

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

CARDÁPIO – ENSINO INFANTIL (CRECHES) - 1-3 anos - período integral - OUTUBRO /2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	29/09	30/09	01/10	02/10	03/10
DESJEJUM Horário: 7h15	Biscoito de polvilho Leite c/ cacau em pó	Leite Fruta	Pão caseiro de abóbora c/ manteiga Leite c/ cacau em pó	Vitamina de fruta e biscoito	Pão branco c/ manteiga Leite c/ cacau em pó
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Carne moída ensopada Salada	Arroz Feijão Polenta cremosa, molho de carne desfiada	Arroz Caldo de feijão Frango ensopado	Macarrão c/ feijão Ovo cozido	Arroz Feijão Frango ensopado c/ legumes
LANCHE DA TARDE Horário: 11h40	Melancia	Bolo de cenoura e suco	Banana c/ leite em pó	Goiaba	Fruta
JANTAR Horário: 14h30	Sopa macarrão, carne e legumes	Arroz Feijão Músculo ensopado c/ inhame e couve	Sopa fubá c/ carne moída e legumes	Sopa arroz, feijão e legumes Ovo cozido	Canjiquinha, frango e legumes
	06/10	07/10	08/10	09/10	10/10
DESJEJUM Horário: 7h15	Biscoito de polvilho Leite c/ cacau em pó	Pão de batata doce c/manteiga Chocolate quente	Pão caseiro c/ manteiga iogurte de banana e mamão	Pão caseiro c/ ovos mexidos Leite c/ cacau em pó	Bolo de fubá Leite c/ cacau em pó
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Polenta cremosa, carne moída	Arroz Feijão Frango ensopado c/ legumes	Arroz Feijão Picadinho emsopado c/ legumes	Arroz Feijão Carne moída ensopada c/ batata	Arroz Feijão Pirão de frango Salada tomate e pepino
LANCHE DA TARDE Horário: 11h40	Banana	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Vitamina de banana c/ polpa de maracujá e aveia	Salada de frutas mamão, banana e maçã	Bolo de maçã Suco
JANTAR Horário: 14h30	Sopa macarrão c/ carne moída e couve	Canjiquinha, frango, chuchu, cenoura	Macarrão Caldo de feijão Picadinho ao molho	Arroz Caldo de mandioca c/ frango desfiado e cebolinha verde	Polenta c/ molho de frango
	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10
DESJEJUM Horário: 7h15	Biscoito de polvilho Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro Leite c/ cacau em pó	FERIADO DIA DO PROFESSOR	Pão caseiro c/ ovos mexidos Suco de polpa de acerola	Biscoito sequilhos Leite c/ cacau em pó
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Caldo de feijão Ovo cozido	Arroz Feijão Carne moída c/ legumes	FERIADO DIA DO PROFESSOR	Arroz Caldo de feijão Ovo cozido	Arroz Feijão Legumes c/ frango desfiado
LANCHE DA TARDE Horário: 11h40	Fruta	Fruta	FERIADO DIA DO PROFESSOR	Mingau	Vitamina banana e beterraba
JANTAR Horário: 14h30	Caldo inhame, frango e salsinha	Arroz Caldo de feijão Carne moída	FERIADO DIA DO PROFESSOR	Canjiquinha, carne moída, repolho, cenoura	Sopa macarrão c/ frango Feijão
	20/10	21/10	22/10	23/10	24/10
DESJEJUM Horário: 7h15	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro 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 Carne moída c/ legumes	Arroz Feijão Frango desfiado c/ legumes	Macarrão c/ feijão e legumes	Arroz Feijão Ovo cozido Legumes	Arroz Feijão Polenta c/ carne
LANCHE DA TARDE Horário: 11h40	Vitamina de goiaba	Banana picada, aveia e leite em pó	Biscoito sequilhos Fruta	Banana da terra cozida	Biscoito de polvilho Fruta
JANTAR Horário: 14h30	Arroz Caldo de feijão	Sopa de legumes c/ macarrão e carne Sobremesa: fruta	Sopa de arroz Feijão	Polenta Feijão	Caldo de feijão c/ carne Sobremesa: fruta

	Carne ensopada Legumes		Macarrão c/ carne moída	Frango ao molho Salada				
	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10			
DESJEJUM Horário: 7h15	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro c/ ovos mexidos Suco de polpa goiaba	Pão caseiro Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro Leite c/ cacau em pó	FERIADO			
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Purê de batata, carne moída Salada tomate e pepino	Ensopadinho de frango e legumes	Ovo cozido	Macarrão, frango desfiado e legumes	FERIADO			
LANCHE DA TARDE Horário: 11h40	Vitamina de goiaba	Banana picada, aveia, leite em pó	Biscoito sequilhos Fruta	Banana da terra cozida	FERIADO			
JANTAR Horário: 14h30	Macarrão Caldo de feijão Carne ensopada	Canjiquinha c/ frango	Arroz Feijão Macarrão c/ carne moída	Polenta Feijão Frango ao molho Salada	FERIADO			
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				
		110g	29g	19g				
716,87	61%	16%	23%	324,88	3,62	817,32	64,63	

