

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE AFONSO CLÁUDIO/ES ROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – EJA - AGOSTO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	04/08	05/08	06/08	07/08	08/08
JANTA Horário: 19:00h	Arroz Feijão Omelete Salada	Polenta, molho de carne desfiada Abóbora cozida regada ao vinagrete Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Salpicão de frango Salada de alface e pepino Sobremesa: fruta	Macarrão ao alho e óleo Feijão Carne moída c/ aipim Salada cozida de vagem, cenoura, cebola, cheiro verde	Arroz Estrogonofe Salada de alface, repolho, pepino, tomate
	11/08	12/08	13/08	14/08	15/08
JANTA Horário: 19:00h	Pão francês c/ carne moída Suco Fruta	Arroz Feijão Frango ensopado c/ cheiro verde Salada cozida de brócolis, cenoura, chuchu Sobremesa: banana	Arroz Feijão Omelete c/ legumes Salada	Arroz Feijão Escondidinho de batata, carne moída Salada de tomate, abobrinha cozida	Canjiquinha, frango inhamé, cenoura, pimentão e abóbora Sobremesa: maçã
	18/08	19/08	20/08	21/08	22/08
JANTA Horário: 19:00h	Arroz Tutu de feijão c/ ovos Couve refogada Vinagrete	Arroz Feijão Frango assado c/ batata Salada Fruta	Macarrão, molho de carne desfiada Salada de repolho, beterraba, cenouras cozidas e cebolinha	Polenta Feijão Frango ensopado Salada de couve-flor, tomate, pepino	Arroz c/ espinafre Estrogonofe nutritivo de carne Salada de alface, tomate e couve-flor
	25/08	26/08	27/08	28/08	29/08
JANTA Horário: 19:00h	Sopa de macarrão, legumes e carne moída	Arroz temperado, frango, cenoura, vagem Feijão Salada de repolho bicolor Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Peixe empanado e pirão Salada	Arroz Feijão Frango em cubos refogado Sobremesa: fruta	Pão integral de cebola c/ patê de frango e cenoura ralada Suco Fruta
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		451,85	58g 59%	15g 18%	25g 23%

NUTRICIONISTA- Dusnelda nickel
Crn4 98100235-8

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE AFONSO CLÁUDIO - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL (6 a 10 anos) - período parcial (Matutino) - AGOSTO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
	04/08	05/08	06/08	07/08	08/08*	
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Pão francês Suco de polpa	Pão caseiro da AF Leite c/ cacau em pó	Banana picada, aveia e leite em pó ou bolo de banana	Pãozinho caseiro Leite c/ café	
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Carne moída Salada	Arroz Feijão Polenta ao molho de frango desfiado Abóbora cozida regada ao vinagrete	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa assada Salada de alface e pepino Fruta	Arroz Feijão Picadinho de carne c/ aipim Salada cozida de vagem, cenoura, cebola, cheiro verde	Arroz Macarrão Feijão Omelete Salada	
	11/08*	12/08	13/08	14/08	15/08	
DESJEJUM Horário: 7h	Pipoca Suco de polpa	Pão Francês c/ manteiga Leite	Pão caseiro da AF Leite queimado	Bolo de maçã Suco de polpa de goiaba	Biscoito Leite c/ cacau em pó	
ALMOÇO Horário: 9h30	Cachorro quente c/ pão francês Suco Fruta	Arroz Feijão Frango ensopado c/ cheiro verde Salada cozida brócolis, cenoura, chuchu Sobremesa: fruta	Macarrão Feijão Músculo ensopado Salada de repolho	Arroz Feijão Escondidinho de batata, carne moída Salada tomate, abobrinha cozida	Canjiquinha, inhame, cenoura, frango, pimentão e abóbora Sobremesa: fruta	
	18/08	19/08	20/08	21/08	22/08	
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito Leite	Pão Francês Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro Suco de polpa	Bolo caseiro Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro c/ manteiga Leite	
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Tutu de feijão c/ ovos Couve refogada Vinagrete Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Carne moída Legumes sauté (batata e cenoura) Salada de pepino, cheiro verde, cebola Sobremesa: fruta	Macarrão ao molho de carne desfiada Salada repolho, beterraba, cenoura cozidas e cebolinha Sobremesa: fruta	Polenta Feijão Frango ensopado Salada de couve, tomate e pepino	Arroz c/ espinafre Strogonoff nutritivo de carne e molho branco Salada	
	25/08	26/08	27/08	28/08	29/08	
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito caseiro sequilhos Leite c/ cacau em pó	Pão Francês Leite	Pão caseiro Leite c/ cacau em pó	Banana da terra cozida Leite queimado	Biscoito cream cracker Suco de polpa de manga	
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Carne moída Salada de tomate e pepino	Arroz c/ frango, cenoura e vagem Feijão Salada de repolho bicolor Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Farofa de carne em cubos Salada de couve-flor, tomate, cebola, cheiro verde Sobremesa: fruta	Macarrão, molho branco, frango, brócolis, cenoura Salada de tomate Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Carne moída, batata, abobrinha Salada de alface, pepino, cenoura, repolho	
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
			55% A 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
			621,11	92g	27g	17g
				60%	17%	24%

