

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

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

## CARDÁPIO - ENSINO INFANTIL

JULHO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	03/07	04/07	05/07	06/07	07/07
<b>DESJEJUM</b> 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
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Polenta ao molho de carne moída / Salada cozida (cenoura e chuchu)  <b>SOBREMESA:</b> Manga	Arroz / Feijão / Frango ensopado com batata / Abóbora refogada com espinafre <b>SOBREMESA:</b> Laranja	Sopa de macarrão com carne desfiada, feijão e legumes (beterraba, inhame, tomate e abobrinha) <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Estrogonofe nutritivo de frango / Purê de batata doce / Arroz com brócolis <b>SOBREMESA:</b> Melancia	Canjiquinha com carne moída, cenoura, rúcula e agrião  <b>SOBREMESA:</b> Mamão
	10/07	11/07	12/07	13/07	14/07
<b>DESJEJUM</b> 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
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	“Brasileirinho” / Couve à mineira / Salada de tomate  <b>SOBREMESA:</b> Melancia	Arroz / Feijão / Quibe assado / Salada de pepino, cenoura, cheiro verde e cebola roxa <b>SOBREMESA:</b> Banana	Arroz à grega com Frango / Feijão / Salada cozida de brócolis e couve flor <b>SOBREMESA:</b> Uva	Macarrão ao molho de carne desfiada / Legumes ao forno (batata, abobrinha, chuchu, cenoura e tomate) <b>SOBREMESA:</b> Laranja	Arroz / Caldo cremoso de abóbora com carne moída e cebolinha verde / Salada de pepino <b>SOBREMESA:</b> Maçã
	17/07	18/07	19/07	20/07	21/07
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	<b>FÉRIAS</b>				
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h					
	24/07	25/07	26/07	27/07	28/07
<b>DESJEJUM</b> 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
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Carne moída com batata, cenoura e vagem / Polenta / Feijão  <b>SOBREMESA:</b> Manga	Pirão de frango / Arroz / Feijão / Salada de couve flor com tomate e cheiro verde <b>SOBREMESA:</b> Banana	Canjiquinha com carne em cubos, cenoura, repolho, espinafre e pimentão <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Macarrão ao alho e óleo / Feijão / Carne moída com batata / Salada de alface, tomate, pepino e cebola roxa <b>SOBREMESA:</b> Mamão	Risoto de frango / Salada de repolho bicolor (branco + roxo)  <b>SOBREMESA:</b> Laranja
<b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
	514,20		80g	21g	13g
			62%	17%	22%