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

CRN98100235-8
Nutricionista – Dusnelda Nickel



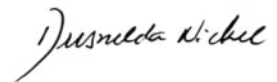
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE AFONSO CLÁUDIO/ES - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – ENSINO INFANTIL (CRECHES) - 4-5 anos - período integral - OUTUBRO /2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	29/09	30/09	01/10	02/10	03/10
DESJEJUM Horário: 7h15	Biscoito de polvilho Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro integral, carne moída Suco	Pão caseiro de abóbora, manteiga Leite c/ cacau em pó	Bolo de polvilho Leite c/ cacau em pó	Biscoito caseiro de polvilho Leite c/ cacau em pó
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Carne moída Salada	Arroz Feijão Polenta, molho de carne Salada couve e tomate	Arroz Feijão Frango cortado em cubinhos Batata corada Salada alface e pepino	Arroz Feijão Macarrão c/ carne moída Salada cozida	Arroz Feijão Purê de batata Ovos mexidos Salada
LANCHE DA TARDE Horário: 11h40	Biscoito Vitamina de polpa	Bolo de tapioca Suco	Banana c/ leite em pó	Paõzinho caseiro, manteiga Suco	Biscoito de polvilho Suco de polpa
JANTAR Horário: 14h30	Pão francês, manteiga Vitamina de polpa de fruta	Bolo de banana c/ aveia Leite ou vitamina de fruta	Canjiquinha c/ frango Feijão	Pão c/ ovos mexidos Suco Sobremesa: fruta	Arroz colorido, legumes e frango Suco Sobremesa: fruta
	06/10	07/10	08/10	09/10	10/10
DESJEJUM Horário: 7h15	Bolo de fubá Leite c/ cacau em pó	Pão francês, manteiga Chocolate quente	Pão caseiro, manteiga iogurte de banana e mamão	Pão caseiro, manteiga Leite c/ cacau em pó Sobremesa: abacaxi	Biscoito de polvilho Leite c/ cacau em pó
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Polenta e carne moída	Arroz Feijão Estrogonofe Sobremesa: uva	Arroz Feijão Músculo ao molho de tomate Sobremesa: melancia	Arroz Feijão Carne moída Batata corada	Arroz Feijão Frango em cubinhos empanados Sobremesa: salada de fruta
LANCHE DA TARDE Horário: 11h40	Morango	Melancia	iogurte	Biscoito sequilhos Banana	Salada de frutas
JANTAR Horário: 14h30	Biscoito sequilhos Leite c/ chocolate Sobremesa: morango	Pão, recheio de frango desfiado Sobremesa: uva	Caldo de feijão Macarrão picadinho ao molho Sobremesa: melancia	Arroz Caldo de feijão, frango desfiado, cebolinha verde	Pão caseiro, recheio de carne moída Sobremesa: salada de frutas
	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10
DESJEJUM Horário: 7h15	Biscoito de polvilho Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro Leite c/ cacau em pó	FERIADO DIA DOS PROFESSORES	Pão caseiro, manteiga Suco de polpa	Pão caseiro mesclado cacau e branco Leite c/ cacau em pó
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Tutu de feijão c/ ovos Salada	Arroz Feijão Carne moída Legumes sautê (batata e cenoura) Salada pepino, cheiro verde, cebola	FERIADO DIA DOS PROFESSORES	Macarrão Feijão Picadinho de carne Salada cozida vagem, cenoura	Arroz Feijão Ovos mexidos Purê de batata Salada alface e repolho
LANCHE DA TARDE Horário: 11h40	Fruta	Fruta	FERIADO DIA DOS PROFESSORES	Sequilhos Goiaba	Bolo Suco de polpa
JANTAR Horário: 14h30	Arroz Bolo de carne moída Sobremesa: fruta	Macarronada Salada Sobremesa: fruta	FERIADO DIA DOS PROFESSORES	Arroz Feijão Omelete	Pão c/ manteiga Leite c/ cacau em pó Sobremesa: fruta
	20/10	21/10	22/10	23/10	24/10
DESJEJUM Horário: 7h15	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Pão de batata doce c/ requeijão Suco de polpa goiaba	Pão caseiro c/ manteiga Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro c/ manteiga Leite c/ cacau em pó	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Carne moída Salada tomate e pepino	Arroz temperado, frango, cenoura, vagem Feijão Salada de repolho bicolor	Arroz Feijão Picadinho de carne c/ legumes Salada	Macarrão, molho branco, frango, brócolis, cenoura Salada de tomate	Arroz Feijão Purê de batata baroa Ovos mexidos Salada