NUTRICIONISTA-Dusnelda Nickel / CRN498100235-8

*Cardápio em Comemoração ao Dia do Estudante

Cardápio sujeito a alterações : A oferta das frutas poderá sofrer alteração conforme a maturação das mesmas.

Obs: o molho branco seguir receita do portfólio

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE AFONSO CLÁUDIO/ES - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL - II (Matutino) - AGOSTO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	04/08	05/08	06/08	07/08	08/08*
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Omelete Salada	Polenta ao molho de carne desfiada Abóbora cozida ao vinagrete Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Frango em cubos Salada de alface, pepino Sobremesa: fruta	Macarrão ao alho e óleo Feijão Carne moída c/ aipim Salada cozida vagem, cenoura, cebola e cheiro verde	Arroz Estrogonofe Salada de alface, repolho bicolor, pepino e tomate
	11/08*	12/08	13/08	14/08	15/08
ALMOÇO Horário: 9h30	Bolo de cenoura, cobertura de chocolate Suco de polpa Fruta	Arroz Feijão Frango ensopado c/ cheiro verde Salada cozida de brócolis, cenoura, chuchu Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Músculo ensopado Salada	Arroz Feijão Escondidinho de batata e carne moída Salada de tomate, abobrinha cozida	Canjiquinha, carne moída, inhame, cenoura, pimentão e abóbora Sobremesa: fruta
	18/08	19/08	20/08	21/08	22/08
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Tutu de feijão c/ ovos Couve refogada Vinagrete	Arroz Feijão Frango assado c/ batata Salada Fruta	Macarrão ao molho de carne moída Salada repolho, beterraba, cenoura cozidas e cebolinha	Polenta Feijão Frango ensopado Salada couve-flor, tomate, pepino	Arroz Feijão Picadinho de carne Salada alface, tomate, couve-flor
	25/08	26/08	27/08	28/08	29/08
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Polenta c/ carne moída Salada de tomate e pepino	Arroz c/ frango, cenoura, vagem Feijão Salada de repolho bicolor Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Farofa de carne em cubos Salada de couve-flor, tomate, cebola e cheiro verde	Macarrão, molho branco, frango, brócolis, cenoura Salada de tomate Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Carne moída, batata, abobrinha Salada alface, pepino, cenoura, repolho roxo
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		421,11	92g	27g	17g
			60%	17%	24%

*Cardápio em Comemoração ao Dia do Estudante

Cardápio sujeito a alterações : A oferta das frutas poderá sofrer alteração conforme a maturação das mesmas.

CRN4 98100235-8
Nutricionista- Dusnelda Nickel

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE AFONSO CLÁUDIO/ES - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL - II (vespertino) - AGOSTO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	04/08	05/08	06/08	07/08	08/08*
ALMOÇO Horário: 9h30	Biscoito Leite Sobremesa: fruta	Polenta ao molho de carne desfiada Abóbora cozida regada ao vinagrete Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Frango Salada de alface e pepino Sobremesa: fruta	Macarrão ao alho e óleo Feijão Carne moída c/ aipim Salada cozida de vagem, cenoura c/ cebola e cheiro verde	Pãozinho caseiro de cebola c/ patê de frango Suco Sobremesa: fruta
	11/08*	12/08	13/08	14/08	15/08
ALMOÇO Horário: 9h30	Bolo de chocolate Suco Fruta	Arroz Feijão Frango ensopado c/ cheiro verde Salada cozida de brócolis, cenoura, chuchu Sobremesa: Banana	Arroz Feijão Músculo ensopado Salada	Arroz Feijão Escondidinho de batata, carne moída Salada tomate, abobrinha cozida	Canjiquinha, carne moída, inhame, cenoura, pimentão e abóbora Sobremesa: fruta
	18/08	19/08	20/08	21/08	22/08
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Tutu de feijão c/ ovos Couve refogada Vinagrete	Arroz Feijão Frango assado c/ batata Salada Sobremesa: fruta	Macarrão, molho de carne desfiada Salada de repolho, beterraba, cenoura cozidas, cebolinha	Polenta Feijão Frango ensopado Salada de couve-flor, tomate e pepino	Arroz c/ espinafre Estrogonofe nutritivo de carne Salada de alface, tomate e couve-flor
	25/08	26/08	27/08	28/08	29/08
ALMOÇO Horário: 9h30	Broa de fubá Leite Fruta	Arroz c/ frango, cenoura e vagem Feijão Salada de repolho bicolor Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Farofa de carne em cubos Salada de couve-flor, tomate, cebola e cheiro verde	Macarrão, molho branco, frango, brócolis, cenoura Salada de tomate	Pãozinho caseiro c/ carne moída Suco Sobremesa: fruta
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		421,11	92g	27g	17g
			60%	17%	24%

