

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PANCAS - ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO PADRÃO CRECHE 2024

Berçário – 06 a 11 meses

MANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1ª SEMANA					
CRECHE	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
MOÇO -fase de rodução alimentar	Batata doce e chuchu cozidos sem sal Carne moída Banana prata amassada	Abobora madura e batata cozidos sem sal Frango Mamão raspado	Batata doce e chuchu cozidos sem sal Carne ensopada Melão raspado	Ovo, abobora madura e batata cozidos sem sal Frango Banana da terra cozida amassada	Batata doce e abobrinha verde cozidos sem sal Frango Maçã raspada
CRECHE	Batata doce e chuchu cozidos sem sal Carne moída	Abobora madura e batata cozidos sem sal Frango	Batata doce e chuchu cozidos sem sal Carne ensopada	Ovo, abobora madura e batata cozidos sem sal Frango	Batata doce e abobrinha verde cozidos sem sal Frango
CRECHE	Batata doce e chuchu cozidos sem sal Carne moída	Abobora madura e batata cozidos sem sal Frango	Batata doce e chuchu cozidos sem sal Carne ensopada	Ovo, abobora madura e batata cozidos sem sal Frango	Batata doce e abobrinha verde cozidos sem sal Frango
2ª SEMANA					
CRECHE	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
MOÇO - fase de rodução alimentar	Inhame e abobora madura cozidos sem sal Frango	Batata, chuchu e brócolis cozidos sem sal Carne ensopada	Ovo, Inhame e abobora madura cozidos sem sal Carne ensopada	Batata, chuchu e brócolis cozidos sem sal Frango	Batata doce e abobrinha verde cozidos sem sal Carne moída
CRECHE	Banana da terra cozida amassada	Banana prata amassada	Mamão raspado	Laranja (retirar as sementes)	Melancia raspada
CRECHE	Inhame e abobora madura cozidos sem sal Frango	Batata, chuchu e brócolis cozidos sem sal Carne ensopada	Ovo, Inhame e abobora madura cozidos sem sal Carne ensopada	Batata, chuchu e brócolis cozidos sem sal Frango	Batata doce e abobrinha verde cozidos sem sal Carne moída

3ª SEMANA					
DESJEJUM	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
ALMOÇO - fase de introdução alimentar	Batata, chuchu e cenoura Frango	Batata doce, abobora e brócolis Carne moída	Ovo, mandioca, chuchu e cenoura	Batata doce, beterraba e abobrinha verde Frango	Inhame, abobora e brócolis Carne ensopada
LANCHE Igual a 1ª semana	Banana prata amassada	Mamão raspado	Melão raspado	Banana da terra cozida amassada	Maçã raspada
JANTAR	Batata, chuchu e cenoura Frango	Batata doce, abobora e brócolis Carne moída	Ovo, mandioca, chuchu e cenoura	Batata doce, beterraba e abobrinha verde Frango	Inhame, abobora e brócolis Carne ensopada
4ª SEMANA					
DESJEJUM	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
ALMOÇO - fase de introdução alimentar	Mandioca, abobrinha e abobora Frango	Inhame, cenoura e chuchu Carne moída	Ovo, batata doce, abobrinha e abobora	Batata, cenoura e chuchu Frango	Batata doce, beterraba e abobrinha verde Carne ensopada
LANCHE Igual a 2ª semana	Banana da terra cozida amassada	Banana prata amassada	Mamão raspado	Laranja (retirar as sementes)	Melancia raspada
JANTAR	Mandioca, abobrinha e abobora Frango	Inhame, cenoura e chuchu Carne moída	Ovo, batata doce, abobrinha e abobora	Batata, cenoura e chuchu Frango	Batata doce, beterraba e abobrinha verde Carne ensopada

Caso a escola precise mudar o cardápio o mesmo só poderá ser alterado com a prévia autorização da nutricionista.

Os bebês de 6 a 11 meses estão em fase de introdução alimentar, por isso OS LEGUMES DEVEM SER AMASSADOS SEPARADAMENTE, SEM MISTURAR, a fim do bebê aprender o sabor de cada alimento.