LANCHE DA TARDE Horário: 11h40	Vitamina de goiaba	Banana picada, aveia, leite em pó	Pão caseiro Fruta	Banana da terra cozida, canela	Biscoito de polvilho Fruta			
JANTAR Horário: 14h30	Biscoito de polvilho iogurte Fruta	Arroz Feijão Frango desfiado c/ batata Sobremesa: fruta	Pão caseiro de cenoura c/ requeijão Suco Sobremesa: fruta	Polenta Feijão Frango ao molho Salada	Tortinha de legumes, frango ou bolo salgado Suco Sobremesa: fruta			
	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10			
DESJEJUM Horário: 7h15	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Pão de batata doce c/ requeijão Suco de polpa goiaba	Pão caseiro c/ manteiga Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro c/ manteiga Leite c/ cacau em pó	FERIADO			
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Carne moída Salada tomate e pepino	Arroz temperado, frango, cenoura, vagem Feijão Salada repolho bicolor	Arroz Feijão Farofa de carne em cubos Salada couve-flor, tomate, cebola, cheiro verde	Macarrão, molho branco, frango, brócolis, cenoura Caldo de feijão	FERIADO			
LANCHE DA TARDE Horário: 11h40	Vitamina de goiaba	Banana picada, aveia, leite em pó	Biscoito sequilhos Fruta	Banana da terra cozida c/ canela	FERIADO			
JANTAR Horário: 14h30	Pãozinho caseiro c/ manteiga Leite c/ cacau em pó Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Frango desfiado c/ batata Sobremesa: fruta	Pão caseiro de cenoura c/ requeijão Suco Fruta	Biscoito de polvilho iogurte Fruta	FERIADO			
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				
		110g	29g	19g				
716,87	61%	16%	23%	324,88	3,62	817,32	64,63	

Nutricionista – Dusnelda Nickel
CRN98100235-8



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

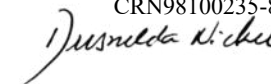
*Ofertar c/o sobremesa após as refeições as frutas da semana.

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

CARDÁPIO NOTURNO - EJA - OUTUBRO /2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	29/09	30/09	01/10	02/10	03/10
JANTA Horário: 19h	Arroz Feijão Carne moída Salada	Arroz Feijão Polenta, molho de coxa e sobrecoxa Salada couve e tomate	Arroz Feijão Macarrão, carne em cubos Fruta da semana	Arroz Feijão Omelete Salada de pepino Fruta sa semana	Pão caseiro, recheio de frango desfiado e cenoura ralada Suco
	06/10	07/10	08/10	09/10	10/10
JANTA Horário: 19h	Arroz Feijão Polenta, carne moída	Arroz Feijão Frango ensopado, cheiro verde Melancia	Macarrão ao alho e óleo Picadinho ao molho Banana prata	Arroz Feijão Omelete ou ovos mexidos	Sanduíche de pão de forma Pipoca Suco
	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10
JANTA Horário: 19h	Arroz Feijão Ovos mexidos Salada	Arroz Feijão Coxa sobrecoxa de frango Legumes sauté (batata e cenoura) Salada pepino, cheiro verde, cebola Sobremesa: fruta	FERIADO DIA DOS PROFESSORES	Polenta Feijão Carne moída Salada couve, tomate e pepino	Pão de cenoura c/ ovos mexidos Suco Fruta
	20/10	21/10	22/10	23/10	24/10
JANTA Horário: 19h	Arroz Feijão Carne moída Salada tomate e pepino	Arroz temperado, frango, cenoura, vagem Feijão Salada repolho bicolor	Arroz Feijão tropeiro Salada vinagrete	Macarrão, molho branco, frango, brócolis, cenoura Salada de tomate Fruta	Arroz Feijão Kibe assado Salada
	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10
JANTA Horário: 19h	Arroz Feijão Carne moída Salada tomate e pepino	Polenta, frango, cenoura, vagem Feijão Fruta	Arroz Farofa carne em cubos, banana da terra, couve tipo feijão tropeiro Salada vinagrete	Pão caseiro de batata doce, recheio de frango desfiado Suco Fruta	FERIADO
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	451,85	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			58g	15g	17g
			59%	18%	%

Nutricionista - Dusnelda Nickel
CRN98100235-8



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

*Ofertar c/o sobremesa após as refeições as frutas da semana.

