

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO INTEGRAL

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 / Pão francês com ovos mexidos	Mingau de aveia e coco seco ralado	Leite com achocolatado / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado / Biscoito maisena	Vitamina de Abacate / Biscoito caseiro
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Manga	Laranja	Maçã	Melancia	Banana picada com aveia e leite em pó
ALMOÇO Horário: 11:30h	Polenta ao molho de carne moída / Arroz / Feijão / Salada cozida (cenoura e chuchu)	Arroz / Feijão / Frango ensopado com batata / Abóbora refogada com espinafre	Macarrão ao molho de carne moída / Feijão / Inhamo ensopado / Salada de tomate com beterraba e abobrinha cozidas	Estrogonofe nutritivo de frango / Purê de batata doce / Arroz com brócolis	Canjiquinha com carne em cubos, cenoura, rúcula e agrião SOBREMESA: Mamão
	10/07	11/07	12/07	13/07	14/07
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com achocolatado / Pão francês com requeijão caseiro	Leite queimado / Biscoito maisena	Leite com achocolatado / Pão caseiro da agricultura familiar	Mingau de aveia com banana	Leite com achocolatado / Aipim cozido
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Melancia	Maçã	Banana	Laranja	Maçã
ALMOÇO Horário: 11:30h	“Brasileirinho” / Couve à mineira / Salada de tomate	Arroz / Feijão / Quibe assado / Salada de pepino, cenoura, cheiro verde e cebola roxa	Arroz à grega com Frango / Feijão / Salada cozida de brócolis e couve flor	Macarrão ao molho de carne desfiada / Feijão / Legumes ao forno (batata, abobrinha, chuchu, cenoura e tomate)	Arroz / Caldo cremoso de abóbora com carne moída e cebolinha verde / Salada de pepino
	17/07	18/07	19/07	20/07	21/07
-	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS

	24/07	25/07	26/07	27/07	28/07
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de polpa de acerola / Pão francês com ovos mexidos	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
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Manga	Banana	Maçã	Mamão	Laranja
ALMOÇO Horário: 11:30h	Carne moída com batata, cenoura e vagem / Polenta / Feijão	Pirão de frango / Arroz / Feijão / Salada de couve flor com tomate e cheiro verde	Carne em cubos com cenoura, repolho, espinafre e pimentão / Arroz / Feijão	Macarrão ao alho e óleo / Feijão / Carne moída com batata / Salada de alface, tomate, pepino e cebola roxa	Risoto de frango / Aipim ensopado / Salada de repolho bicolor (branco + roxo)

Obs.: Após o término do turno, podem ser oferecidos biscoito caseiro e/ou fruta.