

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

## CARDÁPIO – ENSINO INFANTIL (CRECHES) – 1-3 anos - período integral – NOVEMBRO e DEZEMBRO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	03/11	04/11	05/11	06/11	07/11
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h15	Biscoito de polvilho Leite c/ cacau em pó	Leite Fruta	Pão caseiro de abóbora, manteiga Leite c/ cacau em pó	Biscoito Vitamina de fruta	Pão branco, manteiga Leite c/ cacau em pó
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Carne moída ensopada Salada	Arroz Feijão Polenta cremosa, molho de carne desfiada	Arroz Caldo de feijão Frango ensopado	Macarrão, feijão e ovo cozido	Arroz Feijão Frango ensopado c/ legumes
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 11h40	Melancia	Bolo de cenoura Suco	Banana c/ leite em pó	Goiaba	Fruta
<b>JANTAR</b> Horário: 14h30	Sopa de macarrão c/ carne e legumes	Arroz Feijão Picadinho ensopado c/ inhame e couve	Sopa de fubá c/ carne moída e legumes	Sopa de arroz, feijão, legumes, ovo cozido	Canjiquinha c/ frango e legumes
	10/11	11/11	12/11	13/11	14/11
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h15	Biscoito de polvilho Leite c/ cacau em pó	Pão de batata doce c/ manteiga Chocolate quente	Pão caseiro c/ manteiga logurte de banana e mamão	Pão caseiro c/ ovos mexidos Leite c/ cacau em pó	Bolo de fubá Leite c/ cacau em pó
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Polenta cremosa, carne moída	Arroz Feijão Frango ensopado c/ legumes	Arroz Feijão Picadinho ensopado e legumes	Arroz Feijão Carne moída ensopada c/ batata	Arroz Feijão Pirão de frango Salada tomate e pepino
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 11h40	Banana	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Vitamina de banana, polpa de fruta	Salada de frutas mamão, banana, maçã	Bolo de maçã Suco
<b>JANTAR</b> Horário: 14h30	Sopa macarrão, carne moída, couve	Canjiquinha, frango, chuchu, cenoura	Caldo de feijão Macarrão picadinho ao molho	Arroz Caldo mandioca, frango, cebolinha	Polenta, molho de frango
	17/11	18/11	19/11	20/11	21/11
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h15	Biscoito de polvilho Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro Leite c/ cacau em pó	Biscoito de polvilho Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro c/ ovos mexidos Suco de polpa acerola	Biscoito sequilhos Leite c/ cacau em pó
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Caldo de feijão Ovo cozido	Arroz Feijão Carne moída e legumes	Arroz Caldo de feijão Frango desfiado e legumes	Arroz Caldo de feijão Ovo cozido	Arroz Feijão Frango desfiado e legumes
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 11h40	Fruta	Fruta	Biscoito Leite	Mingau Fruta	Vitamina colorida banana, beterraba
<b>JANTAR</b> Horário: 14h30	Caldo inhame, frango, salsinha	Arroz Caldo de feijão Carne moída	Arroz Feijão Caldo de legumes	Canjiquinha, carne moída, repolho, cenoura	Feijão Sopa macarrão c/ frango
	24/11	25/11	26/11	27/11	28/11
<b>DESJEJUM</b> 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
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Carne moída c/ legumes	Arroz Feijão Frango desfiado c/ legumes	Macarrão c/ feijão e legumes	Arroz Feijão Ovo cozido c/ legumes	Arroz Feijão Polenta c/ carne
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 11h40	Vitamina de goiaba	Banana picada, aveia, leite em pó	Biscoito sequilhos Fruta	Banana da terra cozida	Biscoito de polvilho Fruta
<b>JANTAR</b> Horário: 14h30	Arroz Caldo de feijão Carne ensopada c/ legumes	Sopa macarrão, legumes e carne Sobremesa: fruta	Sopa de arroz e feijão Macarrão c/ carne moída	Polenta Feijão Frango ao molho Salada	Caldo de feijão c/ carne Sobremesa: fruta (opcinal)
	01/12	02/12	03/12	04/12	05/12

