

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

CARDÁPIO CMEI - BERÇÁRIO INTEGRAL - MAIO 2025

1ª SEMANA	05/maio		06/maio		07/maio		08/maio		09/maio							
LANCHE DA MANHÃ	Leite sem açúcar Fruta: banana amassada		Biscoito Leite sem açúcar		Mingau de aveia e banana sem açúcar		Pão caseiro Leite sem açúcar Fruta: banana		Bolo de banana Leite sem açúcar							
ALMOÇO	Papa de arroz, feijão e legumes		Sopa de fubá, feijão e ovo mole		Papa de aipim, frango e feijão		Sopa de canjiquinha, feijão e frango		Papa de arroz, feijão e ovo mole							
LANCHE DA TARDE	Biscoito caseiro Leite sem açúcar		Pão caseiro Vitamina de polpa sem açúcar		Pão caseiro Suco de polpa sem açúcar Fruta: banana		Bolo de banana Vitamina de polpa		Iogurte							
JANTAR	Papa de canjiquinha, carne moída, legumes		Sopa de macarrão, frango, abóbora e tomate		Sopa de fubá, carne moída, tomate e abóbora		Sopa de macarrão c/ feijão		Sopa de batata, frango, cenoura e caldo de feijão							
Energia (Kcal)	619,7	88%	864,6	122%	666,6	94%	804,2	114%	637,9	90%						
Carboidrato (g)	95	86%	149,2	135%	121,6	110%	119,6	108%	102,2	92%						
Proteína (g)	23,7	106%	30,1	134%	20,5	91%	32,1	143%	25,3	112%						
Lipídeo (g)	16	80%	16,4	82%	12,4	62%	22,7	113%	15	75%						
Vitamina A (mcg)	103,4	70%	176,2	120%	270,8	184%	305,8	208%	125,8	86%						
Vitamina C (mcg)	4	44%	8,6	96%	21,1	234%	29,2	325%	34,5	384%						
Cálcio (mg)	281,8	81%	274,3	78%	163,2	47%	323,8	93%	221,8	63%						
Ferro (mg)	2,8	141%	3,3	163%	3	152%	3,6	179%	2,7	137%						
Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
	718,6	105%	117,5	106%	26,4	117%	16,5	83%	196,4	134%	19,5	217%	253,0	72%	3,1	154%

- alterações conforme necessidade da equipe técnica de nutrição.

- Os valores percentuais contidos no cardápio correspondem a adequação, de acordo c/ os valores preconizados pelo FNDE, para a faixa etária correspondente.

2ª SEMANA	12/maio		13/maio		14/maio		15/maio		16/maio							
LANCHE DA MANHÃ	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó		Leite (sem açúcar) Fruta		Leite Fruta: maçã		C/C		PL/PM							
ALMOÇO	Papinha de arroz, feijão e carne moída		Sopinha de batata, cenoura, feijão e frango desfiado		Sopinha de inhame, feijão e ovo molinho		C/C		PL/PM							
LANCHE	Bolo de cacau em pó Suco		Biscoito Leite		Pão caseiro de batata Vitamina de fruta (sem açúcar)		C/C		PL/PM							
JANTAR	Sopinha de macarrão c/ feijão		Sopinha de arroz, feijão e ovo molinho		Sopinha de canjiquinha e feijão		C/C		PL/PM							
Energia (Kcal)	701	99%	669,1	95%	654,5	92%	720,1	102%	758,4	107%						
Carboidrato (g)	120,6	109%	105,5	95%	101,2	92%	108,8	98%	132,2	120%						
Proteína (g)	24,6	109%	25,6	104%	24,2	108%	30,3	135%	26,4	117%						
Lípido (g)	14,8	74%	15,5	77%	17	85%	17,7	89%	14,8	74%						
Vitamina A (mcg)	629,8	428%	149,4	102%	129	88%	175,8	120%	169,5	115%						
Vitamina C (mcg)	22,4	249%	4,9	55%	25,9	288%	17,8	198%	13,3	148%						
Cálcio (mg)	280,4	80%	205,1	59%	288,1	82%	300,1	86%	166,6	48%						
Ferro (mg)	2,7	137%	2,1	104%	2,8	142%	3,2	160%	2,8	140%						
C/posição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
	682,7	96%	108,4	98%	26,1	116%	16,2	81%	155,9	106%	15,5	172%	239,1	68%	2,6	131%

- Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade da equipe técnica de nutrição.
- Os valores percentuais contidos no cardápio correspondem a adequação, de acordo c/ os valores preconizados pelo FNDE, para a faixa etária correspondente.

