

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

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

## CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL - Vespertino

## JUNHO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
				01/06	02/06
<b>JANTAR</b> Horário: 14:30h				Farofa de carne em cubos com couve / Arroz / Feijão / Salada de alface com repolho roxo e tomate	Canjiquinha com carne moída, batata, abóbora, abobrinha e pimentão <b>SOBREMESA:</b> Banana
	05/06	06/06	07/06	08/06	09/06
<b>JANTAR</b> Horário: 14:30h	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	Frango com batata / Arroz / Feijão / Salada de tomate e pepino	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
	12/06	13/06	14/06	15/06	16/06
<b>JANTAR</b> Horário: 14:30h	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 <b>SOBREMESA:</b> Mexerica	Polenta ao molho de carne desfiada / Salada de Brócolis cozido com tomates salteados	Estrogonofe nutritivo de frango / Arroz com espinafre / Batata assada <b>SOBREMESA:</b> Maçã
<b>SEMANA JUNINA (19/06 a 23/06)</b>					
<b>JANTAR</b> Horário: 14:30h	Canjiquinha com carne moída, batata, tomate e cheiro verde	Galinhada com cenoura e salsinha <b>SOBREMESA:</b> Mexerica	Polenta ao molho de carne moída com queijo branco ralado <b>SOBREMESA:</b> Banana	Caldo verde + Torradinhas caseiras <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Canjicão
	26/06	27/06	28/06	29/06	30/06
<b>JANTAR</b> Horário: 14:30h	Farofa de ovos com cenoura / Arroz / Feijão / Salada de pepino	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)	Torta de frango / Arroz / Feijão / Repolho refogado com tomate <b>SOBREMESA:</b> Maçã