

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

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

	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>
	<b>01/09</b>	<b>02/09</b>	<b>03/09</b>	<b>04/09</b>	<b>05/09</b>
<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	Pão caseiro branco, manteiga Suco de polpa	Pão caseiro mesclado cacau em pó e branco Leite c/ cacau em pó
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Carne moída Salada	Arroz Feijão Polenta ao molho de carne desfiada Abóbora cozida ao vinagrete	Arroz Feijão Frango em cubos Salada alface e pepino	Macarrão ao alho e óleo Feijão Picadinho de carne c/ aipim Salada cozida vagem, cenoura, cebola, cheiro verde	Arroz Feijão Frango desfiado Salada alface, repolho, pepino e tomate
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 11h40	Melancia	Bolo de cenoura Suco	Banana c/ leite em pó	Vitamina de goiaba	Mingau nutritivo
<b>JANTAR</b> Horário: 14h30	Sopa macarrão, frango e batata	Arroz Feijão Músculo ensopado c/ inhame e couve	Polenta, carne moída, tomate, abobrinha	Arroz Caldo de feijão, carne ensopada, inhame	Canjiquinha, frango e legumes
	<b>08/09</b>	<b>09/09</b>	<b>10/09</b>	<b>11/09</b>	<b>12/09</b>
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h15	Biscoito de polvilho Leite c/ cacau em pó	Pão de batata doce, manteiga Chocolate quente	Pão caseiro, manteiga logurte de banana e mamão	Pão caseiro c/ ovos mexidos Leite c/ cacau em pó	Bolo de fubá c/ uva passas Leite c/ cacau em pó
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Polenta c/carne moída Salada de pepino	Arroz Feijão Frango ensopado, cheiro verde Salada cozida brócolis, cenoura, chuchu	Macarrão ao molho de tomate Músculo c/ cenoura Salada alface, pepino	Arroz Feijão Escondidinho de batata, carne moída Salada tomate, abobrinha cozida	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 maracujá, aveia	Salada de frutas mamão, banana, maçã	Bolo de maçã Suco
<b>JANTAR</b> Horário: 14h30	Arroz Feijão Frango c/ legumes Sobremesa: fruta	Canjiquinha, carne moída, inhame, abóbora Sobremesa: fruta	Macarrão Caldo de feijão Picadinho ao molho Sobremesa: fruta	Arroz Caldo de mandioca, frango e cebolinha	Arroz Feijão Carne moída Repolho e cenoura refogados
	<b>15/09</b>	<b>16/09</b>	<b>17/09</b>	<b>18/09</b>	<b>19/09</b>
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h15	Biscoito de polvilho Leite c/ cacau em pó	Pão francês Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro c/ ovos mexidos Suco de polpa de acerola	Biscoito sequilhos Leite c/ cacau em pó
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Tutu de feijão c/ ovos Couve refogada Vinagrete	Arroz Feijão Carne moída Legumes sautê (batata e cenoura) Salada pepino, cheiro verde, cebola	Arroz Feijão Macarrão ao molho de carne desfiada Salada repolho, beterraba, cenoura cozidas, cebolinha	Polenta Feijão Frango ensopado Salada couve, tomate, pepino	Arroz c/ espinafre Carne picada Salada alface, tomate, brócolis, couve-flor
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 11h40	Fruta	Fruta	Cookie de banana, aveia, canela sem açúcar	Mingau	Vitamina de banana e beterraba
<b>JANTAR</b> Horário: 14h30	Caldo de inhame, frango, salsinha	Pão francês c/ carne moída, tomate, pimentão, cenoura ralada Fruta	Arroz Feijão Frango c/ batata Salada de pepino	Canjiquinha, carne moída, repolho, cenoura	Sopa macarrão, frango, feijão, aipim, abóbora
	<b>22/09</b>	<b>23/09</b>	<b>24/09</b>	<b>25/09</b>	<b>26/09</b>
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h15	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Pão francês c/ ovos mexidos Suco de polpa goiaba	Pão caseiro Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro Leite c/ cacau em pó	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó