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

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL (6 a 10 anos) - OUTUBRO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	29/10	30/10	01/10	02/10	03/10
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito Leite c/ café	Pão francês c/ manteiga Leite	Pão caseiro Leite c/ cacau em pó	Bolo Suco de polpa	Biscoito cream cracker Suco de polpa manga
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Carne moída Salada	Arroz Feijão Polenta, molho de frango desfiado Salada couve e tomate	Arroz Feijão Macarrão, carne em cubos Salada chuchu e batata	Arroz Feijão Omelete Salada de pepino Fruta da semana	Pão caseiro, recheio de frango desfiado e cenoura ralada Suco
	06/10	07/10	08/10	09/10	10/10
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito Leite c/ cacau em pó	Pão francês Leite c/ café	Bolo Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro Leite	Biscoito Leite c/ café
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Polenta, carne moída	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa assada c/ batata Melancia	Macarrão ao alho e óleo Picadinho ao molho Banana prata	Arroz Feijão Omelete ou ovos mexidos Maçã	Sanduíche de pão de forma, patê de frango Pipoca (opcional) Suco Abacaxi picado
	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito Leite	Pão Francês Leite c/ cacau em pó	FERIADO DIA DOS PROFESSORES	Bolo caseiro Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro c/ manteiga Leite
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Ovos cozidos Legumes	Macarrão, frango e legumes cozidos Sobremesa: fruta	FERIADO DIA DOS PROFESSORES	Feijão Polenta c/ carne moída Salada de tomate e pepino	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa de frango assada Salada
	20/10	21/10	22/10	23/10	24/10
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito caseiro sequilhos Leite c/ cacau em pó	Pão francês Leite	Pão caseiro Leite c/ cacau em pó	Biscoito maisena Leite queimado	Biscoito cream cracker Suco de polpa de manga
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Carne moída Salada de tomate e pepino	Arroz colorido c/ frango desfiado, cenoura picada Fruta da semana	Arroz Feijão tropeiro Salada de vinagrete	Macarrão ao molho branco c/ frango, brócolis e cenoura Salada de tomate Fruta	Pão caseiro c/ recheio de carne moída Suco
	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito caseiro sequilhos Leite c/ cacau em pó	Pão Francês Leite	Pão caseiro Leite c/ cacau em pó	Biscoito maisena Leite queimado	FERIADO
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Carne moída Salada de tomate e pepino	Arroz temperado, frango, cenoura, vagem Feijão Salada de repolho Sobremesa: fruta	Arroz Farofa carne em cubos, banana da terra, couve tipo feijão tropeiro Salada vinagrete	Põazinho de batata doce, recheio frango desfiado Suco Sobremesa: fruta	FERIADO
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%

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

CRN98100235-8 - Nutricionista – Dusnelda Nickel

Dusnelda Nickel

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

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

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	29/09	30/09	01/10	02/10	03/10
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito de polvilho (AF) Leite c/ cacau em pó	Biscoito maisena Leite c/ café Fruta	Biscoito Leite c/ cacau em pó	Biscoito rosquinha Vitamina de polpa	Pão caseiro de abóbora Suco de polpa manga
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Pão francês c/ manteiga Leite c/ cacau em pó	Bolo Suco	Pão integral caseiro, recheio de carne desfiada Suco	Canjiquinha Fruta	Bolo de cenoura Suco de polpa
ALMOÇO Horário: 11h30	Arroz Feijão Carne moída Salada de pepino	Arroz Feijão Polenta, molho de carne desfiada Salada couve e tomate	Arroz Feijão Estrogonofe frango c/ abóbora Salada batata c/ chuchu cozida	Arroz Feijão Macarrão, carne moída Salada alface e tomate	Arroz Feijão Frango em cubos empanados Polenta cremosa Salada de pepino
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Biscoito	Fruta	Bolo simples	Fruta	Biscoito
	06/10	07/10	08/10	09/10	10/10
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito de polvilho (AF) Leite c/ cacau em pó	Biscoito maisena Leite c/café	Biscoito Leite c/ cacau em pó	Biscoito rosquinha Vitamina de polpa	Biscoito de polvilho caseiro Leite c/ cacau em pó
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Pão francês c/ manteiga Suco de polpa Fruta	Pão integral (farinha de aveia, trigo integral) c/ manteiga Fruta	Macarrão c/ ovos cozidos Fruta	Biscoito iogurte Fruta	Pão de forma, patê de frango Suco
ALMOÇO Horário: 11h30	Arroz Feijão Polenta c/carne moída	Arroz Feijão Estrogonofe	Arroz Feijão Músculo, cenoura, molho de tomate	Arroz Feijão Carne moída Batata corada	Arroz Feijão Frango em cubinhos Salada
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Fruta	Pão caseiro Suco	Biscoito de polvilho caseiro	Fruta	Fruta
	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito maisena Leite c/ cacau em pó	Biscoito caseiro (Ag. familiar) Leite c/ cacau em pó	FERIADO DIA DOS PROFESSORES	Biscoito rosquinha Leite c/ cacau em pó	Biscoito maisena Leite
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Pão francês c/ manteiga Leite c/ café	Polenta, carne ao molho Fruta	FERIADO DIA DOS PROFESSORES	Broa de fubá Fruta	Torta integral farinha integral, aveia, recheio de carne Suco
ALMOÇO Horário: 11h30	Arroz Feijão Macarrão, carne moída e tomate	Arroz Feijão Frango assado c/ batata Salada crua colorida	FERIADO DIA DOS PROFESSORES	Arroz Feijão Frango ensopado Salada de couve, tomate e pepino	Arroz temperado, carne desfiada Feijão Salada cozida de couve-flor e cenoura
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Fruta	Bolo caseiro	FERIADO DIA DOS PROFESSORES	Fruta	Biscoito caseiro
	20/10	21/10	22/10	23/10	24/10
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito Leite	Biscoito Leite	Pão caseiro Leite c/ cacau em pó	Biscoito de sal Leite c/ café	Biscoito caseiro Suco de polpa de manga
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Pão francês c/ manteiga Suco de polpa acerola	Biscoito iogurte Fruta	Canjiquinha Fruta	Caldo de aipim, frango desfiado Fruta	Bolo de abacaxi Suco de polpa