*Cardápio em Comemoração ao Dia do Estudante

Cardápio sujeito a alterações : A oferta das frutas poderá sofrer alteração conforme a maturação das mesmas.

CRN4 98100235-8

Nutricionista- Dusnela Nickel

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE AFONSO CLÁUDIO/ES - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL - I (Matutino) - AGOSTO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	04/08	05/08	06/08	07/08	08/08*
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Omelete Salada	Polenta ao molho de carne desfiada Abóbora cozida regada ao vinagrete Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Salpicão de frango Salada de alface e pepino Sobremesa: fruta	Macarrão ao alho e óleo Feijão Carne moída c/ aipim Salada cozida vagem, cenoura, cebola e cheiro verde	Arroz Estrogonofe Salada alface, repolho bicolor, pepino, tomate
	11/08*	12/08	13/08	14/08	15/08
ALMOÇO Horário: 9h30	Pão de hotdog c/ carne moída Suco Sobremesa: banana passas	Arroz Feijão Frango ensopado, cheiro verde Salada cozida brócolis, cenoura, chuchu Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Músculo ensopado Salada	Arroz Feijão Escondidinho de batata, carne moída Salada de tomate, abobrinha cozida	Canjiquinha, carne moída, inhame, cenoura, pimentão, abóbora Sobremesa: fruta
	18/08	19/08	20/08	21/08	22/08
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Tutu de feijão c/ ovos Couve refogada Vinagrete	Arroz Feijão Frango assado c/ batata Salada Fruta	Macarrão, molho de carne moída Salada repolho, beterraba, cenoura cozidas, cebolinha	Polenta Feijão Frango ensopado Salada de couve-flor, tomate e pepino	Arroz c/ espinafre Picadinho de carne Salada de alface, tomate e couve-flor
	25/08	26/08	27/08	28/08	29/08
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Polenta c/ carne moída Salada de tomate e pepino	Arroz c/ frango, cenoura e vagem Feijão Salada de repolho bicolor Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Farofa de carne em cubos Salada couve-flor, tomate, cebola, cheiro verde	Macarrão, molho branco, frango, brócolis, cenoura Salada de tomate Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Carne moída, batata, abobrinha Salada alface, pepino, cenoura, repolho
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		92g	27g	17g	
		60%	17%	24%	

*Cardápio em Comemoração ao Dia do Estudante

Cardápio sujeito a alterações : A oferta das frutas poderá sofrer alteração conforme a maturação das mesmas.