<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Purê de batata c/ carne moída Salada tomate, pepino	Arroz c/ frango, cenoura e vagem Feijão Salada repolho bicolor	Arroz Feijão Farofa de carne em cubos Salada de couve-flor, tomate, cebola, cheiro verde	Macarrão, molho branco, frango, brócolis, cenoura Salada de tomate	Arroz Feijão Carne moída, batata e abobrinha Salada alface, pepino, cenoura, repolho roxo				
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 11h40	Vitamina de goiaba	Banana picada, aveia e leite em pó	Biscoito sequilhos Fruta	Banana da terra cozida	Biscoito de polvilho Fruta				
<b>JANTAR</b> Horário: 14h30	Arroz Caldo de feijão c/ carne ensopada Salada cozida (cenoura e abobrinha)	Arroz Feijão Frango desfiado c/ batata Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Macarrão c/ carne moída	Polenta Feijão Frango ao molho Salada	Macarrão, caldo de feijão, carne Sobremesa: fruta (opcional)				
<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>
		716,87	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	324,88	3,62	817,32	64,63
			110g	29g	19g				
		61%	16%	23%					

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 - ENSINO INFANTIL (CRECHES) - 4-5 anos - período integral - SETEMBRO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	01/09	02/09	03/09	04/09	05/09
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h15	Biscoito de polvilho Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro, molho de carne moída Suco	Pão caseiro de abóbora, manteiga Leite c/ cacau em pó	C/C	PL/FPM
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Carne moída Salada	Arroz Feijão Polenta ao molho de carne desfiada Salada de couve e tomate	Arroz Feijão Frango cortado em cubinhos Batata corada Salada de alface e pepino	C/C	PL/FPM
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 11h40	Melancia	Bolo de cenoura Suco	Banana c/ leite em pó	C/C	PL/FPM
<b>JANTAR</b> Horário: 14h30	Pãozinho c/ ovos mexidos Suco Fruta	Arroz Feijão Músculo ensopado c/ inhame e couve	Canjiquinha c/ frango Feijão	C/C	PL/FPM
	08/09	09/09	10/09	11/09	12/09
<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 c/ uva passas Leite c/ cacau em pó
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Polenta c/carne moída Salada de pepino	Arroz Feijão Frango ensopado, cheiro verde Salada cozida de brócolis, cenoura Fruta	Macarrão ao molho de tomate Músculo c/ cenoura Salada de alface e pepino	Arroz Feijão Escondidinho de batata, carne moída Salada de tomate Fruta	Arroz Feijão Pirão de frango Salada de tomate e pepino
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 11h40	Banana	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Vitamina de banana, polpa de maracujá, aveia	Salada de frutas mamão, banana e maçã	logurte c/ frutas picadas
<b>JANTAR</b> Horário: 14h30	Biscoito sequilhos Leite c/ cacau em pó Fruta	Pãozinho de abóbora, recheio de frango desfiado, alface e tomate Suco	Macarrão Caldo de feijão Picadinho ao molho Sobremesa: fruta	Arroz Caldo de mandioca, frango, cebolinha	Pãozinho caseiro c/ recheio de carne moída Suco
	15/09	16/09	17/09	18/09	19/09
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h15	Biscoito de polvilho Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro de batata doce Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro branco, manteiga Suco de polpa	Pão caseiro mesclado cacau em pó e branco Leite c/ cacau em pó
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Ovos mexidos Salada	Arroz Feijão Frango desfiado Macarrão ao alho e óleo Salada	Arroz Feijão Polenta, molho de carne desfiada Salada repolho, beterraba	Arroz Feijão Picadinho de carne c/ aipim Salada cozida vagem, cenoura	Arroz Feijão Ovos mexidos Purê de batata baroa Salada alface e repolho
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 11h40	Fruta	Fruta	Cookie de banana, aveia, canela sem açúcar	Sequilhos Goiaba	Bolo Suco de polpa
<b>JANTAR</b> Horário: 14h30	Biscoito Vitamina de fruta	Macarronada	Pãozinho de batata doce, recheio de frango Suco Fruta	Arroz Feijão Omelete	Pãozinho de abóbora c/ manteiga Leite c/ chocolate Fruta
	22/09	23/09	24/09	25/09	26/09
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h15	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Pão de tata 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 tomate, pepino	Arroz temperado, frango, cenoura, vagem Feijão Salada repolho bicolor	Arroz Feijão Farofa de carne em cubos Salada couve-flor, tomate, cebola e cheiro verde	Macarrão, molho branco, frango, brócolis, cenoura Salada de tomate	Arroz Feijão Purê de batata baroa Ovos mexidos Salada				
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 11h40	Vitamina de goiaba	Banana picada, aveia, leite em pó	Biscoito sequilhos Fruta	Banana da terra cozida, canela em pó	Biscoito de polvilho Fruta				
<b>JANTAR</b> Horário: 14h30	Biscoito de polvilho Leite c/ cacau em pó Fruta	Arroz Feijão Frango desfiado c/ batata Sobremesa: fruta	Pãozinho caseiro de cenoura, requeijão Suco Fruta	Polenta Feijão Frango ao molho Salada	Tortinha de legumes c/ frango Suco Fruta				
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
		716,87	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
			110g	29g	19g				
		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 CALUDIO/ES - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

## CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL II (Matutino) - SETEMBRO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	01/09	02/09	03/09	04/09	05/09
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Arroz Feijão Carne moída Salada	Arroz Feijão Polenta ao molho de carne desfiada Salada de couve e tomate	Arroz Feijão Frango cortado em cubinhos Batata corada Salada de alface e pepino	C/C	PL/F
	08/09	09/09	10/09	11/09	12/09
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Arroz Feijão Polenta c/carne moída Salada de pepino	Arroz Feijão Frango ensopado c/ cheiro verde Salada cozida de brócolis, cenoura, chuchu Fruta	Macarrão ao molho de tomate Músculo c/ cenoura Salada de alface e pepino	Arroz Feijão Carne moída Batata corada Salada mix de repolho Fruta	Arroz Feijão Frango empanado em cubinhos Salada de cenoura e vagem
	15/09	16/09	17/09	18/09	19/09
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Arroz Feijão Ovos mexidos Salada	Arroz Feijão Carne moída Legumes sauté (batata e cenoura) Salada de pepino, cheiro verde e cebola Sobremesa: Fruta	Macarrão ao molho de carne desfiada Salada de repolho, beterraba, cenoura cozidas e cebolinha Sobremesa: Fruta	Polenta Feijão Frango ensopado Salada de couve, tomate e pepino	Arroz c/ espinafre Strogonoff nutritivo de carne c/ molho branco Salada
	22/09	23/09	24/09	25/09	26/09
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9:30h	Arroz Feijão Carne moída Salada de tomate e pepino	Arroz temperado c/ frango, cenoura e vagem Feijão Salada de repolho bicolor Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Farofa de carne em cubos Salada de couve-flor, tomate, cebola e cheiro verde Sobremesa: fruta	Macarrão ao molho branco c/ frango, brócolis e cenoura Salada de tomate	Arroz Feijão Purê de batata baroa Ovos mexidos Salada
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	421,11		92g	27g	17g
			60%	17%	24%

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

CRN4 98100235-8

Nutricionista- Dusnelda Nickel

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

**CARDÁPIO - EDUCAÇÃO INFANTIL - período parcial (Matutino) - SETEMBRO/2025**

	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>
	<b>01/09</b>	<b>02/09</b>	<b>03/09</b>	<b>04/09</b>	<b>05/09</b>
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Carne moída Salada	Arroz Feijão Polenta, molho de carne desfiada Salada, couve, tomate Fruta	Arroz Feijão Frango em cubinhos Batata corada Salada alface, pepino Fruta	<b>C/C</b>	<b>PL/F</b>
	<b>08/09</b>	<b>09/09</b>	<b>10/09</b>		
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Polenta, carne moída Salada de pepino Fruta	Arroz Feijão Frango ensopado, cheiro verde Salada cozida brócolis, cenoura, chuchu Fruta	Macarrão, molho de tomate Músculo c/ cenoura Salada alface e pepino Fruta	Arroz Feijão Escondidinho de batata, carne moída Salada tomate, abobrinha cozida	Arroz Feijão Pirão de frango Salada tomate, pepino Fruta
	<b>15/09</b>	<b>16/09</b>	<b>17/09</b>	<b>18/09</b>	<b>19/09</b>
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Polenta, carne moída Salada Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Frango em cubos Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Moqueca de banana da terra Ovos mexidos Salada de alface Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Frango em cubos Salada de tomate Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Isca bovina ao molho Salada repolho, couve
	<b>22/09</b>	<b>23/09</b>	<b>24/09</b>	<b>25/09</b>	<b>26/09</b>
<b>ALMOÇO</b> Horário: 9h30	Arroz Feijão Carne moída Salada tomate, pepino Sobremesa: fruta	Arroz c/ frango, cenoura e 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	Arroz Feijão Purê de batata baroa Ovos mexidos Sobremesa: fruta
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	421,11	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			92g	27g	17g
			60%	17%	24%