ALMOÇO Horário: 11h30	Arroz Feijão Ovos cozidos Salada tomate e pepino	Arroz Feijão Estrogonofe Salada crua	Arroz Feijão Carne moída c/ abobrinha Salada	Arroz Feijão Macarrão, carne moída e tomate	Arroz Feijão Frango em cubos empanados Batata baroa ensopada Salada crua
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Biscoito sequilhos	Fruta	Pão caseiro c/ margarina	Fruta	Biscoito
	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito Leite	Biscoito Leite	Pão caseiro Leite c/ cacau em pó	Biscoito de sal Leite c/ café	FERIADO
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Pão francês c/ manteiga Suco de polpa acerola	Biscoito iogurte Fruta	Canjiquinha Fruta	Caldo de aipim, frango desfiado Fruta	FERIADO
ALMOÇO Horário: 11h30	Arroz Feijão Ovos cozidos Salada tomate e pepino	Arroz Feijão Estrogonofe Salada crua	Arroz Feijão Carne moída c/ abobrinha Salada	Arroz Feijão Macarrão, carne moída e tomate	FERIADO
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Biscoito sequilhos	Fruta	Pão caseiro c/ margarina	Fruta	FERIADO
C/posição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP.
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		1150,38	165g	50g	34g
			57%	17%	27%

CRN98100235-8

***Cardápio sujeito a alterações** : A oferta das frutas poderá sofrer alteração conforme a maturação das mesmas, assim c/o os vegetais da semana podem também ter alguma alteração e ou substituição.

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

Nutricionista – Dusnelda Nickel



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

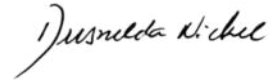
CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL (4 a 10 anos) – período integral - OUTUBRO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	29/09	30/09	01/10	02/10	03/10
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito cream cracker Leite queimado	Pão caseiro c/ requeijão caseiro Leite c/ cacau em pó	Bolo Leite c/ café	Pão caseiro c/ manteiga Leite c/ cacau em pó	Bolo de fubá Leite c/ café
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Vitamina de biscoito de maisena	Biscoito Fruta	Biscoito Leite	Biscoito Fruta	Pipoca Fruta
ALMOÇO Horário: 11h30	Arroz Feijão Carne moída Salada da horta escolar	Arroz Feijão Polenta, molho de carne desfiada Salada couve e tomate	Arroz Feijão Frango cortado em cubinhos Batata corada Salada alface e pepino	Arroz Feijão Omelete Salada batata e chuchu cozido	Arroz Feijão Frango desfiado Salada cenoura ralada e alface
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Biscoito caseiro Suco de polpa goiaba	Pão francês c/ requeijão	Biscoito Suco	Fruta	Biscoito
	06/10	07/10	08/10	09/10	10/10
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito caseiro Leite queimado	Biscoito maisena Suco de polpa de maracujá	Pão francês c/ manteiga Suco	Bolo caseiro Leite c/ café	Pão caseiro Leite c/ café
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Biscoito Suco de polpa de acerola	Pão caseiro Abacaxi picado	Salada de frutas mamão, banana, abacaxi	Biscoito maisena Suco	logurte
ALMOÇO Horário: 11h30	Arroz Feijão Polenta c/carne moída Salada da horta	Arroz Feijão Estrogonofe Melancia	Arroz Feijão Músculo, cenoura e molho de tomate	Arroz Feijão Carne moída Batata corada Salada	Arroz Feijão Carne de frango em cubos Salada
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Biscoito e/ou fruta	Biscoito Maçã	Banana	Bolo Suco de polpa	Pipoca
	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito Leite queimado	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	FERIADO DIA DOS PROFESSORES	Pão caseiro Leite c/ café	Biscoito Leite c/ cacau em pó
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Biscoito maisena Suco	Pão caseiro Leite		Biscoito Fruta e/ou Ovo cozido ou ovos mexidos	Salada de frutas banana, mamão, abacaxi
ALMOÇO Horário: 11h30	Arroz Feijão Macarrão, carne moída e tomate	Arroz Feijão Frango assado c/ batata Salada		Polenta Feijão Frango ensopado Salada couve, tomate e pepino	Arroz temperado, carne desfiada Feijão Salada cozida couve-flor e cenoura
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Biscoito	Bolo de abacaxi Suco de polpa manga		Fruta	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó
	20/10	21/10	22/10	23/10	24/10
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito Leite queimado	Pão c/ manteiga Leite	Pão francês c/ ovos mexidos Suco de polpa acerola	Biscoito Leite queimado	Biscoito sequilhos Suco de polpa manga
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Vitamina de maçã e polpa goiaba	Leite queimado Banana	Biscoito maisena Goiaba	Biscoito caseiro Maçã	Mamão picado c/ iogurte
ALMOÇO Horário: 11h30	Arroz Feijão Carne moída Salada de tomate e pepino	Arroz Feijão Frango ensopado c/ aipim	Arroz Feijão Ovos mexidos c/ abobrinha	Arroz Feijão Macarrão, carne moída e tomate	Arroz Feijão Frango em cubos empanados Batata baroa ensopada Salada
LANCHE DA TARDE	Biscoito caseiro	Fruta	logurte e/ou biscoito	Salada de frutas banana, abacaxi, maçã,	Biscoito maisena

