

| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES |                                                                                                |                                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE             |                                                                                                |                                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                     |
| CARDÁPIO - ENSINO INFANTIL - Vespertino                     |                                                                                                |                                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                     |
| AGOSTO/2024                                                 |                                                                                                |                                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                     |
|                                                             | 2ª FEIRA                                                                                       | 3ª FEIRA                                                                                                             | 4ª FEIRA                                                                                                                      | 5ª FEIRA                                                                                                                                  | 6ª FEIRA                                                                                                                                            |
|                                                             | 05/08                                                                                          | 06/08                                                                                                                | 07/08                                                                                                                         | 08/08                                                                                                                                     | 09/08*                                                                                                                                              |
| JANTAR<br>Horário: 14:30h                                   | Farofa de ovos com cenoura e abobrinha / Arroz / Feijão / Salada de tomate<br>SOBREMESA: Maçã  | Polenta ao molho de carne desfiada / Abóbora cozida regada ao vinagrete<br>SOBREMESA: Banana                         | Salpicão de frango / Arroz / Feijão / Salada de alface e pepino<br>SOBREMESA: Laranja                                         | Carne moída com aipim / Macarrão ao alho e óleo / Feijão / Salada cozida de vagem e cenoura com cebola e cheiro verde<br>SOBREMESA: Mamão | Couve-flor ao Creme de Batata da Sirlene / Arroz / Salada de alface, repolho branco, repolho roxo, pepino e tomate<br>SOBREMESA: Espetinho de Fruta |
|                                                             | 12/08                                                                                          | 13/08                                                                                                                | 14/08                                                                                                                         | 15/08                                                                                                                                     | 16/08                                                                                                                                               |
| JANTAR<br>Horário: 14:30h                                   | Canjiquinha com carne moída, inhame, tomate, pimentão e abóbora<br>SOBREMESA: Maçã             | Frango ensopado com cheiro verde / Arroz / Feijão / Salada cozida de brócolis, cenoura e chuchu<br>SOBREMESA: Banana | 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<br>SOBREMESA: Mamão                        | Moqueca de Peixe / Arroz / Pirão<br>SOBREMESA: Laranja                                                                                              |
|                                                             | 19/08                                                                                          | 20/08                                                                                                                | 21/08                                                                                                                         | 22/08                                                                                                                                     | 23/08                                                                                                                                               |
| JANTAR<br>Horário: 14:30h                                   | Arroz / Tutu de feijão com ovos / Couve refogada / Vinagrete<br>SOBREMESA: Melancia            | Carne moída / Arroz / Feijão / Legumes sautê / Salada de pepino com cheiro verde e cebola<br>SOBREMESA: Maçã         | Macarrão ao molho de carne desfiada / Salada de repolho branco com beterraba e cenoura cozidas e cebolinha<br>SOBREMESA: Uva  | Frango ensopado com quiabo / Polenta / Feijão / Salada de couve chinesa, tomate e pepino<br>SOBREMESA: Laranja                            | Arroz com espinafre / Estrogonofe nutritivo de carne / Salada de alface, tomate, brócolis e couve-flor<br>SOBREMESA: Melancia                       |
|                                                             | 26/08                                                                                          | 27/08                                                                                                                | 28/08                                                                                                                         | 29/08                                                                                                                                     | 30/08                                                                                                                                               |
| JANTAR<br>Horário: 14:30h                                   | Purê de batata com carne moída / Arroz / Feijão / Salada de tomate e pepino<br>SOBREMESA: Maçã | Arroz temperado com frango, cenoura e vagem / Feijão / Salada de repolho bicolor<br>SOBREMESA: Banana                | Farofa de carne em cubos / Arroz / Feijão / Salada de couve-flor com tomate, cebola roxa e cheiro verde<br>SOBREMESA: Laranja | Macarrão ao molho branco com frango, brócolis e cenoura / Salada de tomate<br>SOBREMESA: Maçã                                             | Carne moída com batata e abobrinha / Arroz / Feijão / Salada de alface, pepino, cenoura e repolho roxo<br>SOBREMESA: Mamão                          |
| Composição nutricional<br>(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                                                                                                                                    |
|                                                             |                                                                                                |                                                                                                                      | 47g                                                                                                                           | 16g                                                                                                                                       | 7g                                                                                                                                                  |
|                                                             |                                                                                                |                                                                                                                      | 61%                                                                                                                           | 21%                                                                                                                                       | 20%                                                                                                                                                 |

\*Cardápio em Comemoração ao Dia do Estudante