

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

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

## CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL - Vespertino

JULHO/2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	03/07	04/07	05/07	06/07	07/07
<b>JANTAR</b> Horário: 14:30h	Polenta ao molho de carne moída / Salada cozida (cenoura e chuchu)	Arroz / Feijão / Frango ensopado com batata / Abóbora refogada com espinafre <b>SOBREMESA:</b> Laranja	Sopa de macarrão com carne desfiada, feijão e legumes (beterraba, inhame, tomate e abobrinha) <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Estrogonofe nutritivo de frango / Purê de batata doce / Arroz com brócolis	Canjiquinha com carne moída, cenoura, rúcula e agrião <b>SOBREMESA:</b> Banana
	10/07	11/07	12/07	13/07	14/07
<b>JANTAR</b> Horário: 14:30h	“Brasileirinho” / Couve à mineira / Salada de tomate <b>SOBREMESA:</b> Melancia	Arroz / Feijão / Quibe assado / Salada de pepino, cenoura, cheiro verde e cebola roxa <b>SOBREMESA:</b> Banana	Arroz à grega com Frango / Feijão / Salada cozida de brócolis e couve flor	Macarrão ao molho de carne desfiada / Legumes ao forno (batata, abobrinha, chuchu, cenoura e tomate)	Arroz / Caldo cremoso de abóbora com carne moída e cebolinha verde / Salada de pepino <b>SOBREMESA:</b> Maçã
	17/07	18/07	19/07	20/07	21/07
<b>JANTAR</b> Horário: 14:30h	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
	24/07	25/07	26/07	27/07	28/07
<b>JANTAR</b> Horário: 14:30h	Carne moída com batata, cenoura e vagem / Polenta / Feijão	Pirão de frango / Arroz / Feijão / Salada de couve flor com tomate e cheiro verde <b>SOBREMESA:</b> Banana	Canjiquinha com carne em cubos, cenoura, repolho, espinafre e pimentão <b>SOBREMESA:</b> Maçã	Macarrão ao alho e óleo / Feijão / Carne moída com batata / Salada de alface, tomate, pepino e cebola roxa	Risoto de frango / Salada de repolho bicolor (branco + roxo) <b>SOBREMESA:</b> Laranja