

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE AFONOS CLAUDIO - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO CMEI - BERÇÁRIO INTEGRAL - MARÇO 2025

1ª SEMANA	03/Março	04/Março	05/Março	06/Março	07/Março
LANCHE DA MANHÃ	CARNAVAL	CARNAVAL	CINZAS	Leite sem açúcar Fruta (maçã raspada)	Leite sem açúcar Fruta (amassada/raspada)
ALMOÇO	CARNAVAL	CARNAVAL	CINZAS	Arroz e feijão amassados Macarrão parafuso, carne moída amassado Salada de cenoura cozida e amassada	Arroz e feijão amassados Frango ensopado desfiado, molho de tomate e chuchu amassados
LANCHE	CARNAVAL	CARNAVAL	CINZAS	Leite sem açúcar Mamão amassado	Leite sem açúcar Fruta (amassada/raspada)
JANTAR	CARNAVAL	CARNAVAL	CINZAS	Canjiquinha c/ frango desfiado Tomate amassado	Macarrão espaguetti c/ carne moída, tomate e cenoura amassados
2ª SEMANA	10/Março	11/Março	12/Março	13/Março	14/Março
LANCHE DA MANHÃ	Leite sem açúcar Mamão amassado	Leite sem açúcar Fruta (amassada/raspada)	Leite sem açúcar Melão amassado	Leite sem açúcar Fruta (maçã raspada)	Leite sem açúcar Fruta (amassada/raspada)
ALMOÇO	Arroz e feijão amassados Polenta, carne moída, tomate amassados	Arroz e feijão amassados Frango ensopado, molho de tomate, chuchu amassados	Arroz e feijão amassados Chuchu c/ ovos amassados Salada de tomate picado	Arroz e feijão amassados Macarrão parafuso, carne moída amassado Salada de cenoura cozida amassada	Arroz e feijão amassados Frango ensopado, molho de tomate e chuchu amassados
LANCHE	Leite sem açúcar Fruta (amassada/raspada)	Leite sem açúcar Fruta (amassada/raspada)	Leite sem açúcar Mamão amassado	Leite sem açúcar Mamão amassado	Leite sem açúcar Fruta (amassada/raspada)
JANTAR	Polenta, carne moída, batata amassados	Macarrão espaguetti, carne moída, tomate, cenoura amassados	Polenta, carne moída, couve amassados	Canjiquinha, frango, tomate amassados	Macarrão espaguetti, carne moída, tomate, cenoura amassados
3ª SEMANA	17/Março	18/Março	19/Março	20/Março	21/Março
LANCHE DA MANHÃ	Leite sem açúcar Banana (amassada/raspada)	Leite sem açúcar Fruta (amassada/raspada)	Leite sem açúcar Mamão amassado	Leite sem açúcar Fruta (amassada/raspada)	Leite sem açúcar Fruta (maçã raspada)
ALMOÇO	Arroz e feijão amassados Carne moída, abobrinha, tomate amassados	Arroz e feijão amassados Frango ensopado, abóbora amassadas	Arroz e feijão amassados Polenta, carne moída, molho de tomate amassados	Arroz e feijão amassados Macarrão ao alho e óleo amassado Omelete c/ abobrinha, tomate amassado Salada de cenoura cozida amassada	Arroz e feijão amassados Carne moída c/ aipim Salada de repolho ralado
LANCHE	Leite sem açúcar Fruta (amassada/raspada)	Leite sem açúcar Fruta (amassada/raspada)	Leite sem açúcar Fruta (pera raspada)	Bolo de aveia c/ maçã sem açúcar Leite sem açúcar	Leite sem açúcar Mamão amassado
JANTAR	Sopa de macarrão, carne desfiada, amassado	Sopinha de arroz, feijão, carne amassados Salada de repolho bicolor e pepino	Caldo de batata c/ carne desfiada	Canjiquinha, carne moída, chuchu, cebolinha verde amassados	Polenta, molho, caldo de feijão e peito de frango amassados
4ª SEMANA	24/Março	25/Março	26/Março	27/Março	28/Março
LANCHE DA MANHÃ	Leite sem açúcar Banana (amassada/raspada)	Leite sem açúcar Fruta (amassada/raspada)	Leite sem açúcar Mamão amassado	Leite sem açúcar Fruta (amassada/raspada)	Leite sem açúcar Fruta (maçã raspada)
ALMOÇO	Arroz e feijão amassados Carne moída, abobrinha, tomate amassados	Arroz e feijão amassados Frango ensopado e desfiado c/ abóbora amassada	Arroz e feijão amassados Polenta c/ carne moída e molho de tomate amassados	Arroz e feijão amassados Macarrão ao alho e óleo Omelete c/ abobrinha, tomate amassado Salada de cenoura cozida e amassada	Arroz e feijão amassados Carne moída c/ aipim Salada de repolho ralado
LANCHE	Leite sem açúcar Fruta (amassada/raspada)	Leite sem açúcar Fruta (amassada/raspada)	Leite sem açúcar Fruta (pera raspada)	Bolo de aveia c/ maçã sem açúcar Leite sem açúcar	Leite sem açúcar Mamão amassado
JANTAR	Macarrão c/ frango desfiado, chuchu amassado e molho de tomate	Arroz e feijão amassados Carne moída c/ batata doce amassada	Arroz e feijão amassados Carne moída c/ aipim Salada de repolho ralado	Flocão de milho cozido c/ frango desfiado, tomate, abóbora e couve amassados	Minestra (macarrão espaguetti e feijão) c/ carne moída e cenoura amassados

- Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade da equipe técnica de nutrição.

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

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

CARDÁPIO CMEI O SABIDINHO FRANCISCO COSTA VESPERTINO - MARÇO 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	03/Março	04/Março	05/Março	06/Março	07/Março
Almoço Horário: 10:00h	CARNAVAL	CARNAVAL	CINZAS	Arroz Feijão Omelete Salada	Arroz Feijão Polenta ao molho de frango desfiado
	10/Março	11/Março	12/Março	13/Março	14/Março
Almoço Horário: 10:00h	Arroz Feijão Omelete assada Salada	Arroz Feijão Carne moída c/ batata Salada de tomate Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Farofa com frango desfiado Salada de alface Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Farofa de carne em cubos Salada de tomate, repolho e pepino	Arroz Feijão Kibe assado e/ou salada de tabule Sobremesa: fruta
	17/Março	18/Março	19/Março	20/Março	21/Março
Almoço Horário: 10:00h	Arroz Feijão Polenta ao molho de carne moída Salada de pepino	Arroz Estrogonofe nutritivo de frango Salada de alface e cenoura Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Carne moída, vagem, chuchu, cebolinha Salada de tomate Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Torta de repolho c frango ou refogado Salada de pepino e cenoura Sobremesa: fruta	Macarrão ao alho e óleo e salsinha Feijão Músculo ensopado com batata Abobrinha ao vinagrete
	24/Março	25/Março	26/Março	27/Março	28/Março
Almoço Horário: 10:00h	Arroz Feijão Carne moída, cenoura e cheiro verde Salada de tomate, pepino e repolho	Feijão Polenta recheada com carne desfiada Salada de tomate, cebola, chuchu cozido e salsinha	Arroz Bobó de frango com aipim Salada Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Picadinho de carne com legumes Salada Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Frango em cubinhos empanados Salada
	03/Março	04/Março	05/Março	06/Março	07/Março
JANTAR Horário: 14:30h	CARNAVAL	CARNAVAL	CINZAS	Bolo de tapioca c/ coco Leite c/ chocolate	Pãozinho caseiro (farinha de aveia) c/ carne moída Suco
	10/Março	11/Março	12/Março	13/Março	14/Março
JANTAR Horário: 14:30h	Arroz Feijão Farofa de ovos (farinha de aveia) Couve	Arroz Frango desfiado c/ legumes Sobremesa: fruta	Bolo de tapioca, coco e/ou cenoura Suco de polpa de fruta	Arroz Kibe assado Salada Fruta	Broa de fubá Leite c/ cacau Fruta
	17/Março	18/Março	19/Março	20/Março	21/Março
JANTAR Horário: 14:30h	Bolo de flocão de milho c/ coco Sobremesa: fruta	Pão caseiro c/ carne moída Suco Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Filezinho de frango Salada alface, tomate, cenoura e pepino Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Farofa de ovos (farinha de aveia) Couve refogada Vinagrete Sobremesa: fruta	Pãozinho de queijo Suco de polpa de fruta Fruta
	24/Março	25/Março	26/Março	27/Março	28/Março
JANTAR Horário: 14:30h	Arroz Caldo de feijão com carne moída Sobremesa: fruta	Sopa de macarrão c/ frango desfiado, cenoura e tomate Sobremesa: fruta	Polenta c/ carne moída, tomate e couve Sobremesa: fruta	Arroz Ovos mexidos c/ abobrinha e cenoura Salada de tomate Sobremesa: fruta	Biscoito caseiro Pipoca Vitamina de fruta

