

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

CARDÁPIO - ENSINO INTEGRAL

JULHO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	30/06	01/07	02/07	03/07	04/07
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com cacau em pó Biscoito	Banana Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó Biscoito maisena	Leite queimado Biscoito Fruta	Mingau de fubá Fruta
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Pão francês com ovos mexidos Suco	Polenta com carne moída	Farofa colorida com arroz frango e legumes	Leite queimado Pão caseiro com manteiga	Macarrão com Ovo cozido ou Ovos mexidos.
ALMOÇO Horário: 11:30h	Arroz, feijão Macarrão Carne moída Salada	Arroz, feijão Polenta Frango desfiado Salada	Arroz, feijão Almôndegas Banana da terra frita Salada	Arroz, feijão Entrogonofe de frango c/ batata Salada	Arroz, feijão Purê de inhame Isca bovina Salada
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Bolo Fruta	Fruta Biscoito	Suco de polpa Biscoito	Fruta Biscoito	Leite com cacau em pó Pãozinho caseiro
	07/07	08/07	09/07	10/07	11/07
DESJEJUM Horário: 7h	Biscoito Leite	Banana Leite com chocolate	Fruta Biscoito	Biscoito de polvilho Suco	Biscoito de maisena Fruta
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Leite com cacau em pó Pão francês com requeijão	Canjiquinha com iscas bovinas	Leite com cacau em pó Pão caseiro da agricultura familiar	Macarrão com carne moída ao molho Fruta	Suco de polpa de acerola Torta integral de Frango com repolho
ALMOÇO Horário: 11:30h	Arroz, feijão Polenta Carne moída ao molho de tomate Salada	Arroz, feijão Frango assado em cubos c/ batata Salada de repolho branco e roxo Fruta	Arroz, feijão Carne moída Mandioca ensopada Alface e pepino	Arroz, feijão Frango em tiras acebolado Purê de abóbora c/ batata Salada de repolho	Arroz Feijão tutu Ovos cozidos Macarrão Fruta
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Fruta e pode ofertar biscoito	Suco de polpa de manga Biscoito caseiro	iogurte	Leite queimado Biscoito caseiro	Biscoito de polvilho Suco
	14/07	15/07	16/07	17/07	18/07
	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
	21/07	22/07	23/07	24/07	25/07
DESJEJUM Horário: 7h	Vitamina de biscoito maisena	Fruta Biscoito de sal	Biscoito de polvilho Fruta	Leite queimado Bolo	Leite com cacau em pó Biscoito maisena
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Suco de polpa de goiaba Pão francês c/ ovos mexidos	Polenta com frango desfiado ao molho	Suco de polpa Pão caseiro da agricultura familiar c/ queijo	Farofa colorida Arroz	Pãozinho com manteiga Leite
ALMOÇO Horário: 11:30h	Arroz, feijão Macarrão com carne moída Salada	Galinhada com cenoura e salsinha Arroz, feijão	Arroz, feijão Polenta ao molho de carne moída Salada	Arroz, feijão Frango em cubos cozido Salada de brócolis	Arroz, feijão Canjiquinha e ovos Salada

LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Chocolate quente cremoso	Fruta Biscoito caseiro	Biscoito Fruta	Suco de polpa de manga Bolo	Pãozinho Leite quente
	28/07	29/07	30/07	31/08	01/08
DESJEJUM Horário: 7h	Suco de polpa de goiaba Biscoito	Vitamina de biscoito maisena	Fruta Biscoito	Mingau de aveia com canela	Leite com cacau em pó Biscoito maisena
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Pãozinho francês com ovo Suco	Canjiquinha com feijão	Pãozinho caseiro com manteiga Leite Fruta	Macarrão com legumes e ovos	Suco de polpa de acerola Torta integral de legumes com carne moída
ALMOÇO Horário: 11:30h	Arroz, feijão Macarrão com carne moída Salada	Galinhada com cenoura e salsinha Arroz, feijão	Arroz, feijão Polenta ao molho de carne moída Salada	Arroz, feijão Frango em cubos cozido Salada de legumes	Arroz, feijão Canjiquinha e ovos Salada
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Chocolate quente cremoso Fruta	Leite queimado Biscoito caseiro	Fruta	Biscoito caseiro Fruta	Bolo Suco
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
		1151,85	158g	55g	35g
			55%	19%	27%