PREFEITURA MUNICIPAL DE AFONSO CLAUDIO
Estado do Espírito Santo
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO CMEI - BERÇÁRIO INTEGRAL - MAIO 2025

3ª SEMANA	19/maio		20/maio		21/maio		22/maio		23/maio							
LANCHE DA MANHÃ	Vitamina de mamão (sem açúcar) c/ aveia		Pão caseiro Leite (sem açúcar)		Vitamina de banana c/ aveia (sem açúcar)		Pão caseiro Leite (sem açúcar) Fruta: melão		Mingau							
ALMOÇO	Papinha de arroz feijão e carne moída		Sopinha de macarrão c/ feijão, legumes e frango desfiado		Sopinha de batata, feijão e ovo molinho		Sopinha de arroz, caldo de feijão e frango desfiado		Sopinha de canjiquinha e feijão							
LANCHE	Biscoito caseiro Leite (sem açúcar)		Pão caseiro Vitamina de polpa (sem açúcar)		Pão caseiro Suco de polpa (sem açúcar) Fruta: banana		Bolo de banana (sem açúcar) Leite (sem açúcar) Fruta: mamão		Iogurte c/ fruta							
JANTAR	Sopinha de batata, feijão e ovo molinho		Sopinha de macarrão c/ feijão e carne moída		Sopinha de inhame, frango desfiado e feijão		Sopinha de fubá c/ carne moída e couve		Sopinha de feijão, legumes e carne							
Energia (Kcal)	760,3	107%	639,1	90%	671,9	95%	790,6	112%	757,2	107%						
Carboidrato (g)	127,7	115%	99,5	90%	114,9	104%	117	106%	137,1	124%						
Proteína (g)	26	116%	25,2	112%	23,4	104%	31,8	1141%	25,7	114%						
Lípido (g)	16,4	82%	15,2	76%	14,3	72%	22,6	113%	12,6	63%						
Vitamina A (mcg)	160	109%	162,7	111%	492,1	335%	223,1	152%	203,6	139%						
Vitamina C (mcg)	29	322%	8,6	96%	25,9	288%	54,5	605%	38	422%						
Cálcio (mg)	278,8	80%	270,6	77%	177,2	51%	318,6	91%	105,5	30%						
Ferro (mg)	2,7	135%	2,7	135%	3,5	174%	4	199%	2,8	142%						
C/posição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
	723,8	102%	119,3	108%	26,4	117%	16,2	81%	248,3	169%	31,2	346%	230,1	66%	3,1	157%

- Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade da equipe técnica de nutrição.
- Os valores percentuais contidos no cardápio correspondem a adequação, de acordo c/ os valores preconizados pelo FNDE, para a faixa etária correspondente.

PREFEITURA MUNICIPAL DE AFONSO CLAUDIO
Estado do Espírito Santo
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO CMEI - BERÇÁRIO INTEGRAL - MAIO 2025

4ª SEMANA	26/maio		27/maio		28/maio		29/maio		30/maio							
LANCHE DA MANHÃ	Biscoito Leite		Pão caseiro Leite (sem açúcar)		Leite (sem açúcar) Fruta: mamão		Pão caseiro Leite (sem açúcar) Fruta: maçã		Bolo de maçã (sem açúcar) Vitamina de polpa (sem açúcar)							
ALMOÇO	Sopinha de arroz, feijão e ovo molinho		Papinha de arroz, feijão e carne moída		Sopinha de abóbora, arroz, feijão e ovo molinho		Sopinha de macarrão, feijão e carne		Sopinha de arroz, feijão e ovo molinho							
LANCHE	Mingau		Pão caseiro Suco de polpa de fruta (sem açúcar)		Pão caseiro Leite (sem açúcar) Fruta: pera		Cookie de banana c/ aveia, uva-passa preta e canela		Vitamina colorida de banana c/ beterraba							
JANTAR	Sopinha de canjiquinha, feijão e legumes		Sopinha de macarrão e feijão		Sopinha de fubá c/ caldo de feijão e ovo molinho		Sopinha de macarrão c/ legumes e feijão		Sopinha de canjiquinha c/ frango desfiado							
Energia (Kcal)	665,7	94%	646,8	91%	776,8	110%	748,1	106%	677,3	96%						
Carboidrato (g)	106,7	97%	108,1	98%	131,3	119%	115,2	104%	102,7	93%						
Proteína (g)	25,5	113%	22,5	100%	26,9	119%	31,2	139%	26,9	120%						
Lípideo (g)	15,2	76%	13,5	67%	16,7	84%	18,2	91%	18,1	90%						
Vitamina A (mcg)	122,6	83%	483,9	329%	182,4	124%	593,9	404%	201,1	137%						
Vitamina C (mcg)	10,4	116%	18,4	204%	47,7	531%	3,6	40%	36,8	409%						
Cálcio (mg)	279,1	80%	178,8	51%	285,7	82%	303,8	87%	295,3	84%						
Ferro (mg)	2,7	136%	3,4	169%	2,7	135%	3,8	192%	2,7	135%						
C/posição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
	703,0	99%	112,8	102%	26,6	118%	16,3	82%	316,8	216%	23,4	260%	268,5	77%	3,1	153%