<b>DESJEJUM</b> 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	Mingau			
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Purê de batata c/ carne moída Salada tomate e pepino	Arroz Feijão Ensopado de frango c/ legumes	Arroz Feijão Ovo cozido	Macarrão, frango desfiado, legumes	Arroz Caldo de feijão Carne moída			
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 11h40	Vitamina de goiaba	Banana picada, aveia, leite em pó	Biscoito sequilhos Fruta	Banana da terra cozida	Biscoito Fruta			
<b>JANTAR</b> Horário: 14h30	Macarrão Caldo de feijão Carne ensopada	Canjiquinha c/ frango	Arroz Feijão Macarrão c/ carne moída	Polenta cremosa Caldo de feijão Legumes	Arroz Feijão batido Ovo cozido			
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				
	716,87	110g	29g	19g	324,88	3,62	817,32	64,63
		61%	16%	23%				

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 INFANTIL (CRECHES) – 4-5 anos - período parcial – NOVEMBRO e DEZEMBRO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	03/11	04/11	05/11	06/11	07/11
<b>DESJEJUM</b> 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
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Carne moída Salada	Arroz Feijão Polenta, molho de frango desfiado Salada couve, tomate	Arroz Feijão Macarrão, carne em cubos Salada de chuchu, cheiro verde	Arroz Feijão Omelete Salada de pepino Sobremesa: melancia	Arroz Feijão Frango desfiado ao molho Salada
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 11:40h	Pão Vitamina de banana	Banana passas	Banana c/ leite em pó	Pão caseiro de abóbora c/ manteiga Suco	Biscoito de polvilho Suco de polpa
<b>JANTAR</b> Horário: 14:30h	Pão francês c/ manteiga Vitamina de polpa de fruta	Arroz Caldo de feijão Ovo cozido Legumes	Canjiquinha c/ frango Feijão	Pão c/ ovos mexidos Suco Fruta	Arroz colorido c/ legumes e frango Suco Fruta
	10/11	11/11	12/11	13/11	14/11
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h15	Biscoito Leite c/ cacau em pó	Pão francês c/ manteiga Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro c/ manteiga Leite	Pão caseiro c/ requeijão Leite c/ cacau em pó	Biscoito de polvilho Leite c/ cacau em pó
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Polenta c/carne moída	Arroz Feijão Frango c/ purê de aipim Salada	Macarrão ao alho e óleo Picadinho ao molho Salada	Arroz Feijão Omelete ou ovos mexidos Salada	Arroz Feijão Carne moída c/ legumes Salada
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 11:40h	Pão francês Leite	Melancia	Banana	Bolo de banana nanica Suco	Salada de frutas c/ leite em pó
<b>JANTAR</b> Horário: 14:30h	Arroz Feijão Macarrão c/ frango	Pão c/ recheio de frango desfiado Fruta	Caldo de feijão Macarrão picadinho ao molho Sobremesa: melancia	Arroz Caldo de feijão Frango desfiado e cebolinha verde	Pão caseiro c/ recheio de carne moída Salada
	17/11	18/11	19/11	20/11	21/11
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h15	Biscoito de polvilho Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro Leite c/ cacau em pó	Bolo de banana Leite	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Ovos cozidos Legumes	Macarrão c/ frango e legumes cozidos Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Isca bovina c/ abóbora Salada	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 11:40h	Pão francês c/ manteiga Suco	Bolo de banana Suco	Fruta	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>JANTAR</b> Horário: 14:30h	Pão francês c/ carne moída Fruta	Macarronada Salada Fruta	Polenta c/ frango desfiado Salada	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
	24/11	25/11	26/11	27/11	28/11
<b>DESJEJUM</b> 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
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Carne moída Salada	Arroz Feijão Frango, purê de abóbora ou estrogonofe de abóbora Salada	Arroz Feijão tropeiro Salada vinagrete	Arroz Feijão Macarrão, ovos cozidos Salada	Arroz Feijão Polenta, carne moída
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Vitamina de morango	Banana picada c/ aveia e leite em pó	Pão caseiro	Banana da terra cozida c/ canela em pó	Biscoito de polvilho