NUTRICIONISTA - Dusnelda nickel
CRN 4 98100235-8

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

CARDÁPIO - ENSINO INTEGRAL

JULHO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	30/06	01/07	02/07	03/07	04/07
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com cacau em pó Biscoito	Chocolate quente cremoso Pão francês c/ manteiga	Leite com cacau em pó Biscoito maisena	Leite queimado Pão caseiro de abóbora c/ manteiga	Pãozinho Ovo cozido ou Ovos mexidos
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Mingau de aveia	Banana Biscoito caseiro	Vitamina de Maçã ou outra fruta	Biscoito e suco	Chocolate quente cremoso
ALMOÇO Horário: 11:30h	Arroz, feijão Macarrão Carne moída Salada	Arroz, feijão Polenta Frango Salada	Arroz, feijão Almôndegas Banana da Terra Salada	Arroz feijão Ensopado de frango c/ batata Salada	Arroz feijão Purê de inhame Ovos mexidos Salada
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Mingau de aveia e coco seco ralado	Fruta e biscoito	Suco de polpa de goiaba Bolo simples	Fruta e biscoito	Leite com cacau em pó Pãozinho caseiro
	07/07	08/07	09/07	10/07	11/07
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com cacau em pó Biscoito	Leite com cacau em pó Pão francês com requeijão caseiro	Leite com cacau em pó Pão caseiro da agricultura familiar	Mingau de aveia com banana	Torta integral de frango e suco
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Suco Biscoito caseiro	Banana c/ aveia	Fruta	Suco e biscoito	Leite Biscoito maisena
ALMOÇO Horário: 11:30h	Arroz feijão Polenta Carne moída ao molho de tomate Salada	Arroz feijão Frango assado em cubos c/ batata Salda de repolho branco e roxo	Arroz feijão Carne moída Mandioca ensopada Alface / pepino	Arroz feijão Frango em tiras acebolado Purê de abóbora c batata Salada de repolho	Arroz/ feijão tutu ovos cozidos macarrão salada
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Biscoito e suco	Fruta	iogurte	Leite queimado Biscoito caseiro	Fruta
	14/07	15/07	16/07	17/07	18/07
	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
	21/07	22/07	23/07	24/07	25/07
DESJEJUM Horário: 7h	Vitamina de biscoito maisena	Suco de polpa de goiaba Pão francês c/ ovos mexidos	Leite com cacau em pó Bolo de banana	Leite queimado Banana da terra cozida	Leite com cacau em pó Biscoito maisena
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Mingau de aveia com canela	Banana	Maçã Biscoito caseiro	Mamão picado com aveia e leite em pó	Salada de Frutas (laranja, banana, maçã e mamão)

ALMOÇO Horário: 11:30h	Arroz, feijão Macarrão com carne moída Salada	Galinhada com cenoura e salsinha Arroz, feijão	Arroz, feijão Polenta ao molho de carne moída Salada	Arroz, feijão Frango em cubos cozido Salada de brócolis	Arroz, feijão Canjiquinha e ovos Salada
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Chocolate quente cremoso	Leite queimado Biscoito caseiro	Suco de polpa de abacaxi Sanduíche de Frango com pão caseiro da agricultura familiar	Suco de polpa de manga Biscoito caseiro	Suco de polpa de acerola Torta integral de legumes com carne moída