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

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

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	03/03	04/03	05/03	06/03	07/03
DESJEJUM Horário: 7h	CARNAVAL	CARNAVAL	CINZAS	Biscoito Leite c/ cacau em pó	Vitamina de polpa de maracujá c/ aveia
ALMOÇO Horário: 9:30h				Macarrão ao molho de carne moída Legumes sauté (batata e cenoura) Sobremesa: maçã	Risoto de frango Feijão carioca Salada de tomate, repolho e pepino
	10/03	11/03	12/03	13/03	14/03
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito Leite queimado	Vitamina de banana e maçã	Pão caseiro da agricultura familiar Leite c/ cacau em pó	Banana e abacate picados, c/ aveia e leite em pó	Biscoito Suco de polpa de abacaxi
ALMOÇO Horário: 9:30h	“Brasileirinho” Abobrinha ao vinagrete	Macarrão ao alho e óleo Carne moída c/ inhame e chuchu Salada de repolho bicolor	Arroz temperado c/ frango e cenoura Feijão Salada de alface, tomate e pepino Sobremesa: melancia	Arroz Feijão Músculo, abóbora e cheiro verde Salada de repolho, tomate e rúcula	Polenta Feijão Frango c/ quiabo Salada cenoura, beterraba e couve Sobremesa: maçã
	17/03	18/03	19/03	20/03	21/03
DESJEJUM Horário: 7h	Vitamina de polpa de goiaba c/ maçã e aveia	Biscoito Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro da agricultura familiar Suco de polpa de acerola	Banana da terra cozida Leite queimado	Biscoito Suco de polpa de manga
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz Feijão Purê de batata, molho de carne moída Salada de pepino e cebola roxa	Arroz Estrogonofe nutritivo de frango Salada de alface e cenoura Sobremesa: banana	Canjiquinha c/ carne moída, vagem, chuchu, tomate, cebolinha verde	Arroz Feijão Torta de repolho c/ frango Salada de pepino e cenoura Sobremesa: maçã	Macarrão ao alho e óleo e salsinha Feijão Músculo ensopado c/ batata Salada de tomate Sobremesa: laranja
	24/03	25/03	26/03	27/03	28/03
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito Leite c/ cacau em pó	Vitamina de abacate	Pão caseiro da agricultura familiar Suco de polpa de abacaxi	Biscoito Leite c/ cacau em pó	Banana picada c/ aveia e leite em pó
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz Feijão Carne moída cenoura e cheiro verde Salada de tomate, pepino e repolho Sobremesa: banana	Polenta recheada c/ carne desfiada Feijão Salada de tomate, cebola, chuchu cozido e salsinha	Macarrão ao molho de frango Salada cozida (batata e abobrinha) Sobremesa: maçã	Arroz Feijão Farofa de carne em cubos Salada de repolho bicolor e pepino Sobremesa: melancia	Arroz Feijão Carne moída Abóbora cozida regada ao vinagrete c/ cebola roxa
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
		571,01	85g	26g	15g
			60%	18%	23%