Horário: 14h	Leite c/ cacau em pó			mamão	Leite c/ cacau em pó
	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito Leite queimado	Pão c/ manteiga Leite	Pão francês c/ ovos mexidos Suco polpa de acerola	Biscoito Leite queimado	FERIADO
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Vitamina de maçã, polpa de goiaba	Leite queimado Banana	Biscoito maisena Goiaba	Biscoito caseiro Maçã	
ALMOÇO Horário: 11h30	Arroz Feijão Omelete Salada hortaliças da horta escolar	Arroz Feijão Frango ensopado c/ aipim	Arroz Feijão tropeiro Salada de vinagrete	Arroz Feijão Macarrão, carne moída e tomate	
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Fruta	logurte e/ou biscoito	Salada de frutas banana, abacaxi, maçã, mamão	
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (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 sujeito a alterações : A oferta das frutas poderá sofrer alteração conforme a maturação das mesmas.

CRN98100235-8
Nutricionista – Dusnelda Nickel



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

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL II - (Matutino e Vespertino) - OUTUBRO /2025

	2ª FEIRA 29/09	3ª FEIRA 30/09	4ª FEIRA 01/10	5ª FEIRA 02/10	6ª FEIRA 03/10
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz Feijão Carne moída Salada alface e tomate	Arroz Feijão Polenta, molho de carne desfiada Salada cozida batata e chuchu	Arroz Feijão Macarrão, carne em cubos Salada de couve	Arroz Feijão Omelete Salada de pepino Fruta da semana	Pão caseiro, recheio de frango desfiado e cenoura ralada Suco
	06/10	07/10	08/10	09/10	10/10
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz Feijão Polenta, carne moída	Arroz Feijão Ovos cozidos Maçã	Macarrão ao alho e óleo Picadinho ao molho Banana prata	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa assada c/ batata Melancia	Bolo de chocolate Pipoca Suco
	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz Feijão Ovos mexidos Salada	Arroz Feijão Coxa sobrecoxa de frango Legumes sauté (batata e cenoura) Salada pepino, cheiro verde, cebola Sobremesa: fruta	FERIADO	Polenta Feijão Carne moída Salada couve, tomate e pepino	Pão de cenoura, ovos mexidos Suco Fruta
	20/10	21/10	22/10	23/10	24/10
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz Feijão Carne moída Salada tomate e pepino	Arroz temperado, frango, cenoura, vagem Feijão Salada repolho bicolor	Arroz Feijão tropeiro Salada vinagrete	Macarrão, molho branco, frango, brócolis, cenoura Salada de tomate Fruta	Arroz Feijão Picadinho c/ inhame Salada
	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz Feijão Carne moída Salada tomate e pepino	Polenta, frango, cenoura, vagem Feijão Fruta	Arroz Farofa carne em cubos, banana da terra, couve tipo feijão tropeiro Salada vinagrete	Pão caseiro de batata doce, recheio de frango desfiado Suco Fruta	FERIADO
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	
		421,11	92g	27g	

CRN98100235-8

Nutricionista – Dusnelda Nickel



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

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

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL I - (Matutino e Vespertino) - OUTUBRO /2025

	2ª FEIRA 29/09	3ª FEIRA 30/09	4ª FEIRA 01/10	5ª FEIRA 02/10	6ª FEIRA 03/10
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Carne moída Salada alface e tomate	Arroz Feijão Polenta, molho de carne desfiada Salada chuchu c/ batata	Arroz Feijão Macarrão, carne em cubos Fruta da semana	Arroz Feijão Omelete Salada Fruta da semana	Pão caseiro, recheio de frango desfiado e cenoura ralada Suco
	06/10	07/10	08/10	09/10	10/10
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Polenta e carne moída	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa assada c/ batata Melancia	Macarrão ao alho e óleo Picadinho ao molho Banana prata	Arroz Feijão Omelete ou ovos mexidos Maçã	Sanduíche de pão de forma, patê de frango Pipoca (opcional) Suco Abacaxi picado
	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Ovos mexidos Salada	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa de frango assada Salada	FERIADO DIA DO PROFESSOR	Polenta Feijão Carne moída Salada batata c/ cenoura	Pão de cenoura Leite c/ cacau em pó Fruta
	20/10	21/10	22/10	23/10	24/10
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Carne moída Salada tomate e pepino	Arroz colorid, frango desfiado, cenoura Fruta da semana	Arroz Feijão tropeiro Salada vinagrete	Macarrão, molho branco, frango, brócolis, cenoura Salada de tomate Fruta	Pão caseiro c/ recheio de carne moída Suco
	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Carne moída Salada tomate e pepino	Polenta, frango, cenoura e vagem Feijão Fruta	Arroz Feijão tropeiro c/ carne em cubos, banana da terra Salada vinagrete	Pão caseiro de batata doce, recheio de frango desfiado Suco Fruta	FERIADO
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	
		421,11	55% a 65% do VET 92g	10% a 15% do VET 27g	

