

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

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

## CARDÁPIO – ENSINO INFANTIL (CRECHES)

JULHO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	03/07	04/07	05/07	06/07	07/07
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Pão caseiro de cenoura	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Polenta ao molho de carne moída / Salada cozida (cenoura e chuchu)  <b>SOBREMESA:</b> Manga	Frango ensopado com batata / Arroz / Feijão / Abóbora refogada com espinafre <b>SOBREMESA:</b> Laranja	Sopa de letrinhas com frango desfiado e legumes (beterraba, inhame, tomate e vagem)	Estrogonofe nutritivo de carne / Purê de batata doce / Feijão / Arroz com brócolis <b>SOBREMESA:</b> Melancia	Canjiquinha com carne moída, rúcula e agrião  <b>SOBREMESA:</b> Mamão
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 11:40h	Mingau de aveia e coco seco ralado	Vitamina de maçã	Banana picada com aveia e leite em pó	Mingau nutritivo de abóbora	Banana da terra cozida
<b>JANTAR</b> Horário: 14:30h	Omelete ao forno com legumes (abobrinha, repolho branco, cebola e cebolinha) / Arroz / Feijão /	Canjiquinha com músculo, aipim, tomate e cheiro verde	Carne moída com repolho bicolor e abobrinha / Arroz / Feijão	Polenta ao molho de frango / Quiabo refogado	Carne em cubos ensopada com cenoura, batata e chuchu / Macarrão ao alho e óleo / Feijão
	10/07	11/07	12/07	13/07	14/07
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Pão francês	Mingau de aveia com banana e coco seco ralado	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	“Brasileirinho” / Couve à mineira / Salada de tomate  <b>SOBREMESA:</b> Melancia	Arroz / Feijão / Quibe assado / Salada de tomate, pepino, cheiro verde e cebola roxa <b>SOBREMESA:</b> Uva	Arroz à grega com Frango / Feijão / Salada cozida de brócolis e couve flor	Macarrão ao molho de carne desfiada / Legumes ao forno (batata, abobrinha, chuchu, cenoura e tomate) <b>SOBREMESA:</b> Laranja	Arroz / Caldo cremoso de abóbora com carne moída e cebolinha / Salada de pepino
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 11:40h	Abacate com leite em pó	Aipim cozido	Creme (“Danoninho”) de inhame com morango	Creme de goiaba e maçã (leite, maçã e goiaba vermelha)	Salada de Frutas (banana, laranja, morango e uva)
<b>JANTAR</b> Horário: 14:30h	Caldo de inhame com carne moída	Canjiquinha com carne desfiada, cenoura e batata	Polenta ao molho de carne moída / Abóbora em cubinhos cozida	Arroz / Feijão / Torta de Frango com repolho	Carne ensopada com aipim e tomate / Polenta / Feijão

	17/07	18/07	19/07	20/07	21/07
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Bolo de laranja (sem açúcar)	Leite com cacau em pó / Pão francês	Vitamina colorida de banana com beterraba / Biscoito caseiro
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Macarrão com ovos cozidos e cenoura ralada / Abobrinha refogada / Feijão <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Frango ensopado com brócolis / Arroz / Feijão / Salada de tomate <b>SOBREMESA:</b> Melancia	Polenta ao molho de carne desfiada / Salada cozida (abobrinha e cenoura) com cheiro verde	Carne moída / Arroz / Feijão / Purê de inhame / Chuchu refogado com tomate	Canjiquinha com frango, aipim, abóbora, repolho branco e salsinha <b>SOBREMESA:</b> Mamão
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 11:40h	Cookie de banana com aveia e canela (sem açúcar)	Creme ("Danoninho") de inhame com coco seco ralado	Batata doce cozida	Salada de Frutas (maçã, manga, laranja e melancia)	Mingau nutritivo de cenoura
<b>JANTAR</b> Horário: 14:30h	Caldo de batata com carne desfiada	Canjiquinha com carne moída, cenoura, cebola, vagem e pimentão	Frango ensopado / Arroz / Feijão / Salada de repolho branco com beterraba cozida e cebolinha	Polenta ao molho de frango / Couve à mineira	Músculo com batata / Arroz / Feijão / Salada de tomate e pepino
	24/07	25/07	26/07	27/07	28/07
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Pão francês	Mingau de aveia e coco seco ralado	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Carne moída com batata, cenoura e vagem / Polenta / Feijão <b>SOBREMESA:</b> Manga	Pirão de frango / Arroz / Feijão / Salada de couve flor com tomate e cheiro verde	Canjiquinha com frango, cenoura, repolho, espinafre e cebolinha <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Macarrão ao alho e óleo / Feijão / Carne moída com batata / Salada de alface, tomate, pepino e cebola roxa	Risoto de frango / Salada de repolho bicolor (branco + roxo) <b>SOBREMESA:</b> Laranja
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 11:40h	Vitamina de Abacate com aveia	Banana e mamão picados com leite em pó	Banana da terra cozida	logurte natural caseiro adoçado com mamão	Creme de goiaba e maçã (leite, maçã e goiaba vermelha)
<b>JANTAR</b> Horário: 14:30h	Sopa de letrinhas com carne em cubos, abobrinha, abóbora e salsinha	Arroz temperado (carne moída, cenoura e pimentão) / Feijão / Salada de pepino	Arroz / Feijão / Farofa de ovos / Salada de tomate, cebola desfiada e chuchu cozido	Canjiquinha com músculo, cenoura, abobrinha e aipim	Caldo de feijão com carne ensopada e legumes / Arroz

Obs.: A consistência do cardápio seguirá gradativamente de acordo com a faixa etária do aluno.

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		110g	29g	19g				
716,32	62%	16%	23%					