NUTRICIONISTA : Dusnelda Nickel
CRN4 98100235-8

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

CARDÁPIO EMEF MATUTINO - MARÇO 2025

03/03	04/03	05/03	06/03	07/03
CARNAVAL	CARNAVAL	CINZAS	Polenta ao molho de carne moída	Arroz Frango desfiado Salada
10/03	11/03	12/03	13/03	14/03
Arroz Feijão Omelete assada Salada	Arroz Feijão Carne moída c/ batata Salada de tomate Sobremesa: goiaba	Arroz temperado c/ frango e cenoura Feijão Salada de alface, tomate e pepino Sobremesa: banana	Arroz Feijão Farofa de carne em cubos Salada de tomate, repolho e pepino	Arroz Feijão Kibe assado Salada Sobremesa: mamão
17/03	18/03	19/03	20/03	21/03
Arroz Feijão Polenta c/ molho de carne moída Salada de pepino	Arroz Estrogonofe nutritivo de frango Salada de alface e cenoura Sobremesa: banana	Polenta c/ carne moída, vagem, chuchu, tomate e cebolinha verde	Arroz Feijão Torta de repolho c/ frango Salada de pepino e cenoura Sobremesa: melancia	Polenta ao molho de tomate e salsinha Feijão Músculo ensopado c/ batata Salada
24/03	25/03	26/03	27/03	28/03
Arroz Feijão Carne moída c/ cenoura e cheiro verde Salada de tomate, pepino e repolho	Polenta recheada c/ carne desfiada Sobremesa: banana	Arroz Bobó de frango c/ aipim e salada Sobremesa: melancia	Arroz Feijão Omelete de legumes Salada de tomate	Pãozinho caseiro de batata recheio de cenoura ralada e frango desfiado Suco
EMEF VESPERTINO				
03/03	04/03	05/03	06/03	07/03
RECESSO	FERIADO	RECESSO	Bolo de fubá Vitamina de polpa de fruta	Tortinha de frango c/ legumes Fruta
10/03	11/04	12/05	13/06	14/07
Arroz Omelete assada Salada	Tortinha de batata c/ carne moída e cenoura Fruta	Bolo de banana e aveia	Arroz Feijão Farofa de carne em cubos Salada de tomate, repolho e pepino	Arroz Kibe assado Salada Sobremesa: fruta
17/03	18/03	19/03	20/03	21/03
Arroz Feijão Polenta c/ molho de carne moída Salada de pepino	Bolo salgado de legumes e frango Sobremesa: banana	Broa de fubá salgada c/ iscas bovinas Fruta	Arroz Feijão Torta de repolho c/ frango Salada de pepino e cenoura Sobremesa: melancia	Kibe assado Suco Fruta
24/03	25/03	26/03	27/03	28/03
Biscoito Leite c/ cacau em pó Fruta	Broa de fubá salgada, recheio carne moída Suco	Macarrão ao molho de frango Salada cozida (batata e abobrinha) Sobremesa: melancia	Arroz Tortinha de legumes Fruta da semana	Pãozinho caseiro de batata c/ recheio de cenoura ralada e frango desfiado Suco

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

Dusnela Nickel CRN498100235-8

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

CARDÁPIO EMEF - MARÇO 2025

03/Março	04/Março		05/Março		06/Março		07/Março	
Macarrão, carne moída ao molho de tomate e cenoura	Biscoito salgado Leite Café		Arroz, frango desfiado e cenoura Salada de alface e tomate Fruta: banana		Arroz Feijão tropeiro (banana da terra, ovo, linguiça, couve)		Polenta c/ molho de carne moída, couve e tomate Fruta: banana	
	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
Média da Semana Pré Escola	271,6	100,6%	47,4	107,7%	8,9	106,4%	5,7	84,7%
Média da Semana Fundamental I	370,5	112,6%	62,2	117,4%	11,8	118,3%	8,8	107,2%
Média da Semana Fundamental II	454,7	96,1%	75,2	97,7%	16,7	111,7%	9,9	84,2%
10/Março	11/Março		12/Março		13/Março		14/Março	
Farofa de arroz, frango desfiado, cenoura Suco de polpa	Macarrão, molho de carne moída e tomate Salada de repolho		Arroz Escondidinho de aipim c/ frango desfiado		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%
17/Março	18/Março		19/Março		20/Março		21/Março	
Sopa de macarrão c/ carne moída, chuchu e cenoura	Pão caseiro c/ margarina Leite Café		Arroz Farofa c/ frango desfiado e banana da terra Salada de alface		Arroz Feijão Carne moída c/ aipim Fruta: banana		Polenta c/ 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%
24/Março	25/Março		26/Março		27/Março		28/Março	
Macarrão, frango, molho de tomate Salada de repolho, cenoura	Arroz Tutu de Feijão Carne moída c/ batata e chuchu		Arroz Frango desfiado c/ aipim		Macarrão c/ carne moída		Biscoito salgado Leite Café	
	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
Média da Semana Pré Escola	266,0	98,5%	45,8	104,2%	8,6	102,1%	5,2	76,7%
Média da Semana Fundamental I	397,6	120,8%	63,7	120,2%	12,5	125,5%	9,9	121,2%
Média da Semana Fundamental II	539,5	114,1%	85,4	110,9%	21,9	145,9%	11,5	97,5%

crn4 98100235-8
Dusnelda Nickel

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

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

Semana do dia 24/03 à 28/03 (Quinta semana)

