

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

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

## CARDÁPIO - ENSINO INFANTIL

JUNHO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
				01/06	02/06
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h				Leite queimado/ Pão caseiro da agricultura familiar	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h				Farofa de carne em cubos com couve / Arroz / Feijão / Salada de alface com repolho roxo e tomate <b>SOBREMESA:</b> Laranja	Canjiquinha com carne moída, batata, abóbora, abobrinha e pimentão <b>SOBREMESA:</b> Banana
	05/06	06/06	07/06	08/06	09/06
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Leite com achocolatado / Biscoito maisena	Leite queimado / Bolo de Maçã	Vitamina colorida de banana com beterraba	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Carne moída com aipim / Arroz / Feijão / Salada de repolho branco com beterraba cozida e cebolinha verde <b>SOBREMESA:</b> Melancia	Picadinho de carne com vagem, quiabo e cenoura / Macarrão ao alho e óleo <b>SOBREMESA:</b> Manga	Frango com batata / Arroz / Feijão / Salada de tomate e pepino <b>SOBREMESA:</b> Laranja		
	12/06	13/06	14/06	15/06	16/06
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Vitamina de Abacate / Biscoito caseiro	Leite com achocolatado / Batata doce cozida	Leite queimado / Pão caseiro da agricultura familiar	Banana picada com aveia e leite em pó	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Omelete de legumes (cenoura, chuchu, tomate e cebolinha) / Arroz / Feijão <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Caldo de feijão com carne ensopada / Arroz / Abobrinha ao forno com tomate e cebola <b>SOBREMESA:</b> Uva	Macarrão ao alho e óleo com frango e salsinha / Feijão / Repolho e cenoura refogados <b>SOBREMESA:</b> Mexerica	Polenta ao molho de carne desfiada / Salada de Brócolis cozido com tomates salteados <b>SOBREMESA:</b> Melancia	Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz com espinafre / Batata assada <b>SOBREMESA:</b> Maçã
<b>SEMANA JUNINA (19/06 a 23/06)</b>					
<b>1º Momento</b>	Suco de polpa de abacaxi / Pipoca	Leite com achocolatado / Bolo de Tapioca	Leite queimado / Milho Cozido	Leite com achocolatado / Broa de Milho	Suco de polpa de acerola / Pão de queijo fake
<b>2º Momento</b>	Canjiquinha com carne moída, batata, tomate e cheiro verde <b>SOBREMESA:</b> Banana	Galinhada com cenoura e salsinha <b>SOBREMESA:</b> Mexerica	Polenta ao molho de carne moída com queijo branco ralado <b>SOBREMESA:</b> Uva	Caldo verde + Torradinhas caseiras <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Canjicão

	26/06	27/06	28/06	29/06	30/06
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro	Vitamina de Polpa de goiaba com maçã e aveia	Leite com achocolatado / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado / Banana da terra cozida	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Farofa de ovos com cenoura / Arroz / Feijão / Salada de pepino <b>SOBREMESA:</b> Laranja	Músculo com batata / Arroz / Feijão / Chuchu refogado com tomate e cheiro verde <b>SOBREMESA:</b> Banana	Frango ensopado / Macarrão ao molho de Abóbora / Brócolis cozido <b>SOBREMESA:</b> Mexerica	Carne moída com inhame / Arroz / Feijão / Salada cozida (abobrinha, vagem e cenoura) <b>SOBREMESA:</b> Mamão	Torta de frango / Arroz / Feijão / Repolho refogado com tomate <b>SOBREMESA:</b> Maçã
<b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>	<b>Energia</b> <b>(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>	
		21g	82g	11g	
		17%	64%	21%	

Liliana Magnago Pedruzzi - Nutricionista CRN 11140013