CRN4 98100235-8

Nutricionista- Dunselda

Nickel

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE AFONSO CLÁUDIO /ES - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL I - período parcial (Vespertino) Hilda Corrêa - AGOSTO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	04/08	05/08	06/08	07/08	08/08*
JANTAR Horário: 14h30	Arroz Feijão Farofa de ovos, cenoura Salada de tomate	Polenta, molho de carne desfiada Abóbora cozida regada ao vinagrete Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Frango Salada de alface e pepino Sobremesa: fruta	Macarrão ao alho e óleo Feijão Escondidinho de mandioca Salada cozida vagem, cenoura, cebola, cheiro verde	Bolo de chocolate Salada de futas, leite condensado caseiro
	11/08*	12/08	13/08	14/08	15/08
JANTAR Horário: 14h30	Cachorro quente de pão francês Suco de polpa maracujá e maçã Sobremesa: banana passas	Arroz Feijão Polenta c/ carne moída Salada de pepino	Arroz Feijão Frango ensopado c/ cheiro verde Salada cozida brócolis, cenoura, chuchu	Macarrão ao molho de tomate Músculo c/ cenoura Salada de alface e pepino	Arroz Feijão Omelete Salada de tomate, abobrinha cozida
	18/08	19/08	20/08	21/08	22/08
JANTAR Horário: 14h30	Arroz Tutu de feijão c/ ovos Couve refogada Vinagrete	Arroz Feijão Carne moída Legumes sauté (batata e cenoura) Salada de pepino, cheiro verde, cebola Fruta da semana	Macarrão ao molho de carne desfiada Salada repolho, beterraba, cenoura cozidas e cebolinha	Polenta Feijão Frango ensopado Salada de couve, tomate e pepino Fruta da semana	Arroz c/ espinafre Strogonoffe nutritivo de carne Salada alface, tomate, brócolis, couve- flor Fruta
	25/08	26/08	27/08	28/08	29/08
JANTAR Horário: 14h30	Arroz Feijão Polenta c/ carne moída Salada de tomate e pepino	Arroz c/ frango, cenoura e vagem Feijão Salada de repolho bicolor Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Farofa de carne em cubos Salada de couve-flor, tomate, cebola e cheiro verde	Macarrão ao molho branco c/ frango, brócolis e cenoura Salada de tomate Sobremesa: fruta	Pãozinho caseiro de cebola c/ patê de frango Suco Fruta da semana
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		360,86	53g	20g	7g
			59%	22%	19%

***Cardápio em Comemoração ao Dia do Estudante**

Cardápio sujeito a alterações : A oferta das frutas poderá sofrer alteração conforme a maturação das mesmas.

Obs: o molho branco seguir receita do portfólio

Crn4 98100235-8
Nutricionista _ Dusnelda Nickel

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE AFONSO CLÁUDIO/ES - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO – EDUCAÇÃO INFANTIL - período parcial (Matutino) - AGOSTO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	04/08	05/08	06/08	07/08	08/08*
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Polenta c/ carne moída Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Picadinho de carne Abóbora cozida ao vinagrete Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Frango desfiado ao molho Salada de alface e pepino Sobremesa: fruta	Macarrão ao alho e óleo Feijão ou escondidinho Carne moída c/ aipim Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Frango assado Salada alface, repolho bicolor, pepino, tomate
	11/08*	12/08	13/08	14/08	15/08
ALMOÇO Horário: 9h30	Pão francês c/ carne moída Suco Sobremesa: banana passas	Arroz Feijão Frango ensopado c/ cheiro verde Salada cozida chuchu, cenoura Sobremesa: fruta	Macarrão ao molho de tomate Músculo em cubos cozido Salada de alface Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Batata c/ carne moída Salada tomate, abobrinha cozida Sobremesa: fruta	Arroz Peixe empanado em cubinhos Pirão Salada colorida
	18/08	19/08	20/08	21/08	22/08
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Polenta Carne moída Salada Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Frango desfiado Legumes sauté (batata e cenoura) Salada de pepino, cheiro verde, cebola Sobremesa: fruta	Macarrão, molho de carne desfiada Salada de repolho, beterraba, cenoura cozidas, cebolinha Sobremesa: fruta	Macarrão Feijão Frango assado Salada de tomate Sobremesa: fruta	Arroz c/ espinafre Estrogonofe nutritivo de carne Salada de alface, tomate, brócolis, couve-flor
	25/08	26/08	27/08	28/08	29/08
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Omelete Salada Sobremesa: fruta	Arroz c/ frango, cenoura, vagem Feijão Salada de repolho bicolor Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Farofa de carne em cubos Salada de couve-flor, tomate, cheiro verde Sobremesa: fruta	Macarrão, molho branco, frango, brócolis, cenoura Salada de tomate Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Carne moída c/ batata e abobrinha Salada alface, pepino, cenoura, repolho roxo
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		92g	27g	17g	
		60%	17%	24%	

*Cardápio em Comemoração ao Dia do Estudante (11/08)

Cardápio sujeito a alterações : A oferta das frutas poderá sofrer alteração conforme a maturação das mesmas.

