

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

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

## CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO INTEGRAL

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>LANCHE DA MANHÃ</b> Horário: 9h				Laranja	Banana
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30h				Farofa de carne em cubos com couve / Arroz / Feijão / Salada de alface com repolho roxo e tomate	Carne moída abóbora, abobrinha e pimentão / Arroz / Feijão / Batata ensopada
	05/06	06/06	07/06	08/06	09/06
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Suco de polpa de maracujá / Pão francês com ovos mexidos	Leite queimado / Bolo de Maçã	Vitamina colorida de banana com beterraba / Biscoito caseiro	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> Horário: 9h	Melancia	Manga	Laranja		
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30h	Carne moída com aipim / Arroz / Feijão / Salada de repolho branco com beterraba cozida e cebolinha verde	Picadinho de carne com vagem, quiabo e cenoura / Feijão / Macarrão ao alho e óleo	Frango com batata / Arroz / Feijão / Salada de tomate e pepino		
	12/06	13/06	14/06	15/06	16/06
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Vitamina de Abacate / Pão francês com requeijão caseiro	Leite com achocolatado / Batata doce cozida	Leite queimado / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite com achocolatado / Biscoito maisena	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> Horário: 9h	Maçã	Melancia	Mexerica	Banana picada com aveia e leite em pó	Maçã
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11:30h	Omelete de legumes (cenoura, chuchu, tomate e cebolinha) / Arroz / Feijão	Caldo de feijão com carne ensopada / Arroz / Abobrinha ao forno com tomate e cebola	Macarrão ao alho e óleo com frango e salsinha / Feijão / Repolho e cenoura refogados	Músculo ensopado / Polenta / Feijão / Salada de Brócolis cozido com tomates salteados	Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz com espinafre / Batata assada

SEMANA JUNINA (19/06 a 23/06)					
<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>	Banana	Mexerica	Melancia	Maçã	Banana
<b>3º Momento</b>	Canjiquinha com carne moída, batata, tomate e cheiro verde	Galinhada com cenoura e salsinha	Polenta ao molho de carne moída com queijo branco ralado	Caldo verde + Torradinhas caseiras	Canjição
	<b>26/06</b>	<b>27/06</b>	<b>28/06</b>	<b>29/06</b>	<b>30/06</b>
<b>DESJEJUM</b> <b>Horário: 7h</b>	Leite com achocolatado / Pão francês com requeijão caseiro	Vitamina de Polpa de goiaba com maçã / Biscoito caseiro	Leite com achocolatado / Pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado / Banana da terra cozida	Leite com achocolatado / Biscoito caseiro
<b>LANCHE DA</b> <b>MANHÃ</b> <b>Horário: 9h</b>	Laranja	Banana	Mexerica	Mamão	Maçã
<b>ALMOÇO</b> <b>Horário:</b> <b>11:30h</b>	Farofa de ovos com cenoura / Arroz / Feijão / Purê de batata doce / Salada de pepino	Músculo com inhame / Arroz / Feijão / Chuchu refogado com tomate e cheiro verde	Frango ensopado / Macarrão ao molho de Abóbora / Brócolis cozido	Carne moída com batata / Arroz / Feijão / Salada cozida (abobrinha, vagem e cenoura)	Torta de frango / Arroz / Feijão / Repolho refogado com tomate

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