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito Leite	Fruta Iogurte	Pãozinho caseiro c/ manteiga Leite c/ chocolate	Pãozinho de queijo Fruta	Biscoito Fruta
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Suco de polpa e Pão francês c/ ovos mexidos	Polenta c/ carne moída Milho verde cozido	Pãozinho caseiro c/ manteiga Suco Fruta	Arroz Farofa colorida c/ frango desfiado	Torta de carne moída c/ batata e queijo branco ralado Suco
ALMOÇO Horário: 11:30h	Arroz Feijão Polenta cremosa Ovos cozidos Salada	Arroz Feijão Caldo de pinto Salada e/ou fruta	Arroz Feijão Macarrão ao molho de carne Salada de couve-flor	Arroz Feijão Polenta ao molho de carne desfiada Salada e/ou fruta	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa de frango assada Salada colorida
LANCHE DA SAÍDA	Fruta e pode ofertar biscoito	Iogurte Fruta	Pãozinho Fruta	Bolo Suco	Biscoito Suco

NUTRICIONISTA: Dusnelda Nickel
CRN4 98100235-8

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

CARDÁPIO EMEIEF ABRAHÃO SALEME - MARÇO 2025

	2ª FEIRA 03/Março	3ª FEIRA 04/Março	4ª FEIRA 05/Março	5ª FEIRA 06/Março	6ª FEIRA 07/Março
DESJEJUM Horário: 7h	CARNAVAL	CARNAVAL	CINZAS	Biscoito Suco	Biscoito Leite c/ chocolate em pó
RECREIO Horário: 9h				Bolo de fubá Leite c/ café	Pãozinho Leite c/ chocolate
ALMOÇO Horário:11:30h				Arroz Feijão Omelete Salada	Arroz Feijão Polenta ao molho de frango desfiado
	10/Março	11/Março	12/Março	13/Março	14/Março
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito Leite queimado	Vitamina de banana e aveia	Bolo Leite c/ chocolate em pó	Biscoito Suco de polpa de fruta	Biscoito Vitamina de manga
RECREIO: Horário: 9h	Biscoito Suco Fruta	Tortinha de legumes Suco	Pãozinho de abóbora Ovo cozido	Biscoito Vitamina de abacate e/ou goiaba	Bolo Leite c/ cacau em pó
ALMOÇO Horário:11:30h	Arroz Feijão Omelete assada Salada	Arroz Feijão Carne moída c/ batata Salada de tomate	Arroz Feijão Farofa c/ frango desfiado Salada de alface	Arroz Feijão Farofa de carne em cubos Salada de tomate, repolho e pepino	Arroz Feijão Kibe assado Salada ou carne moída ao molho Salada de tabule
	17/Março	18/Março	19/Março	20/Março	21/Março
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito Suco de polpa de fruta	Biscoito Leite c/ chocolate em pó	Bolo de fubá Suco de polpa de fruta	Pãozinho caseiro c/ manteiga Suco	Biscoito Fruta
RECREIO Horário: 9h	Biscoito Vitamina de polpa de goiaba c/ aveia	Broa de fubá Leite c/ café	Mamão picado c/ aveia e leite em pó	Pão c/ ovos mexidos Suco de polpa de fruta	Banana da terra cozida c/ canela
ALMOÇO Horário:11:30h	Arroz Feijão Carne moída ao molho Salada de pepino e cebola	Arroz Estrogonofe nutritivo de frango Salada de alface e cenoura	Arroz Feijão Carne moída, vagem, chuchu, cebolinha Salada de tomate	Arroz Feijão Bobó de frango c/ aipim Salada	Macarrão ao alho e óleo e salsinha Feijão Músculo ensopado c/ batata
	24/Março	25/Março	26/Março	27/Março	28/Março
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro Leite queimado	Bolo de fubá Suco de polpa de fruta	Biscoito Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro de cenoura Suco de polpa de fruta
RECREIO Horário: 9h	Biscoito Banana	Vitamina de abacate c/ aveia	Bolo Fruta da semana	Pãozinho c/ ovos mexidos Suco	Bolo de cenoura Suco
ALMOÇO Horário:11:30h	Arroz Feijão Carne moída, cenoura e cheiro verde Salada de tomate, pepino e repolho	Polenta c/ carne desfiada Feijão Salada de tomate, cebola, chuchu, salsa	Arroz Bobó de frango c/ aipim Salada	Arroz Feijão Picadinho de carne c/ legumes Salada	Arroz Feijão Frango desfiado ao molho Salada

