

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)

MARÇO/2025

| | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
|---------------------------------|---|--|---|--|---|
| | 03/03 | 04/03 | 05/03 | 06/03 | 07/03 |
| DESJEJUM Horário: 7h | FERIADO | FERIADO | FERIADO | Leite com cacau em pó / Biscoito | Vitamina de polpa de maracujá com aveia |
| ALMOÇO Horário: 9:30h | | | | Macarrão ao molho de carne moída / Legumes sauté (Batata e cenoura) SOBREMESA: Mamão | Risoto de frango / Feijão carioca / Salada de tomate, repolho e pepino SOBREMESA: Maçã |
| | 10/03 | 11/03 | 12/03 | 13/03 | 14/03 |
| DESJEJUM Horário: 7h | Leite queimado / Biscoito | Vitamina de banana e maçã | Leite com cacau em pó / Pão caseiro da agricultura familiar | Banana e abacate picados, com aveia e leite em pó | Suco de polpa de abacaxi / Biscoito |
| ALMOÇO Horário: 9:30h | “Brasileirinho” / Abobrinha ao vinagrete SOBREMESA: Laranja | 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: Melancia | Músculo ensopado com abóbora e cheiro verde / Arroz / Feijão / Salada de repolho branco, tomate e rúcula SOBREMESA: Goiaba | Frango com quiabo / Polenta / Feijão / Salada de cenoura, beterraba e couve chinesa SOBREMESA: Uva |
| | 17/03 | 18/03 | 19/03 | 20/03 | 21/03 |
| DESJEJUM Horário: 7h | Vitamina de polpa de goiaba com maçã e aveia | Leite com cacau em pó / Biscoito | Suco de polpa de acerola / Pão caseiro da agricultura familiar | Leite queimado / Banana da terra cozida | Suco de polpa de manga / Biscoito |
| ALMOÇO Horário: 9:30h | Purê de batata ao molho de carne moída / Arroz / Feijão / Salada de pepino e cebola roxa desfiada SOBREMESA: Melancia | 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 / Salada de tomate SOBREMESA: Laranja |
| | 24/03 | 25/03 | 26/03 | 27/03 | 28/03 |
| DESJEJUM Horário: 7h | Leite com cacau em pó / Biscoito | Vitamina de abacate | Suco de polpa de abacaxi / Pão caseiro da agricultura familiar | Leite com cacau em pó / Biscoito | Banana picada com aveia e leite em pó |
| 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 | Farofa de carne em cubos / Arroz / Feijão / Salada de repolho bicolor e pepino SOBREMESA: Melancia | Carne moída / Arroz / Feijão / Abóbora cozida regada ao vinagrete com cebola roxa 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 |
| | 509,61 | 76g | 22g | 14g |
| | | 60% | 17% | 24% |


Liliana Magnago Pedruzzi
Nutricionista
CRN 11140013

Liliana Magnago Pedruzzi - Nutricionista CRN 11140013