

## 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 (Vespertino)

JUNHO/2025

|                                           | 2ª FEIRA                                                                                                                       | 3ª FEIRA                                                                                                 | 4ª FEIRA                                                                                                          | 5ª FEIRA                                                                                                                | 6ª FEIRA                                                                                     |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           | 02/06                                                                                                                          | 03/06                                                                                                    | 04/06                                                                                                             | 05/06                                                                                                                   | 06/06                                                                                        |
| JANTAR<br>Horário: 14:30h                 | Omelete de legumes (chuchu, tomate e cebolinha) / Arroz / Feijão<br>SOBREMESA: Maçã                                            | Picadinho de carne com vagem, quiabo e cenoura / Macarrão ao alho e óleo<br>SOBREMESA: Melancia          | Frango com batata e agrião / Arroz / Feijão / Salada de tomate e pepino<br>SOBREMESA: Laranja                     | Farofa de carne em cubos com couve / Arroz / Feijão / Salada de alface com repolho roxo e tomate<br>SOBREMESA: Mexerica | Canjiquinha com carne moída, batata, abóbora, abobrinha e pimentão<br>SOBREMESA: Maçã        |
|                                           | 09/06                                                                                                                          | 10/06                                                                                                    | 11/06                                                                                                             | 12/06                                                                                                                   | 13/06                                                                                        |
| JANTAR<br>Horário: 14:30h                 | Carne moída com aipim / Arroz / Feijão / Salada de repolho branco com beterraba cozida e cebolinha verde<br>SOBREMESA: Laranja | Caldo de feijão com carne ensopada / Arroz / Abobrinha ao forno com tomate e cebola<br>SOBREMESA: Banana | Macarrão ao alho e óleo com frango e salsinha / Feijão / Repolho e cenoura refogados<br>SOBREMESA: Maçã           | Polenta ao molho de carne desfiada / Salada de Brócolis cozido com tomates salteados<br>SOBREMESA: Uva                  | Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz com espinafre / Batata assada<br>SOBREMESA: Mexerica |
|                                           | 16/06                                                                                                                          | 17/06                                                                                                    | 18/06                                                                                                             | 19/06                                                                                                                   | 20/06                                                                                        |
| JANTAR<br>Horário: 14:30h                 | Farofa de ovos com cenoura / Arroz / Feijão / Salada de pepino<br>SOBREMESA: Melancia                                          | Músculo com batata / Arroz / Feijão / Chuchu refogado com tomate e cheiro verde<br>SOBREMESA: Mamão      | Frango ensopado / Macarrão ao molho de Abóbora / Salada cozida (abobrinha, vagem e cenoura)<br>SOBREMESA: Laranja | FERIADO                                                                                                                 | RECESSO ESCOLAR                                                                              |
| SEMANA JUNINA (23/06 a 27/06)             |                                                                                                                                |                                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                         |                                                                                              |
| JANTAR<br>Horário: 14:30h                 | Canjiquinha com carne moída, batata, tomate e cheiro verde<br>SOBREMESA: Maçã                                                  | Galinhada com cenoura e salsinha / Feijão carioca / Salada de tomate e pepino<br>SOBREMESA: Mexerica     | Polenta ao molho de carne moída com queijo branco ralado<br>SOBREMESA: Uva                                        | Caldo verde + Torradinhas caseiras<br>SOBREMESA: Banana                                                                 | Canjicão                                                                                     |
| Composição nutricional<br>(Média semanal) |                                                                                                                                | Energia<br>(Kcal)                                                                                        | CHO (g)                                                                                                           | PTN (g)                                                                                                                 | LPD (g)                                                                                      |
|                                           |                                                                                                                                |                                                                                                          | 55% a 65% do VET                                                                                                  | 10% a 15% do VET                                                                                                        | 15% a 30% do VET                                                                             |
|                                           |                                                                                                                                |                                                                                                          | 47g                                                                                                               | 16g                                                                                                                     | 7g                                                                                           |
|                                           |                                                                                                                                |                                                                                                          | 60%                                                                                                               | 21%                                                                                                                     | 20%                                                                                          |

  
 Nutricionista  
 CRN 11140013  
 Liliana Magnago Pedruzzi - Nutricionista RT  
 CRN 11140013