

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – ENSINO INFANTIL (CRECHES)

JUNHO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
				01/06	02/06
DESJEJUM				Suco de laranja / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
ALMOÇO				Farofa de carne em cubos com couve / Arroz / Feijão / Salada de alface com repolho roxo e tomate	Canjiquinha com carne moída, abóbora, abobrinha e pimentão
LANCHE DA TARDE				Creme (“Danoninho”) de inhame com coco seco ralado	Cookie de banana com aveia e canela
JANTAR				Caldo de batata com frango desfiado	Sopa de letrinhas com frango, feijão e legumes (cenoura, inhame e cheiro verde)
	05/06	06/06	07/06	08/06	09/06
DESJEJUM	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Bolo de Maçã	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO	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 SOBREMESA: Laranja		
LANCHE DA TARDE	Mingau nutritivo de cenoura	Creme (“Danoninho”) de inhame com manga	Vitamina colorida de banana com beterraba		
JANTAR	Polenta ao molho de frango / Chuchu refogado com tomate	Arroz com carne moída / Feijão / Repolho refogado com tomate e pimentão	Canjiquinha com carne desfiada, abobrinha e cebolinha		

	12/06	13/06	14/06	15/06	16/06
DESJEJUM	Vitamina de Abacate / 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
ALMOÇO	Omelete de legumes (cenoura, chuchu e vagem) / Arroz / Feijão	Caldo de feijão com carne ensopada / Arroz / Abobrinha ao forno com tomate e cebola SOBREMESA: Uva	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 SOBREMESA: Melancia	Estrogonofe nutritivo de carne / Arroz com espinafre / Batata assada SOBREMESA: Maçã
LANCHE DA TARDE	Creme de goiaba e maçã (leite, maçã e goiaba vermelha)	Batata doce cozida	logurte natural caseiro adoçado com mamão	Banana picada com aveia e leite em pó	Mingau nutritivo de abóbora
JANTAR	Canjiquinha com frango, repolho e cebolinha	Polenta ao molho de carne desfiada / Abóbora refogada com espinafre	Carne moída com batata / Arroz / Feijão / Salada de beterraba cozida com cebola e cheiro verde	Pirão de frango / Arroz / Feijão / Salada cozida (cenoura e vagem)	Sopa de letrinhas com carne moída, feijão, chuchu, beterraba e cenoura
SEMANA JUNINA (19/06 a 23/06)					
DESJEJUM	Mingau de aveia com banana e coco seco ralado	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Broa de Milho	Leite com cacau em pó / Pão francês	Suco de polpa de acerola / Pão de queijo fake
ALMOÇO	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	Arroz / Frango em cubos cozido / Creme de milho / Salada de brócolis	Caldo verde + Torradinhas caseiras SOBREMESA: Maçã
LANCHE DA TARDE	Suco de polpa de abacaxi / Bolo de tapioca	Aipim cozido	Salada de Frutas (banana, maçã, mexerica e uva)	Suco de polpa de goiaba / Biscoito caseiro	Banana da terra cozida
JANTAR	Polenta ao molho de carne desfiada com queijo branco ralado	Caldo de feijão com carne	Caldo de aipim com frango	Canjiquinha com carne moída, cenoura, abóbora e pimentão	Arroz caipira adaptado/ Feijão carioca / Salada de tomate e pepino

	26/06	27/06	28/06	29/06	30/06
DESJEJUM	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
ALMOÇO	Farofa de ovos com cenoura / Arroz / Feijão / Salada de pepino SOBREMESA: Laranja	Músculo com batata / Arroz / Feijão / Chuchu refogado com tomate e cheiro verde	Frango ensopado / Macarrão ao molho de Abóbora / Brócolis cozido SOBREMESA: Mexerica	Carne moída com aipim / Arroz / Feijão / Salada cozida (abobrinha, vagem e cenoura) SOBREMESA: Mamão	Torta de frango / Arroz / Feijão / Repolho refogado com tomate
LANCHE DA TARDE	Abacate picado com leite em pó	Salada de Frutas (manga, mamão, banana e maçã)	Creme ("Danoninho") de inhame com manga	Banana da terra cozida	Creme de goiaba e maçã (leite, maçã e goiaba vermelha)
JANTAR	Polenta ao molho de frango / Couve refogada	Caldo de inhame com carne moída	Canjiquinha com carne desfiada, tomate e pimentão	Sopa de letrinhas com carne em cubos, chuchu, batata doce e cheiro verde	Carne moída com batata e abóbora / Polenta / Feijão

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				
	708,73	108g	30g	18g	295,85	3,95	740,62	66,00
		61%	17%	23%				