PREFEITURA MUNICIPAL DE AFONSO CLAUDIO
Estado do Espírito Santo
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO CMEI - BERÇÁRIO INTEGRAL - MAIO 2025

5ª SEMANA	28/abr		29/abr		30/abr		01/maio		02/maio							
LANCHE DA MANHÃ	Vitamina de banana (sem açúcar) c/ aveia		Pão caseiro Leite (sem açúcar)		Leite (sem açúcar) Fruta: mamão		FERIADO		RECESSO							
ALMOÇO	Papinha de arroz, feijão e carne		Sopinha de abóbora, feijão, arroz e ovo molinho		Sopinha de fubá, feijão e carne											
LANCHE	Biscoito caseiro Leite (sem açúcar)		Pão caseiro Suco de polpa de fruta (sem açúcar)		Pão caseiro Leite (sem açúcar) Fruta: pera											
JANTAR	Sopinha de macarrão c/ feijão		Papinha de batata doce, feijão e frango desfiado		Papinha de arroz, caldo de feijão e carne											
Energia (Kcal)	665,7	94%	646,8	91%	776,8	110%	748,1	106%	-	-						
Carboidrato (g)	106,7	97%	108,1	98%	131,3	119%	115,2	104%	-	-						
Proteína (g)	25,5	113%	22,5	100%	26,9	119%	31,2	139%	-	-						
Lipídeo (g)	15,2	76%	13,5	67%	16,7	84%	18,2	91%	-	-						
Vitamina A (mcg)	122,6	83%	483,9	329%	182,4	124%	593,9	404%	-	-						
Vitamina C (mcg)	10,4	116%	18,4	204%	47,7	531%	3,6	40%	-	-						
Cálcio (mg)	279,1	80%	178,8	51%	285,7	82%	303,8	87%	-	-						
Ferro (mg)	2,7	136%	3,4	169%	2,7	135%	3,8	192%	-	-						
C/posição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
	703,0	99%	112,8	102%	26,6	118%	16,3	82%	316,8	216%	23,4	260%	268,5	77%	3,1	153%

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

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

	05/05	06/05	07/05	08/05	09/05
DESJEJUM Horário: 7h15	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Biscoito de cream cracker Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro de abóbora Leite c/ cacau em pó	logurte c/ banana	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz Feijão Omelete Salada	Arroz c/ espinafre Carne moída e repolho refogado Salada de tomate	Arroz Escondidinho de aipim e frango Fruta	Arroz c/ carne picada Feijão Purê de Batata Fruta	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa assada Salada
LANCHE DA TARDE Horário: 11h40	Biscoito Leite	Cookie de banana, aveia, canela sem açúcar	Pãozinho Leite	logurte natural caseiro adoçado c/ banana	Bolo de banana Suco
JANTAR Horário: 14h30	Caldo de batata c/ carne moída	Arroz Feijão Carne em cubos c/ aipim Salada de pepino	Feijão Canjiquinha c/ frango Fruta	Sopa de macarrão, carne moída, abóbora e tomate	Polenta Feijão Músculo ensopado Legumes ao forno
	12/05	13/05	14/08	15/05	16/05
DESJEJUM Horário: 7h15	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro c/ ovos mexidos Suco de polpa de abacaxi	Bolo de banana Leite c/ cacau em pó	C/C	PL/PM
ALMOÇO Horário: 9:30h	Sopa de macarrão, carne moída, chuchu, cenoura	Arroz Feijão Polenta c/ frango desfiado Fruta da semana	Arroz Farofa c/ carne em cubos e banana da terra Salada de pepino	C/C	PL/PM
LANCHE DA TARDE Horário: 11h40	Biscoito da agricultura familiar Suco	Bolo de banana nanica Suco	Biscoito Mexerica	C/C	PL/PM
JANTAR Horário: 14h30	Canjiquinha, frango, pimentão, cenoura e tomate	Polenta ao molho de carne moída Abóbora cozida c/ cheiro verde	Arroz Tutu de feijão c/ ovos Salada de pepino	C/C	PL/PM
	19/05	20/05	21/05	22/05	23/05
DESJEJUM Horário: 7h15	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Pão francês Leite c/ cacau em pó	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Pão francês c/ ovos mexidos Suco de polpa manga e maracujá	Biscoito caseiro Leite
ALMOÇO Horário: 9:30h	Macarrão, carne moída, molho de tomate Salada de repolho e cenoura	Arroz Tutu de feijão Frango c/ batata e chuchu Fruta da semana	Arroz Frango desfiado c/ aipim Salada	Canjiquinha, carne moída, couve, molho de tomate	Arroz Moquequinha de banana da terra Frango em cubos
LANCHE DA TARDE Horário: 11h40	Salada de frutas (banana, maçã, mamão)	Bolo de maçã Suco	Banana e maçã picadas	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Pãozinho caseiro Suco
JANTAR Horário: 14h30	Arroz Estrogonofe nutritivo de carne Salada de tomate, cebola salsa	Arroz Feijão Carne moída c/ inhame Salada de repolho e cebola verde	Sopa de macarrão, carne, chuchu, tomate e cebola	Polenta ao molho de carne moída Abobrinha refogada	Canjiquinha, frango, pimentão, cenoura e tomate
	26/05	27/05	28/05	29/05	30/05
DESJEJUM Horário: 7h15	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro c/ ovos mexidos Suco de polpa de goiaba	Pão caseiro de batata Leite c/ cacau em pó	Biscoito Leite c/ cacau em pó	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz Feijão Ovos cozidos Salada	Canjiquinha c/ carne moída, abobrinha, abóbora e cheiro verde Sobremesa: maçã	Macarrão cremoso de frango Salada de alface e tomate Sobremesa: mexerica	Polenta Feijão Músculo ensopado c/ inhame Salada de pepino ao vinagrete	Arroz c/ frango, cenoura, vagem Feijão Salada de tomate e repolho Sobremesa: melancia
LANCHE DA TARDE Horário: 11h40	Biscoito caseiro Leite	Cookie de banana e uva passas	logurte natural caseiro adoçado c/ mamão	Banana e abacate picados, c/ aveia e leite em pó	Mingau nutritivo de abóbora

