

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

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

## CARDÁPIO - ENSINO INFANTIL (PRÉ-ESCOLA – 3 anos a 5 anos e 11 meses) - período parcial (Matutino)

MAIO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
				01/05	02/05
<b>JANTAR</b> Horário: 14:30h				<b>FERIADO</b>	Polenta ao molho de frango / Cenoura refogada com cheiro verde <b>SOBREMESA:</b> Maçã
	05/05	06/05	07/05	08/05	09/05
<b>JANTAR</b> Horário: 14:30h	Purê de batata doce com carne moída / Arroz / Feijão / Salada de repolho bicolor (branco + roxo) com cenoura <b>SOBREMESA:</b> Laranja	Arroz temperado com carne desfiada / Feijão / Salada de tomate, agrião e pepino <b>SOBREMESA:</b> Mexerica	Macarrão ao molho de carne moída / Salada cozida de cenoura, batata, beterraba e vagem <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Pirão de frango / Arroz / Feijão / Abobrinha ao vinagrete <b>SOBREMESA:</b> Mamão	<b>FERIADO</b>
	12/05	13/05	14/05	15/05	16/05
<b>JANTAR</b> Horário: 14:30h	Ovos mexidos com tomate, cenoura e espinafre / Arroz / Feijão / Salada de pepino <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Canjiquinha de frango com legumes (abóbora, abobrinha, batata e chuchu) <b>SOBREMESA:</b> Banana	Músculo com inhame / Macarrão ao alho e óleo e salsinha / Feijão / Salada de alface e tomate <b>SOBREMESA:</b> Laranja	Risoto de carne moída / Feijão / Salada de pepino e cenoura <b>SOBREMESA:</b> Melancia	<b>CC / JPP</b>
	19/05	20/05	21/05	22/05	23/05
<b>JANTAR</b> Horário: 14:30h	Quibe assado / Arroz / Feijão / Salada de tomate, pepino, cebola roxa desfiada e cheiro verde <b>SOBREMESA:</b> Manga	Macarrão ao molho de frango / Salada cozida de cenoura, abobrinha e vagem <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Caldo de feijão com carne em cubos / Arroz / Salada de repolho bicolor (branco + roxo) com tomate <b>SOBREMESA:</b> Mamão	Frango ensopado com batata e cenoura / Polenta / Quiabo refogado <b>SOBREMESA:</b> Uva	Arroz / Feijão / Cozido à Brasileira  <b>SOBREMESA:</b> Mexerica
	26/05	27/05	28/05	29/05	30/05
<b>JANTAR</b> Horário: 14:30h	Arroz / Tutu de feijão com ovos / Vinagrete <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Polenta ao molho de carne moída / Salada de tomate, cebola desfiada e chuchu cozido <b>SOBREMESA:</b> Melancia	Frango refogado com repolho e cenoura / Arroz / Feijão / Salada de pepino <b>SOBREMESA:</b> Banana	Carne moída / Macarrão ao alho e óleo / Feijão / Salada de abóbora cozida, cebola roxa e cheiro verde <b>SOBREMESA:</b> Laranja	Músculo com batata e cenoura / Arroz / Feijão / Salada de tomate <b>SOBREMESA:</b> Maçã
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
			43g	17g	6g
			57%	23%	20%

  
 Liliana Magnago Pedruzzi - Nutricionista RT  
 CRN 11140013