<b>Horário: 11:40h</b>			Mamão picadio		Fruta			
<b>JANTAR</b> <b>Horário: 14:30h</b>	Biscoito de polvilho iogurte Fruta	Arroz Feijão Frango e purê de abóbora ou estrogonofe de abóbora Salada	Pão caseiro de abóbora c/ requeijão Suco Fruta	Polenta Feijão Frango ao molho Salada	Tortinha de legumes c/ frango ou Bolo salgado Suco Fruta			
	<b>01/12</b>	<b>03/12</b>	<b>04/12</b>	<b>05/12</b>	<b>06/12</b>			
<b>DESJEJUM</b> <b>Horário: 7h15</b>	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro Suco de polpa goiaba	Pão caseiro c/ manteiga Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro c/ manteiga Leite c/ cacau em pó	Pão de batata doce c/ requeijão Suco de polpa goiaba			
<b>ALMOÇO</b> <b>Horário: 9h30</b>	Arroz Feijão Carne moída Salada tomate e pepino	Arroz temperado, frango, cenoura, vagem Feijão Salada repolho bicolor	Arroz Feijão Farofa carne em cubos Salada couve-flor, tomate, cebola, cheiro verde	Macarrão, molho branco, frango, brócolis, cenoura Caldo de feijão	Arroz Feijão Carne moída Salada tomate e pepino			
<b>LANCHE DA TARDE</b> <b>Horário: 11:40h</b>	Pão francês c/ manteiga Suco	Banana picada, aveia, leite em pó	Biscoito sequinhos Fruta	Banana da terra cozida, canela em pó	Vitamina de goiaba			
<b>JANTAR</b> <b>Horário: 14:30h</b>	Pão caseiro c/ manteiga Leite c/ cacau em pó Fruta	Arroz Feijão Frango desfiado c/ batata Sobremesa: fruta	Pão caseiro de cenoura, requeijão Suco Fruta	Biscoito de polvilho Fruta	Arroz Feijão Frango desfiado c/ batata Sobremesa: fruta			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>
		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 como sobremesa após as refeições as frutas da semana.

