

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – ENSINO INFANTIL (CRECHES)

NOVEMBRO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
			01/11	02/11	03/11
DESJEJUM Horário: 7:15h			Leite com cacau em pó / Pão caseiro de abóbora	FERIADO	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h			Farofa de Frango / Arroz / Feijão / Salada de tomate com abobrinha em cubinhos cozida e salsinha		Músculo ensopado / Arroz colorido (cenoura e vagem) / Feijão / Salada de pepino, cebola roxa e cheiro verde
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h			Creme (“Danoninho”) de inhame com manga		Salada de Frutas (maçã, manga, laranja e mamão)
JANTAR Horário: 14:30h			Sopa de Letrinhas com carne moída, batata, cenoura, repolho branco e salsinha		Canjiquinha com frango, inhame, chuchu, tomate e cebolinha verde
	06/11	07/11	08/11	09/11	10/11
DESJEJUM Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Bolo de Fubá	Suco de polpa de abacaxi / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
ALMOÇO 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 SOBREMESA: Mamão	Carne em cubos com batata / Polenta / Salada de couve chinesa com beterraba e cheiro verde SOBREMESA: Melancia	Torta de abobrinha com carne moída / Arroz / Feijão / Salada de tomate com couve-flor e cebolinha	Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz com espinafre / Batata sauté / Salada de alface e cenoura SOBREMESA: Maçã
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Cookie de banana com aveia e canela	Creme de goiaba e maçã (leite, maçã e goiaba vermelha)	Mingau nutritivo de abóbora	logurte natural com banana e mamão	Banana da terra cozida
JANTAR Horário: 14:30h	Polenta ao molho de carne moída / Abobrinha refogada	Caldo de inhame com carne moída	Farofa de frango com espinafre / Arroz / Feijão / Salada de pepino e cenoura	Canjiquinha com carne desfiada, tomate, vagem e pimentão	Cozido à Brasileira / Arroz / Feijão

	13/11	14/11	15/11	16/11	17/11
DESJEJUM Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Suco de polpa de goiaba com maçã / Pão francês com ovos mexidos	FERIADO	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h	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		Músculo com cenoura, cebola e pimentão / Arroz / Feijão / Salada de alface e tomate SOBREMESA: Manga	Canjiquinha com carne moída, vagem, tomate, abobrinha e cheiro verde
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Mingau nutritivo de cenoura	Banana picada com aveia e leite em pó		Creme (“Danoninho”) de inhame com coco	Creme mix de frutas
JANTAR Horário: 14:30h	Sopa de letrinhas com carne em cubos, abobrinha, beterraba e repolho	Carne moída / Polenta / Feijão / Salada de Brócolis cozido com tomates salteados		Salpicão de Frango / Arroz / Feijão /	Frango ensopado / Arroz / Feijão / Salada cozida de brócolis e couve-flor
	20/11	21/11	22/11	23/11	24/11
DESJEJUM 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 beterraba	Suco de polpa de acerola / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h	Omelete de legumes (cenoura, espinafre e vagem) / Arroz / Feijão / Salada de pepino SOBREMESA: Mamão	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	Pirão de Frango / Arroz / Feijão / Abóbora refogada / Vinagrete SOBREMESA: Laranja	Purê de batata ao molho de carne desfiada / Arroz / Feijão / Salada de alface, agrião, rúcula, tomate, cebola roxa e cenoura
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Banana da terra cozida	Aipim cozido	Banana e abacate picados	Creme de goiaba e maçã (leite, maçã e goiaba vermelha)	logurte natural com manga
JANTAR Horário: 14:30h	Sopa de macarrão com músculo desfiado e legumes	Canjiquinha com carne moída, rúcula e agrião	Polenta recheada com frango / Feijão Chuchu refogado com tomate	Arroz com carne moída / Feijão / Salada de pepino, cenoura e repolho	Arroz à grega com Frango / Feijão / Salada de tomate

	27/11	28/11	29/11	30/11	01/12
DESJEJUM Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Suco de laranja natural/ Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Bolo de maçã	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 9:30h	Carne moída / Arroz / Feijão / Salada de repolho branco com beterraba cozida e cebolinha verde	Músculo ensopado com batata / Arroz / Feijão / Salada de couve chinesa com tomate e pepino	Polenta ao molho de frango / Salada cozida de cenoura com cebola branca em tiras e cheiro verde SOBREMESA: Uva	Farofa de carne em cubos / Arroz / Feijão / Salada de couve com tomate SOBREMESA: Melancia	Frango com cenoura / Macarrão ao alho e óleo e salsinha / Abobrinha ao vinagrete
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Vitamina de abacate	Cookie de banana com aveia e canela	Banana da terra cozida	Creme (“Danoninho”) de inhame com coco seco ralado	Salada de Frutas (maçã, laranja, banana, melancia e uva)
JANTAR Horário: 14:30h	Risoto de frango / Salada de tomate e cebola	Caldo de abóbora com couve picada e carne moída	Carne moída com inhame / Arroz / Feijão / Salada de repolho bicolor (branco + roxo)	Canjiquinha com frango, abóbora, vagem e cebolinha verde	Arroz temperado com carne desfiada / Feijão / Salada de tomate e pepino

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				
	721,04	110g	31g	18g	291,99	4,00	273,75	64,19
		61%	17%	23%				