

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL - Vespertino

NOVEMBRO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
			01/11	02/11	03/11
JANTAR Horário: 14:30h			Farofa de Frango / Arroz / Feijão / Salada de tomate com abobrinha em cubinhos cozida e salsinha SOBREMESA: Maçã	FERIADO	Músculo ensopado / Arroz colorido (cenoura e vagem) / Feijão / Salada de pepino, cebola roxa e cheiro verde
	06/11	07/11	08/11	09/11	10/11
JANTAR Horário: 14:30h	Macarrão com molho de tomate e ovos mexidos / Feijão / Salada de repolho bicolor (branco + roxo) com cenoura	Arroz temperado com frango e cenoura / Feijão / Salada de tomate e pepino SOBREMESA: Maçã	Carne em cubos com batata / Polenta / Salada de couve chinesa com beterraba e cheiro verde	Torta de abobrinha com carne moída / Arroz / Feijão / Salada de tomate com couve-flor e cebolinha SOBREMESA: Melancia	Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz com espinafre / Batata sauté / Salada de alface e cenoura SOBREMESA: Banana
	13/11	14/11	15/11	16/11	17/11
JANTAR Horário: 14:30h	Carne moída com inhame / Arroz / Feijão / Salada de tomate com chuchu cozido, cebola e salsinha SOBREMESA: Laranja	Frango com batata e cebolinha verde / Macarrão ao molho de abóbora / Salada de pepino SOBREMESA: Banana		Músculo com cenoura, cebola e pimentão / Arroz / Feijão / Salada de alface e tomate	Salpicão de Frango / Arroz / Feijão / Salada cozida de brócolis e couve-flor SOBREMESA: Maçã
	20/11	21/11	22/11	23/11	24/11
JANTAR Horário: 14:30h	Omelete de legumes (cenoura, espinafre e vagem) / Arroz / Feijão / Salada de pepino	Frango com tomate, abobrinha e cheiro verde / Arroz / Feijão / Salada de repolho bicolor (branco + roxo) SOBREMESA: Melancia	Carne em cubos com cenoura / Macarrão ao molho branco com brócolis / Batata assada SOBREMESA: Maçã	Pirão de Frango / Arroz / Feijão / Abóbora refogada / Pepino ao vinagrete	Purê de batata ao molho de carne moída / Arroz / Feijão / Salada de alface, agrião, rúcula, tomate, cebola roxa e cenoura
	27/11	28/11	29/11	30/11	01/12
JANTAR Horário: 14:30h	Carne moída / Arroz / Feijão / Salada de repolho branco com beterraba cozida e cebolinha verde SOBREMESA: Maçã	Músculo ensopado com batata / Arroz / Feijão / Salada de couve chinesa com tomate e pepino SOBREMESA: Banana	Polenta ao molho de frango / Salada cozida de cenoura com cebola branca em tiras e cheiro verde	Farofa de carne em cubos / Arroz / Feijão / Salada de couve com tomate	Frango com cenoura / Macarrão ao alho e óleo e salsinha / Abobrinha ao vinagrete SOBREMESA: Laranja