Crn4 98100235-8
Nutricionista _ Dusnela Nickel

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE AFOSNO CLÁUDIO/ES - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – EDUCAÇÃO INFANTIL - período parcial (Vespertino) - AGOSTO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	04/08	05/08	06/08	07/08	08/08*
JANTAR Horário: 14h30	Pão francês c/ carne moída Suco Sobremesa: fruta da semana	Polenta, molho de carne desfiada Abóbora cozida regada ao vinagrete Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Salpicão de frango Salada de alface e pepino Sobremesa: fruta	Macarrão ao alho e óleo Feijão Carne moída c/ aipim Salada cozida vagem, cenoura, cebola, cheiro verde	Arroz Salada de alface, repolho branco, repolho roxo, pepino e tomate Sobremesa: fruta
	11/08*	12/08	13/08	14/08	15/08
JANTAR Horário: 14h30	Cachorro quente c/ pão francês Suco Sobremesa: banana passas	Arroz Feijão Frango ensopado c/ cheiro verde Salada cozida brócolis, cenoura, chuchu Sobremesa: fruta	Macarrão ao molho de tomate Músculo em cubos cozidos Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Escondidinho de batata, carne moída Salada de tomate e abobrinha cozida	Pão caseiro de abóbora c/ manteiga Leite c/ chocolate em pó Sobremesa: fruta
	18/08	19/08	20/08	21/08	22/08
JANTAR Horário: 14h30	Pão Francês c/ carne moída Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Carne moída Legumes sauté (batata e cenoura) Salada pepino, cheiro verde, cebola Sobremesa: fruta	Macarrão, molho de carne desfiada Salada repolho, beterraba, cenoura cozidas, cebolinha Sobremesa: fruta	Polenta Feijão Frango ensopado Salada couve, tomate e pepino	Bolo de banana (farinha de aveia) c/ uva passas Suco Fruta
	25/08	26/08	27/08	28/08	29/08
JANTAR Horário: 14h30	Pão francês c/ ovos cozidos Sobremesa: fruta	Arroz temperado, frango, cenoura e vagem Feijão Salada de repolho bicolor Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Farofa de carne em cubos Salada couve-flor, tomate, cheiro verde Sobremesa: fruta	Macarrão, molho branco, frango, brócolis, cenoura Salada de tomate Sobremesa: fruta	Pãozinho caseiro de batata e recheio de carne moída Suco Sobremesa: fruta
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		360,86	53g	20g	7g
			59%	22%	19%

***Cardápio em Comemoração ao Dia do Estudante**

Cardápio sujeito a alterações : A oferta das frutas poderá sofrer alteração conforme a maturação das mesmas.

Crn498100235-8
Nutricionista _ Dusnela Nickel

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE AFONSO CLÁUDIO/ES - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL (4 a 10 anos) - PERÍODO INTEGRAL - AGOSTO/2025

	2ª FEIRA 04/08	3ª FEIRA 05/08	4ª FEIRA 06/08	5ª FEIRA 07/08	6ª FEIRA 08/08*
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito de polvilho Leite c/ cacau em pó	Biscoito maisena Leite queimado Fruta	Biscoito sequilhos Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro c/ manteiga Leite c/ café Fruta	Biscoito de sal Leite queimado
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Pão francês e ovos mexidos Leite c/ chocolate	Cachorro-quente c/ pão caseiro Suco de polpa	Macarrão c/ ovos e legumes	Pãozinho de queijo Leite c/ chocolate Fruta	Kibe assado Fruta