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

## CARDÁPIO – EJA - NOVEMBRO e DEZEMBRO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	03/11	04/11	05/11	06/11	07/11
JANTAR Horário: 19h	Arroz Feijão Carne moída Salada	Arroz Feijão Polenta, molho de frango desfiado Salada couve e tomate	Arroz Feijão Macarrão, carne em cubos Salada de chuchu c/ batata	Arroz Feijão Omelete Salada de pepino Fruta da semana	Pãozinho caseiro, recheio de frango desfiado, cenoura ralada Suco Sobremesa: banana passas
	10/11	11/11	12/11	13/11	14/11
JANTAR Horário: 19h	Arroz Feijão Polenta, carne moída	Arroz Feijão Frango c/ batata Salada	Macarrão ao alho e óleo Picadinho ao molho Banana prata	Arroz Feijão Omelete ou ovos mexidos Salada	Arroz Feijão Carne moída c/ legumes Salada
	17/11	18/11	19/11	20/11	21/11
JANTAR Horário: 19h	Arroz Feijão Ovos cozidos c/ legumes	Macarrão, frango e legumes Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Isca bovina c/ batata Salada	<b>FERIADO</b>	Arroz Feijão Carne moída ao molho Salada
	24/11	25/11	26/11	27/11	28/11
JANTAR Horário: 19h	Arroz Feijão Carne moída Salada	Arroz colorido c/ frango desfiado cenoura picadinha Fruta da semana	Arroz Feijão tropeiro Salada de vinagrete	Arroz Feijão Macarrão c/ ovos cozidos Salada	Pãozinho caseiro c/ carne moída Suco
	01/12	02/12	03/12	04/12	05/12
JANTAR Horário: 19h	Arroz Feijão Omelete de legumes	Arroz colorido, legumes, frango desfiado e queijo Sobremesa: fruta	Arroz Tutu de feijão Carne picada Salada vinagrete	Arroz Feijão Carne moída ao molho Salada	Pãozinho de batata doce, recheio frango Suco Sobremesa: fruta
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		451,85	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 cOMO 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) – NOVEMBRO e DEZEMBRO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	03/11	04/11	05/11	06/11	07/11
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Biscoito Leite c/ café	Pão francês c/ manteiga Leite	Pão caseiro Leite c/ cacau em pó	Bolo de banana Suco de polpa	Biscoito cream cracker Leite c/ cacau em pó
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Carne moída Salada	Arroz Feijão Polenta ao molho de frango desfiado Salada couve e tomate	Arroz Feijão Macarrão c/ carne em cubos Salada cozida chuchu e batata	Arroz Feijão Omelete Salada de pepino Fruta da semana	Pão caseiro, recheio frango e cenoura ralada Suco Sobremesa: banana passas
	10/11	11/11	12/11	13/11	14/11
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Biscoito Leite c/ cacau em pó	Pão francês Leite c/ café	Bolo Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro Leite	Bolo de polvilho Leite c/ café
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Polenta c/carne moída	Arroz Feijão Frango c/ batata Salada	Macarrão ao alho e óleo Picadinho ao molho Banana prata	Arroz Feijão Omelete ou ovos mexidos Salada	Arroz Feijão Carne moída c/ legumes Salada
	17/11	18/11	19/11	20/11	21/11
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Biscoito Leite	Pão Francês Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro c/ manteiga Leite c/ chocolate	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Ovos cozidos Legumes	Macarrão c/ frango Legumes cozidos Sobremesa: Fruta	Arroz Feijão Isca bovina c/ aipim Salada	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
	24/11	25/11	26/11	27/11	28/11
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Biscoito Leite c/ cacau em pó	Pão Francês Leite	Pão caseiro Leite c/ cacau em pó	Bolo de banana Leite queimado	Biscoito cream cracker Suco de polpa de manga
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Carne moída Salada	Arroz colorido, frango desfiado, cenoura picada Fruta da semana	Arroz Feijão tropeiro Salada vinagrete	Arroz Feijão Macarrão c/ ovos cozidos Salada	Pão caseiro c/ recheio de carne moída Suco
	01/12	02/12	03/12	04/12	05/12
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Pão Francês Leite	Pão caseiro Leite c/ cacau em pó	Bolo de banana Leite queimado	Pão caseiro c/ requeijão Suco
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Omelete de legumes	Arroz colorido, legumes, frango, queijo Sobremesa: fruta	Arroz Farofa carne em cubos, banana da terra e couve tipo feijão tropeiro Salada vinagrete	Arroz Feijão Carne moída ao molho Salada	Pão de batata doce, recheio de frango Suco Sobremesa: fruta
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% A 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	621,11		92g	27g	17g
			60%	17%	24%

