

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL

JUNHO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
				01/06	02/06
DESJEJUM Horário: 7h				Leite queimado/ Pão caseiro da agricultura familiar	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h				Farofa de carne em cubos com couve / Arroz / Feijão / Salada de alface com repolho roxo e tomate	Canjiquinha com carne moída, batata, abóbora, abobrinha e pimentão SOBREMESA: Banana
	05/06	06/06	07/06	08/06	09/06
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com achocolatado / Biscoito maisena	Leite queimado / Bolo de Maçã	Vitamina colorida de banana com beterraba	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO Horário: 9:30h	Carne moída com aipim / Arroz / Feijão / Salada de repolho branco com beterraba cozida e cebolinha verde SOBREMESA: Melancia	Picadinho de carne com vagem, quiabo e cenoura / Macarrão ao alho e óleo	Frango com batata / Arroz / Feijão / Salada de tomate e pepino		
	12/06	13/06	14/06	15/06	16/06
DESJEJUM Horário: 7h	Vitamina de Abacate / Biscoito caseiro	Leite com achocolatado / Batata doce cozida	Leite queimado / Pão caseiro da agricultura familiar	Banana picada com aveia e leite em pó	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h	Omelete de legumes (cenoura, chuchu, tomate e cebolinha) / Arroz / Feijão	Caldo de feijão com carne ensopada / Arroz / Abobrinha ao forno com tomate e cebola	Macarrão ao alho e óleo com frango e salsinha / Feijão / Repolho e cenoura refogados SOBREMESA: Mexerica	Polenta ao molho de carne desfiada / Salada de Brócolis cozido com tomates salteados	Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz com espinafre / Batata assada SOBREMESA: Maçã
SEMANA JUNINA (19/06 a 23/06)					
1º Momento	Suco de polpa de abacaxi / Pipoca	Leite com achocolatado / Bolo de Tapioca	Leite queimado / Milho Cozido	Leite com achocolatado / Broa de Milho	Suco de polpa de acerola / Pão de queijo fake
2º Momento	Canjiquinha com carne moída, batata, tomate e cheiro verde	Galinhada com cenoura e salsinha SOBREMESA: Mexerica	Polenta ao molho de carne moída com queijo branco ralado SOBREMESA: Banana	Caldo verde + Torradinhas caseiras SOBREMESA: Maçã	Canjicão

	26/06	27/06	28/06	29/06	30/06
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro	Vitamina de Polpa de goiaba com maçã e aveia	Leite com achocolatado / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado / Banana da terra cozida	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h	Farofa de ovos com cenoura / Arroz / Feijão / Salada de pepino	Músculo com batata / Arroz / Feijão / Chuchu refogado com tomate e cheiro verde SOBREMESA: Banana	Frango ensopado / Macarrão ao molho de Abóbora / Brócolis cozido SOBREMESA: Mexerica	Carne moída com inhame / Arroz / Feijão / Salada cozida (abobrinha, vagem e cenoura)	Torta de frango / Arroz / Feijão / Repolho refogado com tomate SOBREMESA: Maçã
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	
		80g	21g	11g	
		64%	17%	22%	

Liliana Magnago Pedrucci - Nutricionista CRN 11140013