ALMOÇO Horário: 11h30	Arroz Feijão Omelete Salada	Arroz Feijão Polenta ao molho de carne desfiada Abóbora cozida ao vinagrete	Arroz Feijão Frango desfiado Salada alface, pepino	Macarrão ao alho e óleo Feijão Escondidinho de aipim, carne moída Salada cozida vagem, cenoura, cebola, cheiro verde	Arroz Feijão Frango assado Salada alface, repolho bicolor
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Biscoito caseiro Suco de polpa de goiaba	Fruta	Fruta	Bolo de coco	logurte
	11/08*	12/08	13/08	14/08	15/08
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito caseiro Leite queimado	Biscoito maisena Suco de polpa de maracujá	Biscoito cream cracker Leite queimado	Biscoito maisena Leite c/ cacau em pó	Bolo Leite c/ cacau em pó
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Pão francês c/ ovos Suco de polpa Fruta	Torta integral (farinha de aveia, trigo integral) c/ recheio de patê Fruta	Polenta cremosa c/ carne moída Fruta	Bolo de banana e uva passas Suco	Paõzinho de cenoura Vitamina de fruta
ALMOÇO Horário: 11h30	Arroz Feijão Macarrão parafuso c/ ovos cozidos Salada	Arroz Feijão Frango ensopado c/ cheiro verde Salada cozida de brócolis, cenoura, chuchu	Arroz Feijão Músculo em cubos cozido Salada de alface, cenoura ralada	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa assada c/ batata Salada de tomate e abobrinha cozida	Arroz Feijão Carne moída, inhame, cenoura, pimentão e abóbora Salada de pepino
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Cachorro quente ou fruta Suco	Leite c/ cacau em pó Fruta	Bolo de maçã ou biscoito Suco de polpa de goiaba	Fruta ou Sanduíche de Frango c/ pão caseiro Suco de polpa	Biscoito Fruta
	18/08	19/08	20/08	21/08	22/08
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito maisena Leite queimado	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro Suco de polpa de abacaxi	Inhame cozido Leite c/ cacau em pó	Banana picada, aveia, leite em pó
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Pão francês c/ requeijão caseiro Leite queimado	Macarrão c/ ovos e legumes Fruta	Pão caseiro c/ patê Suco	Ovos cozidos ou mexidos Melancia ou suco de melancia	Salada de frutas (banana, abacaxi e mamão) c/ leite em pó
ALMOÇO Horário: 11h30	Arroz Tutu de feijão c/ ovos Couve refogada Vinagrete	Arroz Feijão Frango assado c/ batata Salada	Macarrão ao molho de carne Salada de repolho, beterraba, cenoura cozidas e cebolinha	Polenta Feijão Frango ensopado Salada de couve, tomate e pepino	Arroz c/ espinafre Estrogonofe nutritivo de carne Salada de alface, tomate, brócolis, couve-flor
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Biscoito	Suco de polpa de manga Torta integral de Frango (ou fruta)	Biscoito caseiro Leite queimado	Vitamina de biscoito maisena	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó
	25/08	26/08	27/08	28/08	29/08
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito Leite	Pãozinho caseiro Leite	Pão caseiro Leite c/ cacau em pó	Biscoito de sal Leite queimado	Biscoito caseiro Suco de polpa de manga
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Pão francês c/ ovos mexidos Suco de polpa de acerola	Kibe assado Fruta	Macarronada Fruta	Pão de cebola c/ patê de frango Suco Fruta	Biscoito Salada de fruta