JANTAR Horário: 14h30	Polenta Feijão Músculo ensopado Legumes ao forno	Arroz Feijão Carne em cubos c/ cenoura Salada de repolho bicolor	Arroz Feijão Frango desfiado Salada de cenoura e beterraba	Caldo de aipim c/ carne moída	Sopa de macarrão c/ carne em cubos, batata e chuchu			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	708,19	100g	33g	20g	287,79	3,91	375,26	85,61
		56%	19%	26%				

Nutricionista – Duseda Nickel
CRN 4 98100235-8

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

CARDÁPIO CMEI PARCIAL - MAIO 2025

PARCIAL MAT.

PARCIAL VESP.

PARCIAL VESP.

PARCIAL MAT.

PARCIAL VESP.

PARCIAL MAT.

PARCIAL VESP.

PARCIAL MAT.

1ª SEMANA	05/maio	06/maio	07/maio	08/maio	09/maio
LANCHE DA MANHÃ	Vitamina de banana, aveia sem açúcar	Pão caseiro Leite sem açúcar	Vitamina mamão, aveia sem açúcar	Bolo de maçã sem açúcar Leite sem açúcar	Pão caseiro de batata Leite sem açúcar Fruta: manga
ALMOÇO	Arroz Feijão Purê de inhame, carne moída, tomate	Arroz Feijão Polenta, frango, tomate, couve	Arroz Feijão Pirão c/ peixe Salada de cenoura	Arroz c/ cenoura, frango desfiado Feijão Salada de repolho	Arroz Feijão Macarrão parafuso, carne moída, tomate, chuchu
LANCHE	Pão caseiro Leite sem açúcar	Pão caseiro Vitamina de polpa sem açúcar	Bolo de maçã sem açúcar Leite sem açúcar Fruta: pera	Pão caseiro de batata Suco de polpa sem açúcar Fruta: mamão	Vitamina de polpa sem açúcar Fruta: maçã
JANTAR	Arroz Creme de batata, abóbora, frango, tomate	Macarrão espaguete, carne moída, tomate, cenoura	Arroz Feijão Frango desfiado c/ aipim	Polenta, carne moída, molho de tomate e couve	Canjiquinha, frango, molho de tomate, couve
2ª SEMANA	12/maio	13/maio	14/maio	15/maio	16/maio
LANCHE DA MANHÃ	Leite sem açúcar Fruta: maçã	Pão caseiro Leite sem açúcar	Vitamina banana, aveia sem açúcar	Pão caseiro Leite sem açúcar Fruta: melão	Bolo de banana sem açúcar Vitamina de polpa sem açúcar
ALMOÇO	Arroz Feijão Purê de batata, molho de carne moída	Arroz Feijão Bobó de aipim c/ frango desfiado	Arroz Feijão Macarrão c/ carne moída Salada de alface	Arroz Feijão Omelete c/ abobrinha Salada de alface	Arroz Feijão Frango desfiado c/ purê de batata
LANCHE	Pão caseiro Leite sem açúcar Fruta: manga	Pão caseiro Vitamina de polpa sem açúcar	Pão caseiro Leite sem açúcar Fruta: banana	Bolo de banana sem açúcar Leite sem açúcar Fruta: maçã	Salada de frutas (banana, mamão e maçã) c/ leite em pó
JANTAR	Macarrão parafuso, molho frango, tomate	Polenta c/ carne moída e couve	Arroz Feijão Frango desfiado c/ cenoura Salada de tomate	Canjiquinha c/ frango e couve	Minestra (macarrão espaguete e feijão) Carne moída Salada de alface
3ª SEMANA	19/maio	20/maio	21/maio	22/maio	23/maio
LANCHE DA MANHÃ	Leite sem açúcar Fruta: melancia	Pão caseiro Leite sem açúcar	Vitamina de maçã e aveia Fruta: pera	Pão caseiro Leite sem açúcar Fruta: maçã	Bolo de maçã sem açúcar Suco de melancia sem açúcar
ALMOÇO	Arroz temperado c/ carne moída Feijão Purê da batata doce	Arroz Feijão Polenta c/ frango desfiado e tomate	Arroz Feijão Carne moída c/ aipim	Arroz colorido c/ cenoura Feijão Escondidinho de batata c/ frango	Arroz Feijão Macarrão espaguete, carne moída, tomate
LANCHE	Pão caseiro Leite sem açúcar	Pão caseiro Vitamina de polpa sem açúcar	Pão caseiro Leite sem açúcar Fruta: manga	Bolo de maçã sem açúcar Leite sem açúcar	Vitamina de mamão c/ aveia Fruta: pera
JANTAR	Macarrão parafuso, frango, cenoura	Arroz c/ carne moída Feijão Purê de abóbora	Arroz Feijão Moqueca de peixe Purê de batata	Polenta c/ carne moída, molho de tomate	Canja c/ frango, cenoura e batata
4ª SEMANA (1A)	27/maio	28/maio	29/maio	30/maio	31/maio
LANCHE DA MANHÃ	Leite sem açúcar Fruta: maçã	Pão caseiro Leite sem açúcar	Mingau de aveia, banana sem açúcar	Bolo de maçã sem açúcar Leite sem açúcar	Pão caseiro de batata Leite sem açúcar Fruta: manga

	ALMOÇO	Arroz Tutu de feijão Frango, molho de tomate, batata	Arroz Feijão Polenta c/ carne moída	Arroz Tutu de feijão Carne moída c/ chuchu Salada de cenoura	Arroz, cenoura e frango desfiado Feijão Salada de repolho	Arroz Feijão Macarrão parafuso, carne moída, tomate, chuchu
PARCIAL VESP.	LANCHE DA TARDE	Pão caseiro Leite sem açúcar	Pão caseiro Vitamina de polpa sem açúcar	Pão caseiro Suco de polpa sem açúcar Fruta: banana	Pão caseiro de batata Suco de polpa sem açúcar Fruta: mamão	Vitamina de polpa sem açúcar Fruta: maçã
	JANTAR	Arroz Caldo de feijão c/ carne moída	Sopa de macarrão Padre Nosso, frango, cenoura e tomate	Polenta, carne moída, tomate, couve	Polenta, carne moída, tomate, couve	Canjiquinha, frango, molho de tomate, couve

