

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONCEIÇÃO DO CASTELO/ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO INTEGRAL

NOVEMBRO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
			01/11	02/11	03/11
DESJEJUM Horário: 7h			Leite com achocolatado / Pão caseiro da agricultura familiar	FERIADO	Vitamina de Polpa de maracujá com banana e aveia / Biscoito caseiro
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h			Manga + Biscoito caseiro		Maçã + Leite com achocolatado
ALMOÇO Horário: 11:30h			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
	06/11	07/11	08/11	09/11	10/11
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com achocolatado / Pão francês com requeijão caseiro	Leite queimado / Biscoito caseiro	Suco de polpa de manga / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite com achocolatado / Banana da terra cozida	Suco de polpa de abacaxi / Biscoito caseiro
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Suco de laranja + Biscoito maisena	Vitamina de Maçã	Mamão picado com aveia e leite em pó	Melancia + Biscoito caseiro	logurte + Banana
ALMOÇO Horário: 11:30h	Macarrão com molho de tomate e ovos mexidos / Feijão / Salada de repolho bicolor (branco + roxo) com cenoura	Arroz temperado com frango e cenoura / Feijão / Inhame ensopado / Salada de tomate e pepino	Carne em cubos com batata / Polenta / Feijão / Salada de couve chinesa com beterraba e cheiro verde	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
	13/11	14/11	15/11	16/11	17/11
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de polpa de acerola / Pão francês com ovos mexidos	Vitamina de polpa de goiaba com maçã e aveia		Suco de polpa de maracujá / Biscoito caseiro	Leite com achocolatado / Inhame cozido
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Salada de Frutas (maçã, melancia, laranja e mamão)	Banana + Leite com achocolatado		Manga + Biscoito maisena	Maçã + Biscoito caseiro
ALMOÇO Horário: 11:30h	Carne moída com inhame / Arroz / Feijão / Salada de tomate com chuchu cozido, cebola e salsinha	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	Salpicão de Frango / Arroz / Feijão / Salada cozida de brócolis e couve-flor

	20/11	21/11	22/11	23/11	24/11
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de polpa de manga / Pão francês com requeijão caseiro	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro	Suco de polpa de abacaxi / Pão caseiro da agricultura familiar	Vitamina de abacate / Biscoito caseiro	Leite com achocolatado / Aipim cozido
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Mamão + Banana da terra cozida	Melancia + Biscoito maisena	Maçã + Leite queimado	Banana picada com aveia e leite em pó	Salada de Frutas (manga, maçã, melancia, laranja, abacate e banana)
ALMOÇO Horário: 11:30h	Omelete de legumes (cenoura, espinafre e vagem) / Arroz / Feijão / Salada de pepino	Frango com tomate, abobrinha e cheiro verde / Arroz / Feijão / Salada de repolho bicolor (branco + roxo)	Carne em cubos com cenoura / Macarrão ao molho branco com brócolis / Batata assada / Salada de tomate	Pirão de Frango / Arroz / Feijão / Abóbora refogada / Pepino ao vinagrete	Purê de batata ao molho de carne moída / Arroz / Feijão / Salada de alface, agrião, rúcula, tomate, cebola roxa e cenoura
	27/11	28/11	29/11	30/11	01/12
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de polpa de goiaba / Pão francês com ovos mexidos	Suco de polpa de manga / Biscoito maisena	Leite queimado / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite com achocolatado / Banana da terra cozida	Suco de polpa de acerola / Biscoito caseiro
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Vitamina de Maçã	Banana + Leite com achocolatado	Uva + Biscoito caseiro	Melancia + Ovo cozido	Laranja + Biscoito maisena
ALMOÇO Horário: 11:30h	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 / Feijão / Salada cozida de cenoura com cebola branca em tiras e cheiro verde	Farofa de carne em cubos / Arroz / Feijão / Salada de couve com tomate	Frango com cenoura / Macarrão ao alho e óleo e salsinha / Feijão / Abobrinha ao vinagrete

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