COM 6 MESES INICIA SOMENTE COM ALMOÇO. A PARTIR DO 7º MÊS INICIA O JANTAR.

CARNE : PODE USAR A CARNE QUE ESTÁ NA PREPARAÇÃO DO CARDÁPIO DO CRECHE 1.


Anielle Stur Grobato

Nutricionista

CRN 10100

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PANCAS - ES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO PADRÃO CRECHE 2024

1 ANO A 2 ANOS E 11 MESES

1ª SEMANA					
MANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
ESJEJEUM	Leite Biscoito doce ou salgado Melão	Leite Pão Frances com manteiga	Vitamina de leite com mamão, banana e maçã e canela Biscoito doce ou salgado	Leite Biscoito de polvilho Banana prata	Leite Pão doce com manteiga
MOÇO	Arroz, feijão, carne moída ensopada com cenoura e chuchu em cubinhos e tempero verde	Sopa de macarrão com frango e legumes (batata, inhame e cenoura)	Arroz, feijão com beterraba, carne ensopada com batata e cenoura	Arroz, feijão, omelete com cenoura ralada e tempero verde, salada de repolho, tomate e cebola	Arroz, tutu de feijão , iscas de frango Salada cozida (batata doce, chuchu e beterraba)
NCHE	Banana prata	Mamão e banana	Melão e laranja	Banana da terra cozida com canela	Maça e melancia
NTAR	Polenta Carne moída Feijão em caldo Couve picadinha	Canja de arroz com frango desfiado, cenoura e batata doce	Minestrone (sopa de feijão com macarrão e Carne	Sopa de canjiquinha com carne moída, abobora madura e batata.	Caldo de mandioca com frango, cenoura e tomate

2ª SEMANA

SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	Vitamina de leite com mamão, maçã e laranja Biscoito doce ou salgado	Leite Pão doce com manteiga	Leite Biscoito doce ou salgado Banana da terra cozida com canela	Leite Pão Frances com manteiga	Leite Biscoito de polvilho Banana prata
ALMOÇO	Purê de batata Molho de frango salada cozida de batata doce e abobora madura	Arroz, feijão, purê de abobora madura e carne ensopada com batata	Arroz, feijão, farofa rica (ovo, banana da terra, cenoura ralada, couve), inhame ensopado	Sopa de macarrão com frango e legumes (batata, inhame e cenoura)	Arroz, purê de mandioca, carne moída Salada de repolho
LANCHE	Banana da terra cozida com canela	Mexerica e banana	Mamão e melão	Maça e laranja	Melancia
JANTAR	Sopa de canjiquinha com frango cenoura, chuchu e batata.	Sopa de inhame, mandioca e carne Couve picadinha	Polenta Carne moída Feijão em caldo Couve picadinha	Purê de mandioca Molho de frango com cenoura ralada abobrinha verde refogada Arroz branco	Sopa de canjiquinha com carne moída, cenoura e batata doce

3ª SEMANA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MANA SJEUEUM al a 1ª mana	Leite Pão Frances com manteiga	Vitamina de leite com mamão, banana e maçã Biscoito doce ou salgado	Leite Biscoito de polvilho Banana prata	Leite Pão doce com manteiga
AVOÇO	Arroz, Feijão, frango refogado com chuchu e cenoura salada de repolho, tomate e cebola	Sopa de macarrão com carne moída, batata doce, abobora e chuchu	Purê de batata doce Molho de frango Salada cozida de beterraba e abobrinha Arroz	Arroz, feijão, purê de abobora, carne ensopada, salada de alface
ANCHE al a 1ª mana	Mamão e banana	Melão e laranja	Banana da terra cozida com canela	Maça e melancia
NTAR	Polenta Carne moída Feijão em caldo Couve picadinha	Caldo de mandioca com frango e cenoura	Canja de arroz com peito de frango, cenoura, chuchu e batata	Minestrone (sopa de feijão com macarrão e Carne)