	28/07	29/07	30/07	31/07	01/08
DESJEJUM Horário: 7h	Leite Biscoito	Suco de polpa de goiaba Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó Bolo de laranja	Leite queimado Pãozinho caseiro	Leite com cacau em pó Biscoito maisena
LANCHE DA MANHÃ Horário: 9h	Mingau de aveia com canela	Banana	Maçã Biscoito caseiro	Mamão picado com aveia e leite em pó	Bolo e Suco
ALMOÇO Horário: 11:30h	Carne moída com batata, cenoura e vagem Polenta, Feijão	Pirão de frango Arroz, Feijão Salada de tomate, cebola e salsinha	Carne em cubos com cenoura, repolho e pimentão Arroz, Feijão	Carne moída com batata Macarrão ao alho e óleo Feijão Salada de alface, tomate e pepino	Risoto de frango Feijão Salada de repolho bicolor (branco + roxo)
LANCHE DA TARDE Horário: 14h	Chocolate quente cremoso	Leite queimado Biscoito caseiro	Suco de polpa de abacaxi Sanduíche de Frango com pão caseiro da agricultura familiar	Suco de polpa de manga Biscoito caseiro	Suco de polpa de acerola Torta integral de legumes com carne moída
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
		1151,85	158g	55g	35g
			55%	19%	27%

NUTRICIONISTA- Dusnelda nickel
CRN 4 98100235-8

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

CARDÁPIO – ENSINO INFANTIL (CRECHES) – período integral

JULHO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	30/06	01/07	02/07	03/07	04/07
DESJEJUM Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / biscoito de polvilho	Suco de polpa de goiaba / Pão caseiro com ovos mexidos	Bolo salgado c/ recheio de frango e suco de manga
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz/ feijão/Macarrão/ Carne moida /Salada	Arroz feijão /Polenta /Frango /Salada	Arroz feijão /Almôndegas/ / Banana da terra cozida / Salada	Arroz feijão / Ensopado de frango c/ batata / Salada	Arroz feijão / Purê de inhame Ovos mexidos / Salada
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Maçã	Mexerica	Banana prata	Maçã	Banana
JANTAR Horário: 14:30h	Polenta com carne moida	Sopa de macarrão com frango e abóbora	Canjiquinha com carne moida / abobrinha e cebolinha	Caldo de inhame com frango desfiado e couve	Sopa de macarrão/ carne picada e abóbora e couve
	07/07	08/07	09/07	10/07	11/07
DESJEJUM Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Suco de polpa de abacaxi / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Pão caseiro de abóbora	Leite com cacau em pó / bolo de banana com passas	Leite com cacau em pó / pão de batata doce
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz feijão /Polenta /Carne moida ao molho de tomate / Salada	Arroz feijão /Frango assado em cubos c/ batata / Salada de repolho branco e roxo	Arroz feijão/Carne moida /Mandioca ensopada / Alface /pepino	Arroz feijão / Frango em tiras acebolado / Purê de abóbora c batata Salada de repolho	Arroz/ feijão tutu / ovos cozidos/ macarrão / salada
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Banana	Mexerica	Cookie de banana com aveia e canela	Laranja	logurte natural adoçado com mamão e canela
JANTAR Horário: 14:30h	Sopa de macarrão com frango, chuchu e tomate	Caldo de mandioca com frango	Polenta com carne moida ou isca bovina	Pirão de frango / Arroz / Feijão	Canjiquinha com carne moida e couve

	14/07	15/07	16/07	17/07	18/07
RECESSO ESCOLAR					
	21/07	22/07	23/07	24/07	25/07
DESJEJUM Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Suco de polpa de manga com polpa de maracujá / Pão francês com ovos mexidos	Leite com cacau em pó / Broa de Milho	Leite com cacau em pó / Pão caseiro	Suco de polpa de acerola / Pão de queijo
ALMOÇO Horário: 9:30h	feijão/macarrão com carne moida e salada	Galinhada com cenoura e salsinha /Arroz feijão	Arroz feijão /Polenta ao molho de carne moída / Salada	Arroz / feijão / Frango em cubos cozido / Salada de brócolis	Arroz feijão /Canjiquinha e ovos / Salada
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Fruta e biscoito caseiro	Mexerica	Maçã	Mingau de aveia com canela	Banana da terra cozida
JANTAR Horário: 14:30h	Polenta ao molho de carne desfiada com queijo branco ralado	Caldo de feijão com carne	Caldo de aipim com frango	Canjiquinha com carne moída, cenoura, abobrinha e pimentão	Sopa de macarrão com frango desfiado e legumes