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 e II ( Matutino e Vespertino ) - NOVEMBRO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	03/11	04/11	05/11	06/11	07/11
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Polenta c/carne moída	Arroz Feijão Frango c/ batata Salada	Macarrão ao alho e óleo Picadinho ao molho Banana prata	Arroz Feijão Omelete ou ovos mexidos Salada	Arroz Feijão Carne moída c/ legumes Salada
	10/11	11/11	12/11	13/11	14/11
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Ovos cozidos Legumes	Macarrão, frango e legumes cozidos Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Isca bovina c/ aipim Salada couve, tomate e pepino	Polenta c/ carne moída Feijão Salada de alface	Arroz Feijão Frango ao molho Fruta da semana
	17/11	18/11	19/11	20/11	21/11
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Ovos mexidos Salada	Arroz Feijão Frango Sobremesa: fruta	Polenta Feijão Carne moída Salada couve, tomate e pepino	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
	24/11	25/11	26/11	27/11	28/11
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Carne moída Salada	Arroz colorido c/ frango desfiado Cenoura picada Fruta da semana	Arroz Feijão tropeiro Salada de vinagrete	Arroz Feijão Macarrão c/ ovos cozidos Salada	Pãozinho caseiro c/ requeijão Suco
	01/12	02/12	03/12	04/12	05/12
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Omelete de legumes	Arroz colorido c/ legumes e frango Sobremesa: fruta	Arroz Tutu de feijão Carne picada Salada vinagrete	Arroz Feijão Carne moída ao molho Salada	Pãozinho de batata doce, recheio frango Suco Sobremesa: fruta
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 ) – NOVEMBRO e DEZEMBRO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	03/11	04/11	05/11	06/11	07/11
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Arroz Feijão Carne moída Salada	Arroz Feijão Polenta, molho de frango desfiado Salada couve e tomate Sobremesa: laranja	Arroz Feijão Macarrão c/ carne em cubos Salada cozida chuchu e batata	Arroz Feijão Omelete Salada de pepino Sobremesa: abacaxi	Pão caseiro, recheio de frango, cenoura ralada Suco Sobremesa: banana passas
	10/11	11/11	12/11	13/11	14/11
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Arroz Feijão Polenta c/ carne moída	Arroz Feijão Frango c/ batata Salada Melancia	Macarrão ao alho e óleo Picadinho ao molho ou carne moída Banana prata	Arroz Feijão Omelete ou ovos mexidos Salada	Arroz Feijão Carne moída c/ legumes Salada
	17/11	18/11	19/11	20/11	21/11
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Arroz Feijão Ovos cozidos Legumes	Macarrão, frango e legumes cozidos Sobremesa: manga	Pão de chocolate Suco	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
	24/11	25/11	26/11	27/11	28/11
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Arroz Feijão Carne moída Salada	Arroz colorido, frango, cenoura picada Sobremesa: melancia	Arroz Feijão tropeiro Salada vinagrete	Arroz Feijão Macarrão c/ ovos cozidos Salada	Pão caseiro c/ requeijão Suco
	01/12	02/12	03/12	04/12	05/12
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Arroz Feijão Omelete de legumes	Arroz colorido, legumes, frango Sobremesa: manga	Arroz Farofa de carne em cubos c/ banana da terra e couve tipo feijão tropeiro Salada vinagrete	Arroz Feijão Carne moída ao molho Salada	Pão da AF, recheio frango desfiado Suco
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 (4 a 10 anos) – período INTEGRAL – NOVEMBRO e DEZE, BRP/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	03/11	04/11	05/11	06/11	07/11
<b>DESJEJUM</b> 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	Pãozinho caseiro de abóbora Suco de polpa de manga
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> Horário: 9h	Pão francês c/ manteiga Lleite c/ cacau em pó	Bolo Suco	Pãozinho caseiro recheio carne desfiada Suco	Canjiquinha Fruta	Bolo de polvilho Suco de polpa
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11h30	Arroz Feijão Carne moída Salada de pepino	Arroz Feijão Polenta, molho de carne desfiada Salada couve e tomate	Arroz Feijão Estrogonofe de frango c/ abóbora Salada cozida batata e chuchu	Arroz Feijão Macarrão c/ carne moída Salada alface e tomate	Arroz Feijão Polenta cremosa Frango em cubos empanados Salada de pepino
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 14h	Biscoito	Fruta	Bolo simples	Fruta	Biscoito
	10/11	11/11	12/11	13/11	14/11
<b>DESJEJUM</b> 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	Biscoito de polvilho caseiro Leite c/ cacau em pó
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> 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 logurte Fruta	Pão caseiro c/ patê de frango Suco
<b>ALMOÇO</b> 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
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 14h	Fruta	Pão caseiro	Biscoito de polvilho caseiro	Fruta	Fruta
	17/11	18/11	19/11	20/11	21/11
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Biscoito maisena Leite c/ cacau em pó	Biscoito de polvilho (AF) Leite c/ cacau em pó	Biscoito rosquinha Leite c/ cacau em pó	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> Horário: 9h	Pão francês c/ manteiga Leite c/ café	Polenta, carne ao molho Fruta	Broa de fubá Fruta	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11h30	Arroz Feijão Macarrão c/ carne moída Salada de tomate	Arroz Feijão Frango assado c/ batata Salada crua colorida	Arroz Feijão Frango ensopado Salada couve, tomate e pepino	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 14h	Fruta	Bolo caseiro	Fruta	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
	24/11	25/11	26/11	27/11	28/11
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Biscoito Leite	Biscoito Leite	Pão caseiro Leite c/ cacau em pó	Biscoito de sal Leite c/ cacau em pó	Biscoito caseiro Suco de polpa manga
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> Horário: 9h	Pão francês c/ manteiga Suco de polpa acerola	Biscoito logurte Fruta	Canjiquinha Fruta	Caldo aipim, frango desfiado Fruta	Bolo de abacaxi Suco de polpa
<b>ALMOÇO</b> 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 c/ carne moída Tomate	Arroz Feijão Frango em cubos empanados Batata baroa ensopada Salada crua

