

## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

## CARDÁPIO - ENSINO INFANTIL

## AGOSTO/2023

|                                 | 2ª FEIRA  | 3ª FEIRA   | 4ª FEIRA  | 5ª FEIRA  | 6ª FEIRA   |
|---------------------------------|---|--|---|---|--|
|                                 | 31/07   | 01/08  | 02/08   | 03/08   | 04/08  |
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário: 7h  | Leite com cacau em pó /<br>Biscoito caseiro   | Suco de polpa de acerola /<br>Biscoito maisena   | Leite com cacau em pó /<br>Pão caseiro da agricultura familiar  | Mingau de aveia e coco seco ralado  | Leite com cacau em pó /<br>Banana da terra cozida  |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 9:30h | Farofa de ovos com cenoura e<br>abobrinha / Arroz / Feijão / Salada de<br>tomate, cebola e cheiro verde<br><b>SOBREMESA:</b> Maçã | Polenta ao molho de carne desfiada<br>/ Abóbora cozida regada ao vinagrete<br><b>SOBREMESA:</b> Banana                           | Salpicão de frango / Arroz / Feijão /<br>Salada de alface e pepino<br><b>SOBREMESA:</b> Melancia  | Carne moída com batata / Macarrão<br>ao alho e óleo / Feijão / Salada cozida<br>de vagem, cenoura e couve-flor<br><b>SOBREMESA:</b> Mamão | Moqueca de Peixe / Arroz / Pirão<br><br><b>SOBREMESA:</b> Laranja  |
|                                 | 07/08   | 08/08  | 09/08   | 10/08   | 11/08: Dia do Estudante  |
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário: 7h  | Suco de polpa de maracujá /<br>Biscoito maisena   | Leite com cacau em pó /<br>Biscoito caseiro  | Leite queimado /<br>Pão caseiro da agricultura familiar   | Suco de polpa de goiaba /<br>Bolo de maçã   | logurte / Pão de queijo fake /<br>Melancia cortada nas forminhas   |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 9:30h | Canjiquinha com carne moída,<br>inhame, tomate, pimentão e abóbora<br><br><b>SOBREMESA:</b> Maçã                                  | Frango ensopado com cheiro verde/<br>Arroz / Feijão / Salada cozida de<br>brócolis, cenoura e chuchu<br><b>SOBREMESA:</b> Banana | Músculo com cenoura/ Macarrão<br>ao molho de tomate /<br>Salada de alface, agrião, rúcula,<br>manga e cebola roxa                                 | Escondidinho de aipim com carne<br>moída / Arroz / Feijão / Salada de<br>tomate com abobrinha cozida<br><b>SOBREMESA:</b> Mamão           | Couve-flor ao Creme de Batata da<br>Sirlene / Arroz / Salada de alface,<br>repolho branco, repolho roxo,<br>pepino, cenoura e tomate<br><br><b>SOBREMESA:</b> Espetinho de Fruta |
|                                 | 14/08   | 15/08  | 16/08   | 17/08   | 18/08  |
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário: 7h  | Leite com cacau em pó /<br>Biscoito caseiro   | Vitamina de Banana com polpa de<br>maracujá e aveia  | Suco de polpa de abacaxi /<br>Pão caseiro da agricultura familiar   | Leite com cacau em pó /<br>Inhame cozido  | Banana picada com aveia<br>e leite em pó   |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 9:30h | Arroz / Tutu de feijão com ovos /<br>Couve refogada / Vinagrete<br><br><b>SOBREMESA:</b> Laranja                                  | Carne moída / Arroz / Feijão /<br>Legumes sauté / Salada de pepino<br>com cheiro verde e cebola<br><b>SOBREMESA:</b> Maçã        | Macarrão ao molho de carne desfiada<br>/ Salada de repolho branco com<br>beterraba e cenoura cozidas e<br>cebolinha<br><b>SOBREMESA:</b> Melancia | Frango ensopado com quiabo /<br>Polenta / Feijão /<br>Salada de couve chinesa,<br>tomate e pepino<br><b>SOBREMESA:</b> Uva                | Arroz com espinafre / Estrogonofe<br>nutritivo de carne / Salada de alface,<br>tomate, brócolis e couve-flor<br><b>SOBREMESA:</b> Laranja  |
|                                 | 21/08   | 22/08  | 23/08   | 24/08   | 25/08  |
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário: 7h  | Leite com cacau em pó /<br>Biscoito caseiro   | Vitamina de Biscoito maisena   | Leite queimado /<br>Pão caseiro da agricultura familiar   | Leite com cacau em pó /<br>Banana da terra cozida   | Suco de polpa de manga /<br>Biscoito caseiro   |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 9:30h | Purê de batata com carne moída /<br>Arroz / Feijão /<br>Salada de tomate e pepino<br><b>SOBREMESA:</b> Maçã                       | Arroz temperado com frango,<br>cenoura e vagem / Feijão / Salada de<br>repolho bicolor<br><b>SOBREMESA:</b> Banana               | Farofa de carne em cubos / Arroz /<br>Feijão / Salada de couve-flor com<br>tomate, cebola roxa e cheiro verde<br><b>SOBREMESA:</b> Mamão          | Macarrão ao molho branco com<br>frango, brócolis e cenoura / Salada<br>de tomate<br><b>SOBREMESA:</b> Melancia                            | Carne moída com aipim e abobrinha /<br>Arroz / Feijão / Salada de alface,<br>pepino, cenoura e repolho roxo<br><b>SOBREMESA:</b> Banana  |

|   | 28/08   | 29/08  | 30/08   | 31/08                     | 01/09          |
|---|---|--|---|---------------------------|----------------|
| <b>DESJEJUM</b><br>Horário: 7h                          | Vitamina de abacate /<br>Biscoito caseiro   | Vitamina de banana, maçã e aveia   | Leite com cacau em pó /<br>Biscoito caseiro   | <b>CONSELHO DE CLASSE</b> | <b>JPP/PPM</b> |
| <b>ALMOÇO</b><br>Horário: 9:30h                         | Ovos mexidos com tomate e<br>espinafre / Arroz / Feijão / Salada de<br>repolho branco e pepino<br><br><b>SOBREMESA:</b> Mamão | Torta integral de legumes com frango<br>/ Arroz / Feijão / Salada de couve<br>chinesa com cenoura<br><br><b>SOBREMESA:</b> Laranja | Músculo ensopado com batata /<br>Macarrão ao alho, óleo e salsinha /<br>Salada de tomate e cebola<br><br><b>SOBREMESA:</b> Maçã |                           |                |
| <b>Composição nutricional</b><br><b>(Média semanal)</b> | <b>Energia (Kcal)</b>   | <b>CHO (g)</b>   | <b>PTN (g)</b>  | <b>LPD (g)</b>            |                |
|   |   | <b>55% a 65% do VET</b>  | <b>10% a 15% do VET</b>   | <b>15% a 30% do VET</b>   |                |
|   |   | 79g  | 21g   | 12g                       |                |
|   |   | 63%  | 17%   | 22%                       |                |