	28/07	29/07	30/07	31/07	01/08
DESJEJUM Horário: 7:15h	Leite com cacau em pó / Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó / Pão francês	Leite com cacau em pó / Pão caseiro de batata doce	Bolo de fubá com passas Suco de goiaba	Pão de cebola molho de carne moida suco
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz feijão /Polenta /Carne moida Salada	Arroz feijão/Estrogonofe de frango Batata assada/Salada	Arroz feijão/Torta de carne moída c/ repolho e tomate e batata/ salada	Farofa de ovos com cenoura / Arroz / Feijão / Salada de pepino	Músculo com batata / Arroz / Feijão / Chuchu refogado com tomate e cheiro verde
LANCHE DA TARDE Horário: 11:40h	Banana	Melancia	Mamão	Abacate picado com leite em pó	Vitamina de Maçã
JANTAR Horário: 14:30h	Polenta ao molho de frango / Salada de tomate	Canjiquinha com carne moida e couve	Macarrão com molho de picadinho	Caldo de inhame com carne moída	Carne moída com chuchu / Polenta / Feijão / Salada de tomate

Composição nutricional
(Média semanal)

	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Energia (Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
719,27	98g	33g	22g	219,67	4,21	731,88	90,44
	55%	19%	28%				

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

CARDÁPIO - ENSINO INFANTIL matutino

JULHO/2025

2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA	
30/06		01/07		02/07		03/07		04/07	
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com cacau em pó Biscoito caseiro	Leite com cacau em pó Pão francês		Leite com cacau em pó Pão branco Fruta		Suco de polpa de goiaba Pão caseiro com ovos mexidos		Bolo salgado c/ recheio de frango Fruta	
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz, feijão Macarrão Carne moída Salada	Arroz, feijão Polenta Frango Salada Fruta		Arroz, feijão Almôndegas Banana da terra cozida Salada		Arroz feijão Ensopado de frango c/ batata Salada		Arroz, feijão Purê de inhame Ovos mexidos Salada	
	07/07	08/07		09/07		10/07		11/07	
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com cacau em pó Biscoito caseiro	Leite queimado Biscoito maisena		Leite com cacau em pó Pão caseiro da agricultura familiar		Mingau de aveia com banana		Leite com cacau em pó Aipim cozido	
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz, feijão Polenta Carne moída ao molho de tomate Salada	Arroz, feijão Frango assado em cubos c/ batata Salda de repolho branco e roxo Fruta		Arroz, feijão Carne moída Mandioca ensopada Alface e pepino		Arroz, feijão Frango em tiras acebolado Purê de abóbora c/ batata Salada de repolho		Arroz Feijão tutu Ovos cozidos Macarrão Fruta	
	14/07	15/07		16/07		17/07		18/07	
	FÉRIAS	FÉRIAS		FÉRIAS		FÉRIAS		FÉRIAS	
	21/07	22/07		23/07		24/07		25/07	
DESJEJUM Horário: 7h	Chocolate quente cremoso Biscoito maisena	Pão francês Leite c/ cacau		Leite com cacau em pó Pão caseiro da agricultura familiar		Leite queimado Biscoito caseiro		Banana picada com aveia e leite em pó	
ALMOÇO Horário: 9:30h	Polenta ao molho de carne moída Salada cozida (cenoura e chuchu) SOBREMESA: Laranja	Frango ensopado c/ batata Arroz, Feijão Abóbora refogada com espinafre SOBREMESA: Banana		Sopa de macarrão com carne desfiada, feijão e legumes (beterraba, inhame, tomate e abobrinha) SOBREMESA: Maçã		Estrogonofe nutritivo de frango Purê de batata doce Arroz, Feijão SOBREMESA: Laranja		Canjiquinha com carne moída, cenoura, rúcula e agrião SOBREMESA: Mamão	
	28/07	29/07		30/07		31/07		01/08	
DESJEJUM Horário: 7h	Chocolate quente cremoso Biscoito caseiro	Pão francês Leite com cacau		Leite com cacau em pó Pão caseiro da agricultura familiar		Leite queimado Pão caseiro		Leite com cacau em pó Bolo de cenoura	
ALMOÇO Horário: 9:30h	Carne moída c/ batata, cenoura e vagem Polenta Feijão	Pirão de frango Arroz, Feijão Salada de tomate, cebola e salsinha SOBREMESA: Banana		Canjiquinha com carne em cubos, cenoura, repolho e pimentão SOBREMESA: Maçã		Carne moída c/ batata Macarrão ao alho e óleo Feijão Salada de alface, tomate e pepino SOBREMESA: Mamão		Risoto de frango Salada de repolho bicolor (branco + roxo) SOBREMESA: Laranja	
		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET		15% a 30% do VET			
		518,92		78g		23g		14g	
				60%		18%		24%	