Obs.: Após o término do turno, podem ser oferecidos fruta (preferencialmente) e/ou biscoito uma vez por semana ofertar pãozinho caseiro e ou bolo e suco

Nutricionista : Dusnelda Nickel

CRN4 98100235-8

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

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

1ª SEMANA	2ª FEIRA 03/Março	3ª FEIRA 04/Março	4ª FEIRA 05/Março	5ª FEIRA 06/Março	6ª FEIRA 07/Março
DESJEJUM Horário: 7h	CARNAVAL	CARNAVAL	CINZAS	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Vitamina de polpa de maracujá e aveia
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h				Mamão	Biscoito caseiro Maçã
ALMOÇO Horário: 11:30h				Arroz Feijão Macarrão ao molho de carne moída Legumes sauté (batata e cenoura)	Risoto de frango Feijão carioca Salada de tomate, repolho e pepino
LANCHE DA TARDE Horário: 14h				Biscoito Suco de polpa de goiaba	Leite c/ cacau em pó
	10/Março	11/Março	12/Março	13/Março	14/Março
DESJEJUM Horário: 7h	Pão francês c/ requeijão caseiro Leite c/ cacau em pó	Mingau de aveia e coco seco ralado	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Vitamina de biscoito maisena	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Biscoito caseiro Suco de polpa de acerola	Biscoito maisena Manga	Goiaba	Banana, abacate, aveia e leite em pó	Salada de frutas (melancia, maçã e banana)
ALMOÇO Horário: 11:30h	“Brasileirinho” Abobrinha ao vinagrete Sobremesa: Laranja	Macarrão ao alho e óleo Feijão Carne moída c/ inhame e chuchu Salada de repolho bicolor	Arroz temperado c/ frango e cenoura Feijão Salada de alface, tomate e pepino	Macarrão ao alho e óleo Feijão Músculo, abóbora, cheiro verde Salada de repolho, tomate e rúcula	Polenta Feijão Frango c/ quiabo Salada de cenoura, beterraba e couve
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Leite queimado	Vitamina de banana e maçã	Cachorro-quente c/ pão caseiro da AF Suco de melancia	Biscoito caseiro Suco de polpa de abacaxi	Vitamina de manga c/ polpa de maracujá
	17/03	18/03	19/03	20/03	21/03
DESJEJUM Horário: 7h	Pão francês c/ ovos mexidos Suco de polpa de acerola	Biscoito maisena Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro da AF Leite c/ cacau em pó	Banana da terra cozida Leite queimado	Biscoito caseiro Suco de polpa de manga
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Vitamina de polpa de goiaba c/ maçã	Mamão picado c/ aveia e leite em pó	logurte	Maçã	Ovo cozido ou ovos mexidos Laranja ou suco de laranja
ALMOÇO Horário: 11:30h	Arroz Feijão Purê de batata c/ carne moída Salada de pepino e cebola roxa Sobremesa: melancia	Arroz Estrogonofe nutritivo de frango Salada de alface e cenoura	Arroz Feijão Carne moída c/ vagem, chuchu, tomate e cebolinha verde	Arroz Feijão Torta de repolho c/ frango Salada de pepino e cenoura	Macarrão ao alho e óleo e salsinha Feijão Músculo ensopado c/ batata Salada de tomate
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Biscoito caseiro Leite queimado	Vitamina de banana	Bolo de laranja Suco de polpa de abacaxi	Biscoito maisena Leite c/ cacau em pó	Leite c/ cacau em pó
	24/03	25/03	26/03	27/03	28/03
DESJEJUM Horário: 7h	Pão francês c/ requeijão caseiro Leite c/ cacau em pó	Biscoito maisena Leite queimado	Biscoito caseiro Suco de polpa de acerola	Inhame cozido Leite c/ cacau em pó	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Banana	Vitamina de abacate	Ovo cozido ou ovos mexidos Melancia ou suco de melancia	Banana picada c/ aveia e leite em pó	Salada de frutas (maçã, melancia e laranja)
ALMOÇO Horário: 11:30h	Arroz Feijão Carne moída, cenoura, cheiro verde Salada de tomate, pepino e repolho	Polenta recheada c/ carne desfiada Feijão Salada de tomate, cebola, chuchu, salsa	Arroz Feijão Macarrão ao molho de frango Salada cozida (batata e abobrinha)	Arroz Feijão Farofa de carne em cubos Salada de repolho bicolor e pepino	Arroz Feijão Carne moída Abóbora cozida ao vinagrete, cebola
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Biscoito caseiro Suco de polpa de maracujá	Torta integral c/ carne moída Suco de polpa de goiaba	Vitamina de maçã	Sanduíche de frango, pão caseiro da AF Suco de polpa de abacaxi	Leite queimado

