

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL

JULHO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	03/07	04/07	05/07	06/07	07/07
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com achocolatado / Biscoito maisena	Mingau de aveia e coco seco ralado	Leite com achocolatado / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado / Biscoito caseiro	Banana picada com aveia e leite em pó
ALMOÇO Horário: 9:30h	Polenta ao molho de carne moída / Salada cozida (cenoura e chuchu)	Arroz / Feijão / Frango ensopado com batata / Abóbora refogada com espinafre SOBREMESA: Laranja	Sopa de macarrão com carne desfiada, feijão e legumes (beterraba, inhame, tomate e abobrinha) SOBREMESA: Maçã	Estrogonofe nutritivo de frango / Purê de batata doce / Arroz com brócolis	Canjiquinha com carne moída, cenoura, rúcula e agrião
	10/07	11/07	12/07	13/07	14/07
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro	Leite queimado / Biscoito maisena	Leite com achocolatado / Pão caseiro da agricultura familiar	Mingau de aveia com banana	Leite com achocolatado / Aipim cozido
ALMOÇO Horário: 9:30h	“Brasileirinho” / Couve à mineira / Salada de tomate SOBREMESA: Melancia	Arroz / Feijão / Quibe assado / Salada de pepino, cenoura, cheiro verde e cebola roxa SOBREMESA: Banana	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)	Arroz / Caldo cremoso de abóbora com carne moída e cebolinha verde / Salada de pepino SOBREMESA: Maçã
	17/07	18/07	19/07	20/07	21/07
DESJEJUM Horário: 7h	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
ALMOÇO Horário: 9:30h					
	24/07	25/07	26/07	27/07	28/07
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro	Vitamina de Abacate com aveia	Leite com achocolatado / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado / Banana da terra cozida	Leite com achocolatado / Bolo de cenoura
ALMOÇO Horário: 9:30h	Carne moída com batata, cenoura e vagem / Polenta / Feijão	Pirão de frango / Arroz / Feijão / Salada de couve flor com tomate e cheiro verde SOBREMESA: Banana	Canjiquinha com carne em cubos, cenoura, repolho, espinafre e pimentão SOBREMESA: 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) SOBREMESA: 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
			75g	21g	13g
			60%	17%	23%