<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 14h	Biscoito doce ou de sal	Fruta	Pão caseiro c/ margarina	Fruta	Biscoito
	<b>01/12</b>	<b>02/12</b>	<b>03/12</b>	<b>04/12</b>	<b>05/12</b>
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Biscoito Leite	Biscoito Leite	Pão caseiro Leite c/ cacau em pó	Biscoito de sal Leite c/ café	Biscoito rosquinha Vitamina de polpa
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> Horário: 9h	Pão francês c/ manteiga Suco de polpa acerola	Biscoito logurte Fruta	Canjiquinha Fruta	Caldo aipim, frango desfiado Fruta	Canjiquinha Fruta
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11h30	Arroz Feijão Ovos cozidos Salada repolho c/ salsinha	Arroz Feijão Estrogonofe Salada brócolis	Arroz Feijão Carne moída c/ batata Salada de repolho roxo	Arroz Feijão Macarrão c/ ovos cozidos Salada de couve-flor	Arroz Feijão Macarrão, frango desfiado Salada alface e tomate
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 14h	Biscoito sequilhos	Fruta: manga	Pão caseiro c/ margarina	Fruta: banana	Fruta: abacaxi
	<b>08/12</b>	<b>09/12</b>	<b>10/12</b>	<b>11/12</b>	<b>12/12</b>
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Biscoito Leite	Bolo Leite	Pão caseiro Leite c/ cacau em pó	Biscoito de sal Leite c/ café	Bolo Vitamina de polpa
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> Horário: 9h	Pão francês c/ manteiga Suco de polpa	Biscoito Leite c/ cacau em pó Fruta	Canjiquinha Fruta	Macarrão, frango desfiado Fruta	Pãozinho caseiro c/ queijo Suco Fruta
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11h30	Arroz Feijão Ovos cozidos Salada de alface	Arroz Feijão Estrogonofe Salada brócolis	Arroz Feijão Carne moída c/ batata Salada de repolho roxo	Arroz Feijão Omelete Salada de pepino	Arroz Feijão Macarrão, frango desfiado Salada pepino e tomate
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 14h	Biscoito cream cracker	Fruta: manga	Pão caseiro c/ margarina	Fruta: banana	Fruta: abacaxi
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP.</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		1150,38	165g	50g	34g
			57%	17%	27%