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

CARDÁPIO – ENSINO INFANTIL (CRECHES) - INTEGRAL - MARÇO/2025

	03/Março	04/Março	05/Março	06/Março	07/Março
DESJEJUM Horário: 7:15h	CARNAVAL	CARNAVAL	CINZAS	Biscoito Leite c/ cacau em pó	Pãozinho caseiro Leite c/ cacau em pó
ALMOÇO Horário: 9:30h	CARNAVAL	CARNAVAL	CINZAS	Arroz Feijão Carne moída ao molho Salada	Arroz Feijão Macarrão, molho de tomate, ovos cozidos
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	CARNAVAL	CARNAVAL	CINZAS	Biscoito Leite c/ cacau em pó	Biscoito Vitamina de polpa
JANTAR Horário: 14:30h	CARNAVAL	CARNAVAL	CINZAS	Sopa de macarrão, carne e feijão	Arroz Feijão Frango refogado c/ repolho
	10/Março	11/Março	12/Março	13/Março	14/Março
DESJEJUM Horário: 7:15h	Biscoito Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro Leite c/ cacau em pó	Mingau de aveia, banana sem açúcar	Pãozinho de queijo Suco de polpa de fruta	Banana da terra cozida Leite sem açúcar Fruta
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz Feijão Omelete assada Salada	Arroz Feijão Carne moída c/ batata Salada de alface e tomate Sobremesa: goiaba	Arroz temperado, frango e cenoura Feijão Salada de alface, tomate e pepino Sobremesa: banana	Arroz Feijão Farofa de carne em cubos Salada de repolho, tomate, pepino	Arroz Feijão Kibe assado Salada Sobremesa: maçã
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Salada de frutas (mamão, banana, laranja e maçã)	Salada de frutas (banana, maçã e mamão) c/ leite em pó	Bolo de banana Suco	Banana da terra cozida c/ canela	Pão caseiro Suco de polpa sem açúcar Fruta: banana
JANTAR Horário: 14:30h	Caldo de abóbora, músculo e cebolinha	Polenta Feijão Frango c/ abobrinha e tomate	Arroz temperado, frango e cenoura Feijão Salada de alface, tomate e pepino	Arroz Feijão Hamburguer caseiro de carne moída Salada	Pãozinho caseiro c/ ovos mexidos Fruta
	17/Março	18/Março	19/Março	20/Março	21/Março
DESJEJUM Horário: 7:15h	Biscoito Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro c/ ovos mexidos Suco de polpa de fruta	Bolo de cenoura Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro Leite c/ cacau em pó	Biscoito Leite c/ cacau em pó
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz Feijão Carne moída ao molho	Polenta recheada c/ frango Feijão Abóbora em cubinhos cozida	Arroz Feijão Purê de batata, molho de carne moída Salada de pepino e cebola roxa Sobremesa: banana	Arroz Feijão Torta de repolho c/ frango Salada de alface e cenoura Sobremesa: maçã	Músculo ensopado c/ batata Macarrão ao alho e óleo e salsinha Abobrinha ao vinagrete Sobremesa: melancia
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Biscoito Suco	Cookie de banana c/ aveia e canela (sem açúcar)	Abacate c/ leite em pó	Mingau nutritivo de abóbora	Creme mix de frutas
JANTAR Horário: 14:30h	Sopa de macarrão c/ carnes desfiada, tomate e pimentão	Arroz Estrogonofe nutritivo de carne Salada de repolho bicolor e pepino	Caldo de batata c/ carne desfiada	Canjiquinha, carne moída, chuchu, cebolinha	Polenta ao molho Caldo de feijão Peito de frango em cubinhos empanados
	24/Março	25/Março	26/Março	27/Março	28/Março
DESJEJUM Horário: 7:15h	Biscoito Leite c/ cacau em pó	Pãozinho caseiro Vitamina de mamão	Mingau de aveia, banana sem açúcar	Bolo de coco Suco de polpa de fruta	Biscoito Leite c/ cacau em pó
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz Feijão Carne moída c/ cenoura e cheiro verde	Polenta recheada c/ carne desfiada Feijão Salada tomate, cebola, chuchu e salsinha	Macarrão ao molho de carne moída Salada cozida batata e abobrinha	Arroz Moquequinha de banana da terra Pirão de frango	Polenta recheada c/ carne desfiada Feijão Salada chuchu cozido e salsinha