CRN98100235-8

Nutricionista – Dusnelda Nickel



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

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

CARDÁPIO MULTISSERIADAS MATUTINO - ENSINO FUNDAMENTAL I e PRÉ-ESCOLA - OUTUBRO/2025

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
29/09	30/09	01/10	02/10	03/10
Arroz Feijão Omelete	Arroz Feijão Coxa de frango assada Salada cozida chuchu e batata	Arroz Feijão Carne moída Salada couve e tomate	Macarrão c/ ovos Salada de alface	Bolo simples Suco Fruta da semana
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Fundamental I	393,0 19%	65,5 124%	12,6 127%	8,9 109%
06/10	07/10	08/10	09/10	10/10
Arroz Feijão Polenta, carne moída	Arroz Feijão Frango ensopado, cheiro verde Melancia	Macarrão ao alho e óleo Picadinho ao molho Sobremesa: iogurte	Arroz Feijão Omelete ou ovos mexidos Abacaxi	Sanduíche de pão de forma Pipoca Suco Salada de frutas
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Fundamental I	397,3 121%	73,2 138%	12,1 121%	7,0 85%
13/10	14/10	15/10	16/10	17/10
Arroz Feijão Ovos mexidos Salada	Macarrão, frango desfiado Feijão batido Salada	FERIADO	Polenta Feijão Carne moída Salada couve, tomate e pepino	Pão integral caseiro c/ carne moída Suco
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Fundamental I	425,2 129%	68,8 130%	13,0 130%	10,9 133%
20/10	21/10	22/10	23/10	24/10
Arroz Feijão Omelete (aproveitar legumes excedentes)	Arroz Feijão Polenta, frango desfiado Salada	Arroz Feijão Carne picada ensopada c/ aipim Fruta	Macarrão, carne moída, tomate Salada alface e cenoura	Pão caseiro, recheio de frango desfiado Suco de polpa
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Fundamental I	382,0 116%	67,6 128%	13,8 138%	6,8 82%
27/10	28/10	29/10	30/10	31/10
Arroz Feijão Carne moída Salada (aproveitar os vegetais excedentes)	Polenta, frango, cenoura e vagem Feijão Fruta	Arroz Farofa carne em cubos, banana da terra e couve tipo feijão tropeiro Salada vinagrete	Pão caseiro de batata doce, recheio de frango desfiado Suco Fruta	FERIADO
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Fundamental I	382,0 116%	67,6 128%	13,8 138%	6,8 82%

Observações:

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

CRN98100235-8

Nutricionista - Dusnelda Nickel



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

CARDÁPIO MULTISSERIADAS VESPERTINO - ENSINO FUNDAMENTAL I e PRÉ-ESCOLA - OUTUBRO/2025

2ª FEIRA	3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA	
29/09	30/09		01/10		02/10		03/10	
Biscoito Leite Fruta	Arroz colorido c/ frango desfiado Fruta		Pão de cenoura c/ recheio de carne Fruta		Macarronada		Bolo Suco	
	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
Média da Semana Pré Escola	281,5	104%	49,3	112%	8,5	101%	5,7	85%
Média da Semana Fundamental I	393,0	19%	65,5	124%	12,6	127%	8,9	109%
06/10	07/10		08/10		09/10		10/10	
Arroz Feijão Polenta, carne moída	Bolo de chocolate Melancia		Pipoca Iogurte		Arroz Feijão Omelete ou ovos mexidos Abacaxi		Sanduiche de pão de forma Salada de frutas	
	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
Média da Semana Pré Escola	318,0	18%	60,4	137%	9,0	107%	5,3	80%
Média da Semana Fundamental I	397,3	121%	73,2	138%	12,1	121%	7,0	85%
13/10	14/10		15/10		16/10		17/10	
Arroz Omelete Saldada	Pão caseiro, recheio de frango desfiado, alface e tomate Suco		FERIADO		Arroz Farofa colorida Fruta da semana		Pão caseiro c/ margarina Leite Café Fruta: maçã	
	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
Média da Semana Pré Escola	305,7	113%	52,6	120%	8,8	105%	6,8	102%
Média da Semana Fundamental I	425,2	129%	68,8	130%	13,0	130%	10,9	133%
20/10	21/10		22/10		23/10		24/10	
Arroz Farofa colorida Salada	Bolo de flocão Leite c/ cacau em pó		Arroz colorido c/ frango Purê de batata baroa Fruta da semana		Pão de cenoura c/ manteiga Leite c/ cacau em pó		Biscoito Iogurte Fruta	
	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
Média da Semana Pré Escola	305,7	113%	52,6	120%	8,8	105%	6,8	102%
Média da Semana Fundamental I	425,2	129%	68,8	130%	13,0	130%	10,9	133%
27/10	28/10		29/10		30/10		31/10	
Arroz Farofa colorida Salada	Bolo de flocão Leite c/ cacau em pó		Arroz colorido c/ frango Purê de batata baroa Fruta da semana		Pão de cenoura c/ manteiga Leite c/ cacau em pó		FERIADO	
	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
Média da Semana Pré-Escola	289,4	107%	53,7	122%	9,5	113%	4,7	70%
Média da Semana Fundamental I	382,0	116%	67,6	128%	13,8	138%	6,8	82%

