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)

AGOSTO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	04/08	**05/08**	**06/08**	**07/08**	**08/08***
JANTAR Horário: 14:30h	Farofa de ovos com cenoura e abobrinha / Arroz / Feijão / Salada de tomate **SOBREMESA:** Maçã	Polenta ao molho de carne desfiada / Abóbora cozida regada ao vinagrete **SOBREMESA:** Banana	Salpicão de frango / Arroz / Feijão / Salada de alface e pepino **SOBREMESA:** Laranja	Carne moída com aipim / Macarrão ao alho e óleo / Feijão / Salada cozida de vagem e cenoura com cebola e cheiro verde **SOBREMESA:** Mamão	Couve-flor ao Creme de Batata da Sirlene / Arroz / Salada de alface, repolho branco, repolho roxo, pepino e tomate **SOBREMESA:** Espetinho de Fruta
	11/08*	**12/08**	**13/08**	**14/08**	**15/08**
JANTAR Horário: 14:30h	Cachorro quente / "Fanta Laranja" natural	Frango ensopado com cheiro verde / Arroz / Feijão / Salada cozida de brócolis, cenoura e chuchu **SOBREMESA:** Banana	Músculo em cubos cozido / 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	Canjiquinha com carne moída, inhame, cenoura, pimentão e abóbora **SOBREMESA:** Maçã
	18/08	**19/08**	**20/08**	**21/08**	**22/08**
JANTAR Horário: 14:30h	Arroz / Tutu de feijão com ovos / Couve refogada / Vinagrete **SOBREMESA:** Melancia	Carne moída / Arroz / Feijão / Legumes sautê (batata e cenoura) / Salada de pepino com cheiro verde e cebola **SOBREMESA:** Maçã	Macarrão ao molho de carne desfiada / Salada de repolho branco com beterraba e cenoura cozidas e cebolinha **SOBREMESA:** Uva	Frango ensopado com quiabo / Polenta / Feijão / Salada de couve chinesa, tomate e pepino **SOBREMESA:** Laranja	Arroz com espinafre / Estrogonofe nutritivo de carne / Salada de alface, tomate, brócolis e couve-flor **SOBREMESA:** Melancia
	25/08	**26/08**	**27/08**	**28/08**	**29/08**
JANTAR Horário: 14:30h	Purê de batata com carne moída / Arroz / Feijão / Salada de tomate e pepino **SOBREMESA:** Maçã	Arroz temperado com frango, cenoura e vagem / Feijão / Salada de repolho bicolor **SOBREMESA:** Banana	Farofa de carne em cubos / Arroz / Feijão / Salada de couve-flor com tomate, cebola roxa e cheiro verde **SOBREMESA:** Laranja	Macarrão ao molho branco com frango, brócolis e cenoura / Salada de tomate **SOBREMESA:** Maçã	Carne moída com batata e abobrinha / Arroz / Feijão / Salada de alface, pepino, cenoura e repolho roxo **SOBREMESA:** Mamão
Composição nutricional (Média semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**
			55% a 65% do VET	**10% a 15% do VET**	**15% a 30% do VET**
		312,06	47g	16g	7g
			61%	21%	20%

*Cardápio em Comemoração ao Dia do Estudante

Liliana Magnago Pedruzzi – Nutricionista RT
CRN 11140013