	Salada de tomate e repolho Sobremesa: banana	Sobremesa: goiaba		Sobremesa: banana	Sobremesa: goiaba
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Vitamina de polpa sem açúcar Fruta	Pão caseiro Suco de polpa de fruta sem açúcar	Pão caseiro Leite sem açúcar Fruta	Bolo de aveia c/ maçã sem açúcar Leite sem açúcar	Vitamina de mamão c/ aveia
JANTAR Horário: 14:30h	Arroz Feijão Frango c/ batata Salada de pepino	Arroz Feijão Escondido de aipim c/ carne de frango	Arroz Caldo de feijão c/ carne ensopada Salada de tomate	Polenta ao molho de carne moída Abobrinha refogada	Arroz Caldo de feijão c/ carne ensopada Salada de tomate

Obs.: A consistência do cardápio seguirá gradativamente de acordo c/ a faixa etária do aluno.

Dusnela Nickeli - Nutricionista CRN4 98100235-8

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

CARDÁPIO CMEI PRÉ-ESCOLA - MARÇO 2025

03/Março	04/Março	05/Março	06/Março	07/Março
MATUTINO / VESPERTINO				
Arroz Feijão Polenta, carne moída, molho de tomate	Arroz Feijão Bobó de aipim, frango desfiado, tomate	Arroz Feijão Carne moída c/ abobrinha Salada de alface	Pão caseiro Leite sem açúcar Fruta: melão	Arroz Feijão Escondidinho de batata c/ carne moída Salada de alface
Canjiquinha, frango, tomate, couve	Macarrão espaguete, carne moída, tomate, cenoura	Arroz, frango desfiado e cenoura Feijão Banana da terra cozida	Bolo de banana sem açúcar Leite sem açúcar Fruta: melão	Polenta, frango desfiado, tomate, couve
10/Março	11/Março	12/Março	13/Março	14/Março
MATUTINO / VESPERTINO				
Arroz Feijão Purê de inhame, carne moída, tomate	Arroz Feijão Polenta, frango, tomate e 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, abóbora, frango, 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
17/Março	18/Março	19/Março	20/Março	21/Março
MATUTINO / VESPERTINO				
Arroz Feijão Purê de batata, molho de carne moída	Arroz Feijão Bobó de aipim, frango desfiado	Arroz Feijão Macarrão c/ carne moída Salada de alface	Pão caseiro Leite sem açúcar Fruta: melão	Arroz Feijão Purê de batata c/ frango
Macarrão parafuso, molho, frango, tomate	Polenta, 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, feijão) c/ carne moída Salada de alface
24/Março	25/Março	26/Março	27/Março	28/Março
MATUTINO / VESPERTINO				
Arroz temperado c/ carne moída Feijão Purê da batata doce	Arroz Feijão Polenta c/ frango desfiado e tomate	Arroz Feijão Carne moída c/ aipim	QUINTA-FEIRA SANTA	SEXTA-FEIRA DA PAIXÃO
Macarrão parafuso c/ frango desfiado e cenoura	Arroz temperado c/ carne moída Feijão Purê de abóbora	Arroz Feijão Moqueca de peixe Purê de batata Fruta: manga	QUINTA-FEIRA SANTA	SEXTA-FEIRA DA PAIXÃO