Nutricionista Dusnelda Nickel CRN4 98100235-8

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

CARDÁPIO EMEF - MAIO 2025

31/março	01/abril		02/abril		03/abril		04/abril	
Farofa de arroz, frango, cenoura Suco de polpa	Macarrão, molho de carne moída, tomate Salada de repolho		Arroz Escondidinho de aipim c/ frango		Arroz misturado c/ carne moída Feijão Purê de batata		Bolo de Fubá Leite Café	
	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
Média da Semana Pré Escola	306,1	113,4%	52,8	120,1%	9,3	110,4%	6,5	96,3%
Média da Semana Fundamental I	434,6	132,1%	71,2	134,3%	12,7	126,5%	11,2	136,1%
Média da Semana Fundamental II	538,5	113,9%	86,7	112,6%	19,4	129,3%	12,5	105,8%
07/abril	08/abril		09/abril		10/abril		11/abril	
Sopa de macarrão, carne moída, chuchu, cenoura	Pão caseiro c/ margarina Leite Café		Arroz Farofa c/ frango e banana da terra Salada de alface		Arroz Feijão Carne moída c/ aipim Fruta: banana		Polenta, molho de frango, couve e tomate Fruta: banana	
	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
Média da Semana Pré Escola	286,1	106,0%	52,2	118,7%	8,7	103,2%	5,2	76,7%
Média da Semana Fundamental I	402,4	122,3%	69,0	130,2%	12,0	120,4%	9,1	110,9%
Média da Semana Fundamental II	494,7	104,6%	82,0	106,5%	18,6	123,7%	10,4	88,1%
14/abril	15/abril		16/abril		17/abril		18/abril	
Macarrão, frango, molho de tomate Salada de repolho e cenoura	Arroz Tutu de feijão Carne moída c/ batata e chuchu		Arroz Frango desfiado c/ aipim		Canjiquinha, carne moída, couve, molho de tomate		Bolo simples Leite queimado	
	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
Média da Semana Pré Escola	262,9	97,4%	43,2	98,2%	8,8	105,0%	6,0	88,9%
Média da Semana Fundamental I	404,5	122,9%	64,7	122,1%	12,8	127,5%	10,4	126,6%
Média da Semana Fundamental II	496,9	105,0%	77,7	100,9%	19,3	128,4%	11,7	99,0%
21/abril	22/abril		23/abril		24/abril		25/abril	
FERIADO	Biscoito salgado Vitamina de polpa		Arroz Feijão tropeiro (banana da terra, ovo, linguiça, couve) Salada de alface		Polenta, frango, couve, tomate Fruta: banana		Macarrão, carne moída, molho de tomate, cenoura	
	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
Média da Semana Pré Escola	267,9	99,2%	44,5	101,1%	8,8	104,9%	6,2	92,1%
Média da Semana Fundamental I	387,7	117,8%	63,4	119,6%	12,2	122,2%	9,6	117,2%
Média da Semana Fundamental II	483,9	102,3%	79,6	103,4%	17,2	114,9%	10,6	89,7%

Nutricionista - Dusnelda Nickel CRN498100235.8

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

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL (6 a 10 anos) - período INTEGRAL - MAIO/2025

1ª SEMANA	-	-	-	01/Maio	02/Maio
DESJEJUM Horário: 7h				FERIADO	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h					Biscoito caseiro Suco de polpa de abacaxi
ALMOÇO Horário: 11:30h					Arroz Feijão Polenta ao molho de frango Cenoura refogada e cheiro verde
LANCHE DA TARDE Horário: 14h					Leite queimado
2ª SEMANA	05/Maio	06/Maio	07/Maio	08/Maio	09/Maio