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

CARDÁPIO - EDUCAÇÃO INFANTIL - Vespertino

JULHO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	30/06	01/07	02/07	03/07	04/07
JANTAR Horário: 14:30h	Polenta com carne moída Sobremesa: fruta	Sopa de macarrão com frango e abóbora	Canjiquinha com carne moída, abobrinha e cebolinha Sobremesa: fruta	Caldo de inhame c/ frango desfiado e couve Sobremesa: fruta	Pãozinho caseiro com manteiga Leite com cacau
	07/07	08/07	09/07	10/07	11/07
JANTAR Horário: 14:30h	Sopa de macarrão c/ frango, chuchu e tomate Sobremesa: Fruta	Caldo de mandioca com frango Sobremesa: Fruta	Polenta com carne moída ou isca bovina Sobremesa: banana-passas	Torta de batata c/ frango desfiado Suco Fruta	Canjiquinha com carne moída e couve
	14/07	15/07	16/07	17/07	18/07
	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
	21/07	22/07	23/07	24/07	25/07
JANTAR Horário: 14:30h	Polenta ao molho de carne desfiada com queijo branco ralado	Caldo de feijão com carne	Caldo de aipim com frango	Canjiquinha com carne moída, cenoura, abobrinha e pimentão	Pãozinho caseiro com recheio de ovos mexidos e tomate Suco
	28/07	29/07	30/07	31/07	01/08
JANTAR Horário: 14:30h	Polenta ao molho de frango Salada de tomate	Canjiquinha c/ carne moída e couve Fruta	Macarrão com molho de picadinho Fruta	Caldo de inhame com carne moída Fruta	Pãozinho caseiro com carne moída Suco Fruta
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal) 301,41	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			45g	17g	6g
			59%	23%	19%