CRN98100235-8  
Nutricionista – Dusnelda Nickel

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

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

## CARDÁPIO MULTISERIADAS - (FUNDAMENTAL I E PRE) – matutino – NOVEMBRO e DEZEMBRO/2025

03/11	04/11	05/11	06/11	07/11
Arroz Feijão Carne moída Salada	Arroz Feijão Polenta, molho de frango desfiado Salada couve e tomate	Arroz Feijão Macarrão c/ carne em cubos Salada chuchu e batata	Arroz Feijão Omelete Salada de pepino Fruta: banana prata	Bolo simples Suco Fruta da semana
Média da Semana Fundamental I	Energia (Kcal) 393,0   19%	Carboidrato (g) 65,5   124%	Proteína (g) 12,6   127%	Lipídio (g) 8,9   109%
10/11	11/11	12/11	13/11	14/11
Arroz Feijão Polenta c/carne moída	Arroz Feijão Frango c/ batata Salada	Picadinho ao molho Macarrão ao alho e óleo Melancia	Arroz Feijão Omelete ou ovos mexidos Salada	Pãozinho caseiro, carne moída Suco
Média da Semana Fundamental I	Energia (Kcal) 397,3   121%	Carboidrato (g) 73,2   138%	Proteína (g) 12,1   121%	Lipídio (g) 7,0   85%
17/11	18/11	19/11	20/11	21/11
Arroz Feijão Ovos mexidos Salada	Macarrão, frango desfiado Feijão batido Salada	Arroz Feijão Picadinho de carne Salada	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
Média da Semana Fundamental I	Energia (Kcal) 425,2   129%	Carboidrato (g) 68,8   130%	Proteína (g) 13,0   130%	Lipídio (g) 10,9   133%
24/11	25/11	26/11	27/11	28/11
Arroz Feijão Carne moída Salada	Arroz colorido, frango desfiado, cenoura picada Fruta da semana	Arroz Feijão tropeiro Salada vinagrete	Arroz Feijão Macarrão c/ ovos cozidos Salada	Pãozinho caseiro, recheio carne moída Suco
Média da Semana Fundamental I	Energia (Kcal) 382,0   116%	Carboidrato (g) 67,6   128%	Proteína (g) 13,8   138%	Lipídio (g) 6,8   82%
01/12	02/12	03/12	04/12	05/12
Arroz Feijão Omelete de legumes (aproveitar os excedentes)	Arroz colorido, legumes, frango Sobremesa: fruta	Arroz Tutu de feijão Picadinho de carne Salada vinagrete	Arroz Feijão Carne moída ao molho Salada	Pãozinho de batata doce, recheio frango Suco Sobremesa: fruta
Média da Semana Fundamental I	Energia (Kcal) 382,0   116%	Carboidrato (g) 67,6   128%	Proteína (g) 13,8   138%	Lipídio (g) 6,8   82%

CRN98100235-8

Nutricionista - Dusnelda Nickel

## Observações:

- Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade
- 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 MULTISERIADAS - (FUNDAMENTAL I E PRE) Vespertino – NOVEMBRO e DEZEMBRO/2025

03/11	04/11	05/11	06/11	07/11
Biscoito Leite Fruta	Arroz colorido, frango desfiado Fruta	Pão caseiro, 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%
10/11	11/11	12/11	13/11	14/11
Arroz Feijão Polenta c/carne moída	Bolo de chocolate Melancia	Macarrão c/ sardinha Salada	Arroz Feijão Omelete ou ovos mexidos Abacaxi	Bolo simples Leite c/ cacau em pó
	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%
17/11	18/11	19/11	20/11	21/11
Arroz Omelete Saldada	Pão caseiro, recheio frango, alface, tomate Suco	Arroz Farofa colorida Fruta da semana	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
	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%
24/11	25/11	26/11	27/11	28/11
Arroz Farofa colorida Salada	Bolo de polvilho Leite c/ cacau em pó	Arroz colorido c/ frango Purê batata baroa Fruta da semana	Pãozinho 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%
01/12	02/11	03/12	04/12	05/12
Arroz Farofa colorida Salada	Bolo Leite c/ cacau em pó Fruta	Arroz colorido c/ frango Purê batata baroa Fruta da semana	Arroz colorido Salada	Pãozinho de cenoura c/ manteiga Leite c/ cacau em pó
	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%

CRN98100235-8

Nutricionista - Dusnelda Nickel

**Observações:**

- Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade
- 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 – EDUCAÇÃO INFANTIL - período parcial (Matutino) – NOVEMBRO e DEZEMBRO/2025**