DESJEJUM Horário: 7h	Pão francês c/ ovos mexidos Suco de polpa de manga	Biscoito caseiro Leite queimado	Bolo simples Leite c/ cacau em pó	Mingau de aveia c/ banana e canela	FERIADO
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Vitamina de banana	Biscoito maisena Mexerica	Vitamina de polpa: goiaba, maçã	Mamão	
ALMOÇO Horário: 11h30	Arroz Feijão Purê de batata doce, carne moída Salada repolho bicolor, cenoura	Arroz temperado c/ carne desfiada Feijão Quibebe de abóbora Salada de tomate, agrião, pepino	Arroz Feijão Macarrão, molho de carne moída Salada cozida de cenoura, batata, beterraba e vagem	Arroz Feijão Pirão de frango Abobrinha ao vinagrete	
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Sanduíche de frango c/ pão caseiro da agricultura familiar Suco de polpa de acerola	Leite queimado	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	
3ª SEMANA	12/Maio	13/Maio	14/Maio	15/Maio	16/Maio
DESJEJUM Horário: 7h	Pão francês c/ requeijão caseiro Leite c/ cacau em pó	Biscoito caseiro Leite queimado	Pão caseiro da agricultura familiar Leite c/ cacau em pó	Banana da terra cozida Leite queimado	CC/JPP
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Biscoito maisena Maçã	Banana c/ aveia e leite em pó	Biscoito caseiro Laranja	Salada de frutas (melancia, laranja e maçã)	
ALMOÇO Horário: 11:30h	Arroz Feijão Ovos mexidos, tomate, cenoura, e espinafre Salada de pepino	Arroz Feijão Farofa de frango em cubos Legume ensopado (abóbora, abobrinha, batata, chuchu)	Macarrão ao alho e óleo e salsinha Feijão Músculo c/ inhame Salada de alface e tomate	Risoto de carne moída Feijão Abobrinha refogada Salada de pepino e cenoura	
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Vitamina de abacate	Torta integral de carne moída Suco de polpa de maracujá	Mingau de aveia e coco seco ralado	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	
4ª SEMANA	19/Maio	20/Maio	21/Maio	22/Maio	23/Maio
DESJEJUM Horário: 7h	Pão francês c/ ovos mexidos Suco de melancia	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Biscoito maisena Leite queimado	Bolo de aipim c/ coco Leite c/ cacau em pó	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Manga	Vitamina de banana, maçã e aveia	Ovo cozido ou ovos mexidos Suco de polpa de goiaba	Banana, abacate picados, aveia, leite em pó	Mamão
ALMOÇO Horário: 11h30	Arroz Feijão Quibe assado Salada de tomate, pepino, cebola roxa, cheiro verde	Arroz Feijão Macarrão ao molho de frango Salada cozida de cenoura, abobrinha, vagem	Arroz Caldo de feijão c/ carne em cubos Farofa simples Salada de repolho bicolor e tomate	Polenta Frango ensopado c/ batata e cenoura Quiabo refogado	Arroz Feijão Cozido à brasileira Sobremesa: mexerica
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Leite queimado	Cachorro-quente c/ pão caseiro da AF Suco de polpa de acerola	Batata doce cozida Leite c/ cacau em pó	logurte	Vitamina de biscoito maisena