Observações:

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

CRN98100235-8

Nutricionista - Dusenlda Nickel



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

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

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	29/09	30/09	01/10	02/10	03/10
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Carne moída Salada	Arroz Feijão Polenta, molho de carne desfiada Salada couve e tomate Fruta	Arroz Feijão Frango em cubinhos Batata corada Salada alface e pepino Fruta	Arroz Feijão Macarrão, carne em cubos Salada chuchu e batata Fruta da semana	Pão caseiro, recheio de ovos cozidos picados Suco
	06/10	07/10	08/10	09/10	10/10
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Polenta, carne moída Morango	Arroz Feijão Estrogonofe Uva	Arroz Feijão Músculo, ao molho de tomate Melancia	Arroz Feijão Carne moída Batata corada Abacaxi	Arroz Feijão Frango em cubinhos empanado Salada de fruta
	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Polenta carne c/ carne moída Salada Sobremesa: goiaba	Arroz Feijão Frango em cubos Salada Sobremesa: banana	FERIADO	Arroz Feijão Ovos cozidos picados Salada de tomate Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Isca bovina ao molho Salada repolho e couve
	20/10	21/10	22/10	23/10	24/10
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Carne moída ao molho Sobremesa: fruta	Arroz temperado, frango, cenoura, vagem Feijão Salada repolho bicolor Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Farofa carne em cubos Salada couve-flor, tomate, cebola, cheiro verde Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Macarrão, carne moída Salada	Arroz Feijão Purê de batata Ovos mexidos Sobremesa: fruta
	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10
ALMOÇO Horário: 9h30	Arroz Feijão Carne moída Salada de tomate Fruta	Arroz colorido Caldo de feijão Fruta	Arroz Feijão tropeiro Salada vinagrete	Pão caseiro de batata doce, recheio de frango desfiado Suco Fruta	FERIADO
	C/posição nutricional (Média semanal)		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 sujeito a alterações : A oferta das frutas poderá sofrer alteração conforme a maturação das mesmas, bem como em relação aos vegetais.

Crn4 98100235-8

Nutricionista

Jusnelia Alchil

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

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

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	29/09	30/09	01/10	02/10	03/10
JANTAR Horário: 14h30	Canjiquinha e legumes Feijão Sobremesa: fruta	Macarronada Sobremesa: fruta	Arroz colorido c/ frango desfiado Sobremesa: fruta	Polenta c/ carne moída Salada Sobremesa: fruta	Pão integral caseiro de cenoura, recheio de carne desfiada Sobremesa: fruta
	06/10	07/10	08/10	09/10	10/10
JANTAR Horário: 14h30	Pão caseiro de abóbora, manteiga Leite c/ cacau em pó Sobremesa: morango	Macarrão, frango desfiado, legumes Sobremesa: uva	Arroz colorido Salada Sobremesa: melancia	Pão colorido c/ patê Suco Sobremesa: banana	Biscoito caseiro logurte
	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10
JANTAR Horário: 14h30	Pão caseiro c/ carne moída Sobremesa: goiaba	Arroz Feijão Frango em cubos Sobremesa: banana	FERIADO	Macarrão c/ ovos cozidos Salada Sobremesa: mamão	Bolo de banana (farinha de aveia) c/ chocolate Suco
	20/10	21/10	22/10	23/10	24/10
JANTAR Horário: 14h30	Pão caseiro c/ carne moída Suco Fruta	Arroz colorido, frango cenoura, brócolis Fruta	Arroz Feijão tropeiro Salada vinagrete Sobremesa: fruta	Macarrão, molho branco, frango, brócolis, cenoura Salada de tomate Sobremesa: fruta	Pão caseiro de aveia, recheio de carne moída Suco Sobremesa: fruta
	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10
JANTAR Horário: 14h30	Biscoito logurte Sobremesa: fruta	Arroz temperado, frango, cenoura, vagem Feijão Salada repolho bicolor Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Farofa de carne em cubos Salada couve-flor, tomate, cebola, cheiro verde Sobremesa: fruta	Macarrão, molho branco, frango, brócolis, cenoura Salada de tomate Sobremesa: fruta	FERIADO
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		360,86	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			53g	20g	7g
			59%	22%	19%

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

CRN98100235-8
Nutricionista – Dusnelda Nickel

Dusnelda Nickel