e cebola		
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Abacate e mamão picados com leite em pó	Cookie de banana com aveia e canela (sem açúcar)	Creme de goiaba e maçã (leite, maçã e goiaba vermelha)		
JANTAR Horário: 14:30h	Sopa de macarrão com carne desfiada, inhame, cenoura e vagem	Canjiquinha com carne moída, aipim, tomate, chuchu e abobrinha	Polenta ao molho de frango / Abóbora 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				
	716,32	110g	29g	19g	324,88	3,62	817,32	64,63
	62%	16%	23%					