ALMOÇO Horário: 11h30	Arroz Feijão Carne moída Salada de tomate e pepino	Arroz c/ frango, cenoura e vagem Feijão Salada de repolho bicolor	Arroz Feijão Farofa de carne em cubos Salada, couve-flor, tomate, cebola, cheiro verde	Macarrão, molho branco, frango, brócolis e cenoura Salada de tomate	Arroz Feijão Carne moída, batata, abobrinha Salada alface, pepino, cenoura, repolho roxo
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Fruta	iogurte	Fruta	Biscoito maisena Leite c/ cacau em pó
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		1150,38	165g	50g	34g
			57%	17%	27%

***Cardápio em Comemoração ao Dia do Estudante**

Cardápio sujeito a alterações : A oferta das frutas poderá sofrer alteração conforme a maturação das mesmas.

O lanche da saída não é obrigatório servir líquido como suco , leite e ou vitamina.preferencialmente ofertar a fruta .

Nickel

Nutricionista – Dusnelda

CRN98100235-8

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE AFONSO CLÁUDIO/ES - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL (4 a 10 anos) – período INTEGRAL - AGOSTO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	04/08	05/08	06/08	07/08	08/08*
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito cream cracker Leite queimado	Biscoito Leite c/ chocolate	Pão francês c/ requeijão caseiro Leite c/ café	Bolo caseiro Leite c/ café	Pãozinho caseiro Leite c/ café
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Biscoito de maisena Vitamina	Banana	Salada de Frutas (mamão, banana e abacaxi)	Biscoito maisena Suco	Tortinha de legumes Suco Fruta
ALMOÇO Horário: 11h30	Arroz Feijão Omelete Salada	Arroz Feijão Polenta ao molho de carne desfiada Abóbora cozida regada ao vinagrete	Arroz Feijão Frango Salada de alface e pepino	Macarrão ao alho e óleo Feijão Carne moída c/ aipim Salada cozida vagem, cenoura, cebola e cheiro verde	Arroz Feijão Frango assado c/ batata Salada
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Biscoito caseiro Suco de polpa de goiaba	Fruta	Biscoito Suco	Bolo de coco Suco de polpa	Biscoito
	11/08*	12/08	13/08	14/08	15/08
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito caseiro Leite queimado	Biscoito maisena Suco de polpa de maracujá	Pão francês c/ manteiga Suco	Biscoito maisena Leite c/ cacau em pó	Bolo Leite c/ cacau em pó
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Pipoca Suco de polpa de acerola	Paõzinho caseiro Suco	Banana	Mamão	Salada de frutas
ALMOÇO Horário: 11h30	Arroz Feijão Macarrão c/ ovos cozidos Salada da horta	Arroz Feijão Frango ensopado c/ cheiro verde Salada cozida de brócolis, cenoura, chuchu	Macarrão ao molho de tomate Músculo em cubos cozido Salada alface e tomate	Arroz Feijão Escondidinho batata, carne moída Salada tomate, abobrinha cozida	Arroz Feijão Carne moída c/ inhame, cenoura, pimentão, abóbora Salada de pepino
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Paõzinho caseiro e/ou fruta	Biscoito Leite c/ cacau em pó	Bolo de maçã e/ou fruta Suco de polpa de goiaba	Sanduíche de frango c/ pão caseiro Suco de polpa de acerola	Biscoito Vitamina de fruta
	18/08	19/08	20/08	21/08	22/08
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito Leite queimado	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Pão francês c/ requeijão caseiro Leite queimado	Pão caseiro Leite c/ café	Biscoito Leite c/ cacau em pó
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Biscoito maisena Suco	Pãozinho caseiro Leite	Vitamina de fruta	Biscoito Ovo cozido ou ovos mexidos Fruta	Salada de frutas (banana, mamão e abacaxi)
ALMOÇO Horário: 11h30	Arroz Tutu de feijão c/ ovos Couve refogada Vinagrete	Arroz Feijão Carne moída Legumes sauté (batata e cenoura) Salada pepino, cheiro verde e cebola	Macarrão, molho de carne desfiada Salada de repolho, beterraba e cenoura cozidas e cebolinha	Polenta Feijão Frango ensopado c/ quiabo Salada couve da horta tomate, pepino	Arroz c/ espinafre Estrogonofe nutritivo de carne Salada de alface, tomate, brócolis, couve-flor
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Biscoito	Torta integral de frango Suco de polpa de manga	Biscoito caseiro Leite queimado	Fruta	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó
	25/08	26/08	27/08	28/08	29/08
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito Leite queimado	Pão c/ manteiga Leite	Pão francês c/ ovos mexidos Suco de polpa de acerola	Biscoito Leite queimado	Biscoito sequinhos Suco de polpa de manga
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Vitamina maçã, polpa de goiaba	Banana Leite queimado	Biscoito maisena Goiaba	Biscoito caseiro Maçã	Mamão picado, aveia, leite em pó
ALMOÇO Horário: 11h30	Arroz Feijão Purê de batata c/ carne moída	Arroz c/ frango, cenoura e vagem Feijão Salada de repolho bicolor	Arroz Feijão Farofa de carne em cubos	Arroz Feijão Macarrão, molho branco, frango,	Arroz Feijão Carne moída c/ batata e abobrinha

	Salada da horta		Salada couve-flor, tomate, cebola, cheiro verde	brócolis, cenoura	Salada alface, pepino, cenoura, repolho roxo
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Fruta	Biscoito iogurte	Salada de frutas (banana, abacaxi, maçã e mamão)	Biscoito maisena Leite c/ cacau em pó
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		1150,38	165g	50g	34g
			57%	17%	27%

***Cardápio em C/emoração ao Dia do Estudante**

Cardápio sujeito a alterações : A oferta das frutas poderá sofrer alteração conforme a maturação das mesmas.

O lanche da saída pode ser ofertado preferencialmete a fruta e ou eventualmente o biscoito.