5ª SEMANA	26/05	27/05	28/05	29/05	30/05
DESJEJUM Horário: 7h	Pão francês c/ requeijão caseiro Leite c/ cacau em pó	Biscoito caseiro Leite queimado	Pão caseiro da agricultura familiar Leite c/ cacau em pó	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Mingau de aveia, coco seco ralado
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Inhame cozido	Biscoito maisena Melancia	Banana	Biscoito maisena Laranja	Salada de frutas (maçã, laranja, banana e melancia)
ALMOÇO Horário: 11h30	Arroz Tutu de feijão c/ ovos Purê de batata Vinagrete	Arroz Feijão Polenta ao molho de carne moída Salada de tomate, cebola, chuchu cozido	Arroz Feijão Frango refogado c/ repolho e cenoura Salada de pepino	Macarrão ao alho e óleo Feijão Carne moída Salada de abóbora cozida, cebola roxa, cheiro verde	Arroz Feijão Músculo c/ batata e cenoura Salada de tomate
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Bolo de maçã Suco de polpa de abacaxi	Vitamina de abacate	Leite queimado	Torta integral de frango Suco de polpa manga e maracujá	Leite c/ cacau em pó
C/posição 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
		1197,10	175g	53g	33g
			58%	18%	25%

Nutricionista: Dusnelda Nickel
CRN 98100235-8

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

CARDÁPIO EMEIFTI-MAIO/2025

	05/maio	06/maio	07/maio	08/maio	09/maio
CAFÉ DA MANHÃ	Biscoito Leite c/ cacau em pó	Pãozinho c/ manteiga Leite c/ café	Pão francês c/ manteiga Suco	Biscoito Leite c/ cacau em pó	Bolo de Fubá Leite Café
RECREIO	Biscoito Vitamina de polpa	Fruta	logurte c/ frutas picadas	Biscoito Fruta	Omelete
ALMOÇO	Arroz Feijão Omelete Salada	Macarrão, molho de carne moída, tomate Salada de repolho	Arroz Escondidinho de aipim, filé de frango	Arroz c/ picadinho de carne Feijão Purê de batata	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa de frango assada Salada
LANCHE	Bolo simples Leite c/ afé	Banana prata	Biscoito salgado Vitamina de polpa	Mexerica	Pão caseiro c/ margarina Suco
	12/mai	13/mai	14/mai	15/mai	16/mai
DESJEJUM	Biscoito Leite	Bolo caseiro Café	Pão francês c/ manteiga Leite	Biscoito Leite	Pão caseiro c/ margarina Leite c/ café
RECREIO	Biscoito Leite	Fruta	Pãozinho c/ manteiga Suco	Biscoito Fruta	Bolo Suco
ALMOÇO	Sopa de macarrão, carne moída, chuchu, cenoura	Arroz Feijão Polenta c/ taioba e frango desfiado Fruta da semana	Arroz Farofa c/ carne e banana da terra Salada de alface	Arroz Feijão Carne moída c/ aipim Fruta: banana	Arroz Feijão Coxa de frango assada Salada
LANCHE	Pão caseiro c/ margarina Vitamina de polpa	Pão francês Leite Café	Bolo de fubá Leite Café	Pão caseiro c/ doce de banana Café	Fruta Biscoito
	19/maio	20/maio	21/maio	22/maio	23/maio
DESJEJUM	Biscoito Leite	Pão francês c/ manteiga Leite c/ café	Ovos cozidos	Pão Leite c/ café	Bolo simples Leite queimado
RECREIO	Biscoito Leite	Biscoito Fruta	logurte c/ maçã picada	Banana da terra cozida	Biscoito Leite
ALMOÇO	Macarrão, carne moída, molho de tomate Salada de repolho e cenoura	Arroz Tutu de feijão Frango c/ batata e chuchu Fruta da semana	Arroz Frango desfiado c/ aipim Salada	Canjiquinha, carne moída, couve, molho de tomate	Arroz Feijão Polenta c/ carne moída e couve
LANCHE	Biscoito salgado Vitamina de polpa	Pão caseiro Leite c/ café	Pera Biscoito	Pão caseiro Leite c/ café	Maçã Biscoito
	26/maio	27/maio	28/maio	29/maio	30/maio
DESJEJUM	Biscoito Leite c/ café	Pão francês Vitamina de polpa	Bolo de maçã Suco	Biscoito da agricultura familiar Leite	Bolo de fubá Leite c/ café
RECREIO	Bolo de flocão Suco	Fruta	Banana da terra cozida c/ canela	Ovo cozido ou panqueca	Pãozinho Leite c/ café
ALMOÇO	Arroz Feijão Frango, molho de tomate, batata	Arroz Tutu de feijão Chuchu c/ ovos Suco de polpa	Arroz Feijão Macarrão, molho carne moída, abobrinha Salada de alface e cenoura	Arroz Feijão Frango c/ molho branco Salada de repolho e cenoura	Arroz Feijão Macarrão, carne moída e tomate
LANCHE	Bolo de fubá Leite c/ café	Pão francês c/ margarina Leite c/ café	Bolo Mexerica	Fruta ou vitamina de fruta	Bolo de fubá Leite c/ café