Dusnelda Nickel- Nutricionista
CRN4 98100235-8

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

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL

JULHO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	30/06	01/07	02/07	03/07	04/07
DESJEJUM Horário: 7h	Chocolate quente cremoso Biscoito maisena	Pão francês Leite com café	Leite com achocolatado Pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado Biscoito caseiro	Bolo simples Leite
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz, feijão Canjiquinha Carne moída Salada	Arroz, feijão Polenta Frango desfiado Salada Fruta	Arroz, feijão Almôndegas Macarrão Salada	Arroz, feijão Entrogonofe de frango c/ batata Salada Fruta	Arroz, feijão Purê de inhame Isca bovina Salada
	07/07	08/07	09/07	10/07	11/07
DESJEJUM Horário: 7h	Leite com achocolatado Biscoito caseiro	Leite queimado Biscoito maisena	Leite com achocolatado Pão caseiro da agricultura familiar	Mingau de aveia com banana	Leite com achocolatado Aipim cozido
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz, feijão Polenta Carne moída ao molho de tomate Fruta	Arroz, feijão Frango assado em cubos c/ batata Salada de repolho branco e roxo Fruta	Arroz, feijão Carne moída Mandioca ensopada Alface e pepino	Arroz, feijão Frango em tiras acebolado Purê de abóbora c/ batata Salada de repolho	Arroz Feijão tutu Ovos cozidos Macarrão Fruta
	14/07	15/07	16/07	17/07	18/07
-	Recesso escolar	Recesso escolar	Recesso escolar	Recesso escolar	Recesso escolar
	21/07	22/07	23/07	24/07	25/07
DESJEJUM Horário: 7h	Chocolate quente cremoso Biscoito caseiro	Pão francês com ovo Suco	Leite com achocolatado Pão caseiro da agricultura familiar	Suco Biscoito	Leite com achocolatado Bolo de cenoura
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz, feijão Macarrão com carne moída Salada	Galinhada com cenoura e salsinha Arroz, feijão	Arroz, feijão Polenta ao molho de carne moída Salada	Arroz, feijão Frango em cubos cozido Salada de brócolis	Arroz, feijão Canjiquinha e ovos Salada
	28/07	29/07	30/07	31/07	01/08
DESJEJUM Horário: 7h	Chocolate quente cremoso Biscoito caseiro	Pão francês Leite com café	Leite com achocolatado Pão caseiro da agricultura familiar	Leite queimado Biscoito de sal	Leite com achocolatado Bolo de cenoura
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz, feijão Macarrão com carne moída Salada	Galinhada com cenoura e salsinha Arroz, feijão Fruta	Arroz, feijão Polenta ao molho de carne moída Salada	Arroz, feijão Frango em cubos cozido Salada de legumes Fruta	Arroz, feijão Canjiquinha e ovos 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
		634,74	93g	30g	16g
			59%	19%	24%

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

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL - MATUTINO

JULHO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	30/06	01/07	02/07	03/07	04/07
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz, feijão Macarrão Carne moída Salada	Arroz, feijão Polenta Frango desfiado Salada	Arroz, feijão Almôndegas Macarrão Fruta	Arroz, feijão Entrogonofe de frango c/ batata Salada Fruta	Arroz, feijão Purê de inhame Isca bovina Salada
	07/07	08/07	09/07	10/07	11/07
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz, feijão Polenta Carne moída ao molho de tomate Salada	Arroz, feijão Frango assado em cubos c/ batata Salda de repolho branco e roxo Fruta	Arroz, feijão Carne moída Mandioca ensopada Fruta	Arroz, feijão Frango em tiras acebolado Purê de abóbora c/ batata Salada de repolho	Arroz Feijão tutu Ovos cozidos Macarrão Salada
	14/07	15/07	16/07	17/07	18/07
-	Recesso escolar	Recesso escolar	Recesso escolar	Recesso escolar	Recesso escolar
	21/07	22/07	23/07	24/07	25/07
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz, feijão Macarrão com carne moída Salada	Galinhada com cenoura e salsinha Arroz, feijão Fruta	Arroz, feijão Polenta ao molho de carne moída Salada	Arroz, feijão Frango em cubos cozido Salada de brócolis Fruta	Arroz, feijão Canjiquinha e ovos Salada
	28/07	29/07	30/07	31/07	01/08
ALMOÇO Horário: 9:30h	Arroz, feijão Macarrão com carne moída Salada	Galinhada com cenoura e salsinha Arroz, feijão Fruta	Arroz, feijão Polenta ao molho de carne moída Salada	Arroz, feijão Frango em cubos cozido Salada de legumes Fruta	Arroz, feijão Canjiquinha e ovos 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
		634,74	93g	30g	16g
			59%	19%	24%