	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>
	<b>03/11</b>	<b>04/11</b>	<b>05/11</b>	<b>06/11</b>	<b>07/11</b>
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Carne moída Salada	Arroz Feijão Polenta, molho de frango Salada couve e tomate Fruta	Arroz Feijão Macarrão, carne em cubos Salada chuchu e batata Fruta	Arroz Feijão Omelete Salada de pepino Fruta da semana	Arroz Feijão Polenta cremosa, frango desfiado Salada Fruta
	<b>10/11</b>	<b>11/11</b>	<b>12/11</b>	<b>13/11</b>	<b>14/11</b>
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Polenta c/carne moída	Arroz Feijão Frango c/ batata Salada Fruta	Macarrão ao alho e óleo Picadinho ao molho Fruta	Arroz Feijão Omelete ou ovos mexidos Fruta	Arroz Feijão Carne moída c/ legumes Salada
	<b>17/11</b>	<b>18/11</b>	<b>19/11</b>	<b>20/11</b>	<b>21/11</b>
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Ovos cozidos e egumes	Macarrão, frango, legumes cozidos Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Isca bovina c/ batata Salada	<b>FERIADO</b>	Arroz Feijão Frango ao molho Salada
	<b>24/11</b>	<b>25/11</b>	<b>26/11</b>	<b>27/11</b>	<b>28/11</b>
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Carne moída Salada	Arroz colorido, frango, cenoura picada Fruta da semana	Arroz Tutu de feijão Carne picada Salada vinagrete Fruta	Arroz Feijão Macarrão c/ ovos cozidos Salada	Arroz Feijão Polenta c/ carne moída
	<b>01/12</b>	<b>02/12</b>	<b>03/12</b>	<b>04/12</b>	<b>05/12</b>
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Carne moída Salada tomate e pepino	Arroz temperado: frango, cenoura, vagem Feijão Salada de repolho Fruta	Arroz Feijão Farofa de carne em cubos Salada de couve-flor Fruta	Macarrão, molho branco, frango, brócolis, cenoura Caldo de feijão	Arroz Feijão Carne moída Salada tomate e pepino
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
	421,11		92g	27g	17g
			60%	17%	24%

Crn4 98100235-8  
Nutricionista

**Cardápio sujeito a alterações: A oferta das frutas poderá sofrer alteração conforme a maturação das mesmas, bem como em relação aos vegetais.**

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

## CARDÁPIO – EDUCAÇÃO infantil - período parcial (Vespertino) - NOVEMBRO e DEZEMBRO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	03/11	04/11	05/11	06/11	07/11
<b>JANTAR</b> Horário: 14h30	Pão francês c/ carne Sobremesa: banana	Macarronada Sobremesa: uva	Arroz colorido, frango desfiado Banana passas	Polenta c/ carne moída Salada Goiaba	Pãozinho integral caseiro de cenoura, recheio carne desfiada Sobremesa: banana
	10/11	11/11	12/11	13/11	14/11
<b>JANTAR</b> Horário: 14h30	Pão caseiro de abóbora, manteiga Leite c/ cacau em pó Sobremesa: morango	Macarrão c/ frango desfiado Legumes Uva	Arroz colorido Salada Melancia	Pãozinho colorido c/ patê Suco Banana	Biscoito caseiro iogurte
	17/11	18/11	19/11	20/11	21/11
<b>JANTAR</b> Horário: 14h30	Pão caseiro c/ carne moída Sobremesa: goiaba	Arroz Feijão Frango em cubos Sobremesa: banana	Arroz Feijão Isca bovina c/ abóbora Salada	Macarrão c/ ovos cozidos Salada Sobremesa: mamão	Bolo de banana (farinha de aveia) c/ chocolate Suco
	24/11	25/11	26/11	27/11	28/11
<b>JANTAR</b> Horário: 14h30	Pãozinho 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	Pãozinho caseiro de aveia, recheio carne moída Suco Sobremesa: fruta
	01/12	02/12	03/12	04/12	05/12
<b>JANTAR</b> Horário: 14h30	Biscoito iogurte 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 Sobremesa: fruta	Macarrão, molho branco, frango, brócolis e cenoura Salada de tomate Sobremesa: fruta	Pãozinho de batata doce, recheio frango Suco Sobremesa: fruta
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		53g	20g	7g	
		59%	22%	19%	

CRN98100235-8

Nutricionista – Dusnelda Nickel

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