CRN4 98100235-8
Nutricionista – Dusnelda Nickel

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE AFONSO CLÁUDIO/ES - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – ENSINO INFANTIL (CRECHES) – período integral - AGOSTO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	04/08	05/08	06/08	07/08	08/08*
DESJEJUM Horário: 7h15	Biscoito de polvilho Leite c/ cacau em pó	Pão francês Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro de abóbora Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro de cenoura Suco de polpa	Biscoito de polvilho Leite c/ cacau em pó
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Carne moída Salada	Arroz Feijão Polenta ao molho de carne desfiada Abóbora cozida regada ao vinagrete	Arroz Feijão Frango cortado em cubinhos Salada de alface e pepino	Macarrão ao alho e óleo Feijão Picadinho de carne c/ aipim Salada cozida vagem, cenoura, cebola, cheiro verde	Arroz Feijão Frango desfiado Salada alface, repolho, pepino, tomate
LANCHE DA TARDE Horário: 11h40	Melancia	Bolo de cenoura Suco	Banana c/ leite em pó	Goiaba	Mingau nutritivo de abóbora
JANTAR Horário: 14h30	Sopa macarrão, frango, batata, repolho, chuchu	Arroz Feijão Músculo ensopado, inhame e couve	Polenta c/ carne moída, tomate e abobrinha	Arroz Caldo de feijão c/ carne ensopada e inhame	Canjiquinha c/ frango e legumes
	11/08*	12/08	13/08	14/08	15/08
DESJEJUM Horário: 7h15	Biscoito de polvilho Leite c/ cacau em pó	Pão francês c/ ovos mexidos Suco de polpa	Pão caseiro c/ manteiga Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro c/ ovos mexidos Leite c/ cacau em pó	Bolo de banana e uva passas Leite c/ cacau em pó
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Polenta c/ carne moída Salada de pepino	Arroz Feijão Frango ensopado c/ cheiro verde Salada cozida brócolis, cenoura, chuchu	Músculo c/ cenoura Macarrão ao molho de tomate Salada de alface e pepino	Arroz Feijão Escondidinho de batata, carne moída Salada de tomate e abobrinha cozida	Arroz Feijão Pirão de Frango Salada de tomate e pepino
LANCHE DA TARDE Horário: 11h40	Bolo de banana c/ uva-passas Suco	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Vitamina de banana, polpa de maracujá e aveia	Salada de frutas mamão, banana, maçã	Bolo de maçã Suco
JANTAR Horário: 14h30	Arroz Feijão Frango c/ legumes Sobremesa: fruta	Canjiquinha, carne moída, inhame, pimentão, abóbora Sobremesa: fruta	Macarrão Caldo de feijão Picadinho ao molho Sobremesa: fruta	Arroz Caldo de mandioca, frango desfiado, cebolinha verde	Arroz Feijão Carne moída Repolho e cenoura refogados
	18/08	19/08	20/08	21/08	22/08
DESJEJUM Horário: 7h15	Biscoito de polvilho Leite c/ cacau em pó	Pão francês Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro c/ ovos mexidos Suco de polpa de acerola	Biscoito sequilhos Leite c/ cacau em pó
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Tutu de feijão c/ ovos Couve refogada Vinagrete	Arroz Feijão Carne moída Legumes sautê (batata e cenoura) Salada de pepino, cheiro verde, cebola	Arroz Feijão Macarrão, molho de carne desfiada Salada repolho, beterraba, cenoura cozidas, cebolinha	Polenta Feijão Frango ensopado Salada couve, tomate e pepino	Arroz c/ espinafre Carne picada Salada alface, tomate, brócolis, couve-flor
LANCHE DA TARDE Horário: 11h40	Fruta	Fruta	Cookie de banana, aveia, canela sem açúcar	Mingau de aveia e coco seco ralado	Vitamina colorida banana, beterraba
JANTAR Horário: 14h30	Caldo de inhame, frango, salsinha	Pão francês c/ carne moída, tomate pimentão e cenoura ralada Fruta	Arroz Feijão Frango c/ batata Salada de pepino	Canjiquinha, carne moída, repolho, cenoura	Sopa macarrão, frango, feijão, aipim, abóbora
	25/08	26/08	27/08	28/08	29/08
DESJEJUM Horário: 7h15	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Pão francês c/ ovos mexidos Suco de polpa goiaba	Pão caseiro Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro Leite c/ cacau em pó	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Purê de batata, carne moída Salada tomate e pepino	Arroz c/ frango, cenoura e vagem Feijão Salada de repolho bicolor	Arroz Feijão Farofa de carne em cubos Salada couve-flor, tomate, cebola, cheiro verde	Macarrão, molho branco, frango, brócolis, cenoura Salada de tomate	Arroz Feijão Carne moída, batata, abobrinha Salada alface, pepino, cenoura, repolho roxo

LANCHE DA TARDE Horário: 11h40	Vitamina de goiaba	Banana picada, aveia e leite em pó	Biscoito sequinhos Fruta	Banana da terra cozida	Biscoito de polvilho Fruta
JANTAR Horário: 14h30	Arroz Caldo de feijão Carne ensopada Salada cozida cenoura, abobrinha	Arroz Feijão Frango desfiado c/ batata Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Macarrão c/ carne moída	Feijão Polenta Frango ao molho Salada	Macarrão, caldo de feijão, carne Sobremesa: fruta

Nutricionista – Dusnelda Nickel
CRN98100235-8

*Cardápio em Comemoração ao Dia do Estudante

*Cardápio sujeito a alterações : A oferta das frutas poderá sofrer alteração conforme a maturação das mesmas.

*Ofertar como sobremesa após as refeições as frutas da semana.