**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 – EDUCAÇÃO INFANTIL - período parcial (Vespertino) - SETEMBRO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	01/09	02/09	03/09	04/09	05/09
JANTAR Horário: 14h30	Broa de fubá, recheio carne moída Suco Sobremesa: fruta	Macarronada Sobremesa: fruta	Pãozinho caseiro de abóbora, recheio de frango Sobremesa: fruta	C/C	PL/FM
	08/09	10/09	11/09	12/09	13/09
JANTAR Horário: 14h30	Cachorro quente c/ pão caseiro Suco Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Frango ensopado, cheiro verde Salada cozida brócolis, cenoura, chuchu Sobremesa: fruta	Macarrão ao molho de tomate Músculo em cubos Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Escondidinho de batata, carne moída Salada tomate, abobrinha cozida	Pão caseiro de abóbora, manteiga Leite c/ cacau em pó Sobremesa: fruta
	16/09	17/09	18/09	19/09	20/09
JANTAR Horário: 14h30	Pão caseiro c/ carne moída Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Frango em cubos Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Moqueca de banana da terra Ovos mexidos Salada de alface Sobremesa: fruta	Arroz Feijão Frango em cubos Salada de tomate Sobremesa: fruta	Bolo de banana (farinha de aveia) c/ uva passas Suco Fruta
	23/09	24/09	25/09	26/09	27/09
JANTAR Horário: 14h30	Bolo de polvilho ou flocão c/ coco Suco Sobremesa: fruta	Arroz c/ 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	Pãozinho caseiro de batata, recheio de carne moída Suco Sobremesa: fruta
		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
C/posição nutricional (Média semanal)		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.

Crn498100235-8  
Nutricionista \_ Dusnelida Nickel

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

## CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL (4 a 10 anos) – PERÍODO INTEGRAL - SETEMBRO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	01/09	02/09	03/09	04/09	05/09
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Biscoito de polvilho Leite c/ cacau em pó	Biscoito maisena Leite queimado Fruta	Biscoito sequilhos Leite c/ cacau em pó	C/C	PL/FPL
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> Horário: 9h	Pão francês c/ ovos mexidos Leite c/ chocolate	Pão caseiro Vitamina de polpa	Arroz Feijão Farofa c/ frango desfiado Salada de alface	C/C	PL/FPL
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11h30	Arroz Feijão Carne moída salada	Arroz Feijão Polenta ao molho de carne desfiada Salada de couve e tomate	Arroz Feijão Frango cortado em cubinhos Batata corada Salada de alface e pepino	C/C	PL/FPL
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 14h	Biscoito caseiro Suco de polpa de goiaba	Fruta	Bolo Simples Leite c/ café	C/C	PL/FPL
	08/09	09/09	10/09	11/09	12/09
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Biscoito caseiro Leite queimado	Biscoito maisena Suco de polpa de maracujá	Biscoito cream cracker Leite queimado	Pão caseiro c/ manteiga Leite c/ café Fruta	Biscoito de sal Leite queimado
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> Horário: 9h	Pão francês c/ requeijão Suco de polpa Fruta	Torta integral (farinha de aveia, trigo integral), recheio de patê Fruta	Macarrão, ovos cozidos ou mexidos Fruta	Pãozinho de batata doce, recheio de frango Suco de polpa	Bolo de abacaxi Suco de polpa
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11h30	Arroz Feijão Polenta, carne moída Salada de pepino	Arroz Feijão Frango ensopado, cheiro verde Salada cozida brócolis, cenoura	Arroz Feijão Músculo, cenoura, molho de tomate Salada alface, pepino	Arroz Feijão Carne moída Batata corada Salada mix de repolho	Arroz Feijão Moqueca ou peixe empanado em cubinhos Salada cenoura, vagem
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 14h	Fruta	Pão caseiro c/ margarina Leite c/ café Fruta: maçã	Biscoito Salgado Leite c/ café	Fruta	Bolo de Fubá Suco
	15/09	16/09	17/09	18/09	19/09
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Biscoito maisena Leite queimado	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro Suco de polpa de abacaxi	Inhame cozido Leite c/ cacau em pó	Banana picada, aveia, leite em pó
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> Horário: 9h	Pão francês c/ requeijão caseiro Leite queimado	Polenta, carne ao molho Banana	Pão caseiro c/ patê Suco	Arroz Farofa colorida Banana	Torta integral, farinha integral, aveia, recheio de carne Suco
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11h30	Arroz Feijão Macarrão, carne moída, tomate	Arroz Feijão Frango assado c/ batata Salada	Macarrão, molho de carne desfiada Salada repolho, beterraba, cenoura cozidas, cebolinha	Polenta Feijão Frango ensopado Salada couve, tomate, pepino	Arroz c/ espinafre Estrogonofe nutritivo de carne Salada alface, tomate, brócolis, couve-flor
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 14h	Biscoito Fruta	Bolo de abacaxi Leite c/ café	Biscoito caseiro Leite queimado	Goiaba	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó
	22/09	23/09	24/09	25/09	26/09
<b>DESJEJUM</b> Horário: 7h	Biscoito Leite	Pãozinho caseiro Leite	Pão caseiro Leite c/ cacau em pó	Biscoito de sal Leite queimado	Biscoito caseiro Suco de polpa manga
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> Horário: 9h	Pão francês c/ ovos mexidos Suco de polpa acerola	Polenta c/ frango desfiado Salada	Macarronada Fruta: maçã	Arroz Bobó de aipim, frango desfiado	Bolo de abacaxi Suco de polpa

