

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO INFANTIL

MARÇO/2024

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	04/03	05/03	06/03	07/03	08/03
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com achocolatado / Biscoito	Vitamina de biscoito maisena	Suco de polpa de fruta / Bolo de Banana	Vitamina de polpa de maracujá com aveia	Leite com achocolatado / Banana da terra cozida
ALMOÇO Horário: 9:30h	Carne moída com batata / Arroz / Feijão / Salada de tomate SOBREMESA: Maçã	Risoto de frango / Salada de pepino e cenoura SOBREMESA: Laranja	Farofa de carne em cubos / Arroz / Feijão / Salada de tomate, repolho e pepino SOBREMESA: Mamão	Frango com quiabo / Polenta / Feijão / Abóbora cozida regada ao vinagrete com cebola roxa SOBREMESA: Goiaba	Macarrão ao molho de tomate com carne desfiada / Legumes sauté SOBREMESA: Maçã
	11/03	12/03	13/03	14/03	15/03
DESJEJUM Horário: 7h	Leite queimado / Biscoito	Vitamina de banana e maçã	Leite com achocolatado / Pão caseiro de batata	Banana e abacate picados, com aveia e leite em pó	Suco de polpa de fruta / Biscoito
ALMOÇO Horário: 9:30h	“Brasileirinho” / Salada de tomate, pepino e abobrinha cozida SOBREMESA: Melancia	Carne moída com inhame e chuchu / Macarrão ao alho e óleo / Salada de repolho bicolor (branco + roxo) SOBREMESA: Manga	Arroz temperado com frango e cenoura / Feijão / Salada de alface, tomate e pepino SOBREMESA: Laranja	Músculo ensopado com abóbora e cheiro verde / Arroz / Feijão / Repolho branco ao vinagrete SOBREMESA: Uva	Polenta ao molho de frango / Salada cozida (cenoura, beterraba e abobrinha) SOBREMESA: Maçã
	18/03	19/03	20/03	21/03	22/03
DESJEJUM Horário: 7h	Vitamina de polpa de goiaba com maçã e aveia	Leite com achocolatado / Biscoito	Suco de polpa de fruta / Bolo de laranja	Leite queimado / Inhame cozido	Suco de polpa de fruta / Biscoito
ALMOÇO Horário: 9:30h	Purê de batata ao molho de carne moída / Arroz / Feijão / Salada de pepino e cebola roxa desfiada SOBREMESA: Laranja	Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz / Salada de alface e cenoura SOBREMESA: Banana	Canjiquinha com carne moída, vagem, chuchu, tomate e cebolinha verde SOBREMESA: Mamão	Torta de repolho com Frango / Arroz / Feijão / Salada de pepino e cenoura SOBREMESA: Maçã	Músculo ensopado com batata / Macarrão ao alho e óleo e salsinha / Feijão / Abobrinha ao vinagrete SOBREMESA: Melancia
	25/03	26/03	27/03	28/03	29/03
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com achocolatado / Biscoito	Vitamina de abacate com aveia	Suco de polpa de fruta / Pão caseiro de cenoura	Leite com achocolatado / Biscoito	FERIADO
ALMOÇO Horário: 9:30h	Carne moída com cenoura e cheiro verde / Arroz / Feijão / Salada de tomate, pepino e repolho branco SOBREMESA: Banana	Polenta recheada com carne desfiada / Feijão / Salada de tomate, cebola, chuchu cozido e salsinha SOBREMESA: Uva	Macarrão ao molho de frango / Salada cozida (batata e abobrinha) SOBREMESA: Maçã	Moqueca de Peixe com Banana da terra / Arroz / Pirão SOBREMESA: Laranja	

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
	519,79	82g	22g	12g
		64%	17%	21%