Dusnelda Nickel- nutricionista
CRN4 98100235-8

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

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL - Vespertino

JULHO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	30/06	01/07	02/07	03/07	07/07
JANTAR Horário: 14:30h	Macarrão Carne moída Salada	Broa de fubá salgada c/ recheio de frango desfiado Fruta	Arroz colorido Carne em cubos c/ legumes Fruta	Arroz, feijão Entrogonofe de frango c/ batata Salada Fruta	Pãozinho de inhame c/ manteiga Leite achocolatado
	07/07	08/07	09/07	10/07	11/07
JANTAR Horário: 14:30h	Canjiquinha com feijão SOBREMESA: Fruta	Torta de frango com batata Arroz SOBREMESA: Fruta	Polenta c/ carne moída ou isca bovina SOBREMESA: banana-passas	Bolo de fubá c/ aveia Leite SOBREMESA: fruta	Paõzinho caseiro c/ carne moída, alface e tomate SOBREMESA: fruta
	14/07	15/07	16/07	17/07	18/07
	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
	21/07	22/07	23/07	24/07	25/07
JANTAR Horário: 14:30h	Arroz, feijão Macarrão c/ carne moída Salada	Galinhada c/ cenoura e salsinha Arroz, feijão Fruta	Pãozinho caseiro c/ carne moída Suco Fruta	Arroz, feijão Frango em cubos cozido Salada de brócolis Fruta	Canjiquinha c/ feijão e legumes
	28/07	29/07	30/07	31/07	01/08
JANTAR Horário: 14:30h	Polenta Carne moída ao molho de tomate Salada	Arroz, feijão Frango assado em cubos c/ batata Salada de repolho Fruta	Arroz, feijão Carne moída Mandioca ensopada Fruta	Arroz, feijão Frango em tiras acebolado Purê de abóbora c/ batata Salada de repolho	Pãozinho caseiro c/ margarina Leite achocolatado
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
		369,84	55g	22g	7g
			59%	24%	18%

Dusnelda Nickel- nutricionista
CRN4 98100235-8

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

CARDÁPIO NOTURNO - EJA

JULHO/2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	30/06	01/07	02/07	03/07	04/07
JANTA Horário: 19:00h	Arroz, feijão Macarrão Carne moída c/ batata	Arroz, feijão Polenta Frango desfiado	Arroz, feijão Almôndegas Banana da terra Salada de tomate	Arroz, feijão Ensopado de frango c/ batata Salada de repolho	Arroz, feijão Inhame ensopado c/ isca bovina
	07/07	08/07	09/07	10/07	11/07
JANTA Horário: 19:00h	Arroz, feijão Polenta recheada c/ carne moída	Arroz, feijão Frango assado Macarrão ao molho Salada de alface	Arroz, feijão Carne moída Mandioca ensopada Salada de tomate	Arroz, feijão Isca bovina Purê de abóbora c/ batata Salada de repolho	Arroz Feijão tutu Ovos cozidos c/ legumes
	14/07	15/07	16/07	17/07	18/07
-	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
	21/07	22/07	23/07	24/07	25/07
JANTA Horário: 19:00h	Arroz, feijão Macarrão c/ carne moída	Carne em cubos c/ cenoura e batata Arroz, feijão	Arroz, feijão Polenta ao molho de iscas bovina Sobremesa: fruta	Arroz, feijão Frango em cubos Salada de brócolis	Arroz, feijão Canjiquinha c/ carne moída
	28/07	29/07	30/07	31/08	01/08
JANTA Horário: 19:00h	Sopa de macarrão legumes e carne picadinha	Arroz, feijão Músculo ensopado c/ mandioca Salada de couve	Arroz, feijão Polenta ao molho de carne moída Salada de couve-flor	Arroz, feijão Frango em cubos refogado Sobremesa: fruta	Arroz, feijão Canjiquinha c/ carne moída Salada de repolho
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
			451,85	58g	15g
				25g	

Nutricionista- Dusnelda Nickel
CRN 4 98100235-8