		Abacaxi picado		Fruta: banana	
<b>ALMOÇO</b> Horário: 11h30	Arroz Feijão Carne moída Salada tomate, pepino	Arroz Feijão Frango ensopado c/ aipim	Arroz Feijão Ovos mexidos c/ abobrinha	Arroz Feijão Macarrão, carne moída e tomate	Arroz Feijão Estrogonofe de frango Salada de pepino
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: 14h	Biscoito caseiro Leite c/ cacau em pó	Pão caseiro c/ margarina Leite c/ café Fruta: maçã	iogurte	Bolo de Cenoura Leite c/ café Pera	Biscoito maisena Leite c/ cacau em pó
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		1150,38	165g	50g	34g
			57%	17%	27%

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

Nutricionista – Dusnelda Nickel  
CRN98100235-8

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

## CARDÁPIO - MULTISSERVIADAS - MATUTINO - SETEMBRO/2025

01/09	02/09	03/09	04/09	05/09
Arroz Feijão Carne moída Salada	Arroz Feijão Polenta, molho de carne desfiada Salada couve e tomate	Pãozinho caseiro, rececheio de frango Suco	C/C	PI/PFM
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Pré Escola	281,5	49,3	8,5	5,7
Média da Semana Fundamental I	393,0	65,5	12,6	8,9
	104%	112%	101%	85%
	19%	124%	127%	109%
08/09	09/09	10/09	11/09	12/09
Arroz Feijão Polenta, carne moída Salada de pepino	Arroz Feijão Frango ensopado, cheiro verde Salada cozida brócolis e cenoura Fruta	Macarrão, molho de tomate Músculo c/ cenoura Salada alface e pepino	Arroz Feijão Escondidinho de batata, carne moída Salada de tomate Fruta	Arroz Feijão Pirão de frango Salada tomate e pepino
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Pré Escola	318,0	60,4	9,0	5,3
Média da Semana Fundamental I	397,3	73,2	12,1	7,0
	18%	137%	107%	80%
	121%	138%	121%	85%
15/09	16/09	17/09	18/09	19/09
Arroz Feijão Ovos mexidos Salada	Arroz Feijão Frango desfiado Macarrão ao alho e óleo Salada	Arroz Feijão Polenta, molho de carne desfiada Salada repolho e beterraba	Arroz Feijão Picadinho de carne c/ aipim Salada cozida vagem e cenoura	Pão caseiro c/ margarina Leite c/ café Fruta: maçã
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Pré Escola	305,7	52,6	8,8	6,8
Média da Semana Fundamental I	425,2	68,8	13,0	10,9
	113%	120%	105%	102%
	129%	130%	130%	133%
22/09	23/09	24/09	25/09	26/09
Arroz Feijão Carne moída Salada tomate e pepino	Arroz temperado, frango, cenoura e 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 Salada de tomate	Biscoito Iogurte Fruta
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Proteína (g)
Média da Semana Pré Escola	289,4	8,5	9,5	4,7
Média da Semana Fundamental I	382,0	12,6	13,8	6,8
	107%	8,5	113%	70%
	116%	12,6	138%	82%

## Observações:

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