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

CARDÁPIO CMEI PRÉ-ESCOLA – MAIO 2025

05/maio	06/maio	07/maio	08/maio	09/maio
MATUTINO/VESPERTINO				
Arroz Feijão Purê de inhame, carne moída, tomate	Arroz Feijão Polenta, frango desfiado, tomate, couve	Arroz Feijão Pirão c/ peixe Salada de cenoura	Bolo de maçã sem açúcar Leite sem açúcar	Arroz Feijão Macarrão parafuso, carne moída, tomate, chuchu
Arroz Creme de batata e abóbora c/ frango desfiado e tomate	Macarrão espaguete, carne moída, tomate, cenoura	Arroz Feijão Frango desfiado c/ aipim Fruta (pera)	Pão caseiro de batata Suco de polpa sem açúcar Fruta (mamão)	Canjiquinha, frango, molho de tomate, couve
12/maio	13/maio	14/maio	15/maio	16/maio
Arroz Feijão Purê de batata e molho de carne moída	Arroz Feijão Bobó de aipim c/ frango desfiado	Arroz Feijão Macarrão c/ carne moída Salada de alface	Pão caseiro Leite sem açúcar Fruta: melão	Arroz Feijão Frango desfiado c/ purê de batata
Macarrão parafuso c/ molho de frango desfiado e tomate	Polenta c/ carne moída e couve	Arroz Feijão Frango desfiado c/ cenoura Salada de tomate Fruta: banana	Bolo de banana sem açúcar Leite sem açúcar Fruta: maçã	Minestra (macarrão espaguetti e feijão) c/ carne moída Salada de alface
19/maio	20/maio	21/maio	22/maio	23/maio
Arroz temperado c/ carne moída Feijão Purê da batata doce	Arroz Feijão Polenta, frango desfiado e tomate	Arroz Feijão Carne moída c/ aipim	Pão caseiro Leite sem açúcar Fruta: maçã	Arroz Feijão Macarrão espaguete, molho de carne moída, tomate Fruta: melancia
Macarrão parafuso, frango desfiado, cenoura	Arroz temperado c/ carne moída Feijão Purê de abóbora	Arroz Feijão Moqueca de peixe Purê de batata Fruta: manga	Bolo de maçã sem açúcar Leite sem açúcar	Canja c/ frango desfiado, cenoura e batata
26/mai	27/mai	28/mai	29/mai	30/mai
Arroz Tutu de feijão Frango desfiado, molho de tomate, batata	Arroz Feijão Polenta c/ carne moída	Arroz Tutu de feijão Carne moída c/ chuchu Salada de cenoura	Bolo de maçã sem açúcar Leite sem açúcar	Arroz Feijão Macarrão parafuso, carne moída, tomate, chuchu
Arroz Caldo de feijão c/ carne moída	Sopa de macarrão Padre Nosso, frango desfiado, cenoura, tomate	Polenta, carne moída, tomate, couve Fruta: banana	Pão caseiro de batata Suco de polpa sem açúcar Fruta: mamão	Canjiquinha, frango desfiado, molho de tomate, couve