

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

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

## CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL

NOVEMBRO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
			01/11	02/11	03/11
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h			Leite com achocolatado / Pão caseiro da agricultura familiar	<b>FERIADO</b>	Vitamina de Polpa de maracujá com banana e aveia
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h			Farofa de Frango / Arroz / Feijão / Salada de tomate com abobrinha em cubinhos cozida e salsinha <b>SOBREMESA:</b> Maçã		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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Suco de polpa de abacaxi / Biscoito maisena	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro	Suco de polpa de manga / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite com achocolatado / Banana da terra cozida	Leite queimado / Biscoito caseiro
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	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 <b>SOBREMESA:</b> 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 <b>SOBREMESA:</b> Melancia	Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz com espinafre / Batata sauté / Salada de alface e cenoura <b>SOBREMESA:</b> Banana
	13/11	14/11	15/11	16/11	17/11
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro	Vitamina de polpa de goiaba com maçã e aveia	<b>FERIADO</b>	Suco de polpa de maracujá / Biscoito caseiro	Leite com achocolatado / Inhame cozido
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Carne moída com inhame / Arroz / Feijão / Salada de tomate com chuchu cozido, cebola e salsinha <b>SOBREMESA:</b> Laranja	Frango com batata e cebolinha verde / Macarrão ao molho de abóbora / Salada de pepino <b>SOBREMESA:</b> 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 <b>SOBREMESA:</b> Maçã
	20/11	21/11	22/11	23/11	24/11
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Suco de polpa de acerola / Banana da terra cozida	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro	Suco de polpa de abacaxi / Pão caseiro da agricultura familiar	Banana e abacate picados com aveia e leite em pó	Leite com achocolatado / Aipim cozido
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	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) <b>SOBREMESA:</b> Melancia	Carne em cubos com cenoura / Macarrão ao molho branco com brócolis / Batata assada <b>SOBREMESA:</b> 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
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro	Suco de polpa de manga / Biscoito maisena	Leite queimado / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite com achocolatado / Banana da terra cozida	Suco de polpa de acerola / Biscoito caseiro
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Carne moída / Arroz / Feijão / Salada de repolho branco com beterraba cozida e cebolinha verde <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Músculo ensopado com batata / Arroz / Feijão / Salada de couve chinesa com tomate e pepino <b>SOBREMESA:</b> 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 <b>SOBREMESA:</b> Laranja

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
	518,57	86g	21g	11g
		65%	16%	20%

Liliana Magnago Pedruzzi - Nutricionista CRN 11140013