4ª SEMANA

SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM Igual a 2ª semana	Vitamina de leite com mamão, maçã e laranja Biscoito doce ou salgado	Leite Pão doce com manteiga	Leite Biscoito doce ou salgado Banana da terra cozida com canela	Leite Pão Frances com manteiga	Leite Biscoito de polvilho Banana prata
ALMOÇO	Arroz, feijão, purê de mandioca e molho de frango Abobrinha refogada	Sopa de macarrão com carne moída, inhame, cenoura e repolho	Arroz, tutu de feijão ovo mexido com cenoura e tomate Salada cozida de beterraba	Arroz, purê de mandioca, molho de frango com cenoura, batata e chuchu	Arroz, Feijão, músculo com cenoura e batata Salada de repolho, tomate e cebola
LANCHE Igual a 2ª semana	Banana da terra cozida com canela	Mexerica e banana	Mamão e melão	Maça e laranja	Melancia
JANTAR	Canjiquinha com feijão, abobora e batata	Polenta com carne moída e couve picadinha	Sopa de macarrão com carne abobora, mandioca e chuchu	Sopa de inhame e batata com frango	Caldo de feijão com carne, beterraba, batata e chuchu picadinhos

*Na falta de um alimento para o preparo da merenda o mesmo poderá ser substituído por outro do mesmo grupo.

- Grupo dos carboidratos: arroz, macarrão, canjica, fubá, farinha, inhame, mandioca, batata.
- Grupo das proteínas: carne bovina, frango, ovos.

Caso a escola precise mudar o cardápio devido a um evento/programação o mesmo só poderá ser alterado com a prévia autorização da nutricionista.

OS ALIMENTOS DEVEM SER PREPARADOS COM TEMPERO SUAVE E POUCO SAL.


Arielle Stur Gruberio

Nutricionista CRN 10100459

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PANCAS-ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE

CARDÁPIO PADRÃO INFANTIL 2024 (3 a 5 anos)

Horário: 9:45 h da manhã e 15:45 h da tarde

SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1ª SEMANA	Arroz Carne moída com legumes (batata/cenoura) Feijão (batido ou em caldo) Salada de repolho	Sopa de canjiquinha com frango desfiado e legumes (cenoura/batata)	Polenta com carne (músculo/acém) ensopado e desfiado Salada de couve Maçã	Arroz Estrogonofe de frango	Sopa de macarrão espaguete com frango e legumes (cenoura/batata)
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia 353,16 kcal / PTN 14,18 g / CHO 39,22 g / LIP 16,57 g / Ca 28,79 mg / Fe 1,71 mg / Mg 32,48 mg / Zn 1,7 mg / Vitamina A 141,75 mcg / Vitamina C 9,14 mg				
2ª SEMANA	Arroz Feijão em caldo Molho de frango de desfiado com legumes (batata/cenoura/inhame) Salada de alface	Sopa de macarrão parafuso com carne moída com legumes (inhame/cenoura)	Arroz Frango picadinho Tutu de feijão Salada de alface	Sopa de Canjiquinha com carne (músculo/acém) e legumes (cenoura/batata) Mexerica	Polenta com molho de frango Salada de couve
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia 334,24 kcal / PTN 12,61 g / CHO 36,28 g / LIP 16,02 g / Ca 30,71 mg / Fe 1,91 mg / Mg 36,59 mg / Zn 1,92 mg / Vitamina A 179,59 mcg / Vitamina C 19,88 mg				
3ª SEMANA	Arroz Molho de carne moída com legumes (batata/cenoura) Feijão (batido ou em caldo)	Sopa de canjiquinha com frango desfiado e legumes (cenoura/batata) Melancia	Polenta com molho de carne moída Salada de couve	Arroz temperado (peito de frango, cenoura, milho verde e ovos) Banana	Macarrão espaguete seco Molho de carne (músculo/acém) separado Salada de repolho com cenoura
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia 339,28 kcal / PTN 13,12g / CHO 38,71g / LIP 15,68g / Ca 27,76 mg / Fe 1,95mg / Mg 42,03mg / Zn 1,80mg / Vitamina A 351,72mcg / Vitamina C 16,07mg				

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PANCAS-ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE

4ª SEMANA	Polenta com molho de frango Salada de couve Laranja	Minestrone (sopa de feijão + macarrão parafuso) Carne (músculo/acém) ensopada (separada)	Arroz Farofa de frango, ovos e cenoura ralada Feijão (batido ou em caldo)	Sopa de Canjiquinha com carne moída com legumes (cenoura/batata)	Arroz temperado (peito frango, cenoura, milho verde e ovos)
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia 365,91 kcal / PTN 14,66g / CHO 38,85g / LIP 17,55g / Ca 40,1mg / Fe 2,95mg / Mg 47,52mg / Zn 1,88mg / Vitamina A 150,36mcg / Vitamina C 17,16mg				

*Na falta de um alimento para o preparo da merenda o mesmo poderá ser substituído por outro do mesmo grupo.

- Grupo dos carboidratos: arroz, macarrão, canjica, fubá, farinha, inhame, batata, mandioca.
- Grupo das proteínas: carne bovina, frango, ovos.

Caso a escola precise mudar o cardápio devido a um evento/programação o mesmo só poderá ser alterado com a prévia autorização da nutricionista.

*A oferta de frutas, legumes e verduras pode não seguir o dia sugerido no cardápio devido à entrega dos fornecedores ou período de compra ou safra (frutas).


Arielle Stur Grobério

Nutricionista

CRN 10100459.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PANCAS-ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE

CARDÁPIO PADRÃO FUNDAMENTAL 2024 (6 a 14 anos)

Horário: 9:45 h da manhã e 15:45 h da tarde

SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1ª SEMANA	Arroz temperado com Peito de frango, cenoura, Banana da Terra, milho verde e cebolinha.	Canjiquinha Carne (músculo/acém) ensopado e Legumes (batata/cenoura/cebolinha)	Macarronada (espaguete) Frango picadinho Salada de repolho e cenoura	Polenta recheada com molho de carne moída Salada de couve Laranja	Feijão tropeiro (carne moída ou carne desfiada, farinha, banana da terra, couve, cebolinha, ovos) Arroz
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia 312,04 kcal / PTN 12,38g / CHO 36,84 g / LIP 13,49 g / Ca 35,89 mg / Fe 2,36 mg / Mg 36,72 mg / Zn 1,79 mg / Vitamina A 170,01 mcg / Vitamina C 19,73 mg				
2ª SEMANA	Macarrão parafuso com molho à Bolonhesa (molho de carne moída)	Polenta recheada com molho de frango Salada de couve	Arroz Feijão (caldo ou batido) Isclas de Carne (músculo/acém) com legumes (cenoura e batata) e alface	Canjiquinha Carne moída e Legumes (batata/cenoura/cebolinha)	Arroz temperado com Peito de frango, cenoura, Banana da Terra, milho verde e cebolinha. Mexerica
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia 305,7 kcal / PTN 12,21 g / CHO 30 g / LIP 15,8 g / Ca 23,83 mg / Fe 1,83 mg / Mg 32,47 mg / Zn 1,85mg / Vitamina A 162,02 mcg / Vitamina C 9,46 mg				
3ª SEMANA	Arroz Feijão (caldo ou batido) Farofa de frango, ovos e cenoura ralada	Macarrão espaguete Molho de carne moída Inhame e cenoura cozidos Maçã	Canjiquinha Frango desfiado e legumes (batata/cenoura/inhame)	Pão com molho de carne moída Suco de abacaxi (goiaba/acerola) Banana	Macarrão parafuso ao alho Feijão (caldo ou batido) Carne (músculo/acém) ensopado com legumes (batata/cenoura/cebolinha) Salada de alface
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia 373,98 kcal / PTN 14,71 g / CHO 46,15 g / LIP 15,36 g / Ca 35,47 mg / Fe 3,13mg / Mg 51,54 mg / Zn 2,09 mg / Vitamina A 197,8 mcg / Vitamina C 9,92 mg				

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PANCAS-ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE

4ª SEMANA	Arroz Estrogonofe de frango	Polenta recheada com molho de carne moída Salada de couve	Arroz temperado com Peito de frango, cenoura, Banana da Terra, milho verde e cebolinha. Melancia	Macarrão parafuso ao alho Feijão (caldo ou batido) Carne (músculo/acém) ensopado Salada de repolho	Arroz Frango à passarinho (picado, assado ou refogado) Tutu de feijão Salada de alface
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia 389,52 kcal / PTN 15,65g / CHO 46,67g / LIP 16,23g / Ca 41,82mg / Fe 2,3mg / Mg 52,58mg / Zn 1,97mg / Vitamina A				

*Na falta de um alimento para o preparo da merenda o mesmo poderá ser substituído por outro do mesmo grupo.

- Grupo dos carboidratos: arroz, macarrão, canjica, fubá, farinha, inhame, batata, mandioca.
- Grupo das proteínas: carne bovina, frango, ovos.

Caso a escola precise mudar o cardápio devido a um evento/programação o mesmo só poderá ser alterado com a prévia autorização da nutricionista.

*A oferta de frutas, legumes e verduras pode não seguir o dia sugerido no cardápio devido à entrega dos fornecedores ou período de compra ou safra (frutas).


Ariele Stur Grobério

Nutricionista

CRN 10100459.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PANCAS-ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE

JOSE LEANDRO SCHWARTZ

CARDÁPIO 2024

Período Integral

SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA	DESJEJUM	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)	Bolo e leite com achocolatado	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)
	LANCHE 1	Pão Frances com manteiga e leite com achocolatado	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)	Pão Frances com manteiga e suco (acerola/goiaba ou abacaxi)	Pão Frances com manteiga e leite com achocolatado
	ALMOÇO	Arroz Feijão (caldo ou batido) Isclas de Carne (músculo/acém) Salada de cenoura e batata cozidos e alface	Macarronada (espaguete) Frango picadinho Salada de repolho e cenoura	Polenta recheada com molho de carne moída Salada de couve	Arroz temperado com Peito de frango, cenoura, Banana da Terra, milho verde e cebolinha.
	LANCHE 2	Biscoito (Cream cracker ou maisena)	Biscoito (Cream cracker ou maisena)	Fruta (Maçã/ Banana/Melancia/laranja/mexerica)	Biscoito (Cream cracker ou maisena)

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PANCAS-ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE

SEMANA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
2ª SEMANA	DESJEJUM	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)	Bolo e leite com achocolatado	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)
	LANCHE 1	Pão Frances com manteiga e leite com achocolatado	Pão Frances com manteiga e suco (acerola/goiaba ou abacaxi)	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)	Pão Frances com manteiga e suco (acerola/goiaba ou abacaxi)	Pão Frances com manteiga e leite com achocolatado
	ALMOÇO	Arroz Feijão (caldo ou batido) Farofa de frango, ovos e cenoura ralada	Macarrão parafuso com molho à Bolonhesa (molho de carne moída)	Arroz temperado com Peito de frango, cenoura, Banana da Terra, milho verde e cebolinha.	Arroz Feijão (caldo ou batido) Isclas de Carne (músculo/acém) Salada de cenoura e batata cozidos e alface	Polenta recheada com molho de frango Salada de couve
	LANCHE 2	Biscoito (Cream cracker ou maisena)	Fruta (Maçã/ Banana/Melancia/laranja/mexerica)	Biscoito (Cream cracker ou maisena)	Fruta (Maçã/ Banana/Melancia/laranja/mexerica)	Biscoito (Cream cracker ou maisena)
		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA	DESJEJUM	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)	Bolo e leite com achocolatado	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PANCAS-ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE

SEMANA	LANCHE 1	Pão Frances com manteiga e leite com achocolatado	Pão Frances com manteiga e suco (acerola/goiaba ou abacaxi)	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)	Pão Frances com manteiga e suco (acerola/goiaba ou abacaxi)	Pão Frances com manteiga e leite com achocolatado
	ALMOÇO	Arroz Estrogonofe de frango	Macarrão parafuso ao alho Feijão (caldo ou batido) Carne (músculo/acém) ensopada Salada de repolho	Arroz temperado com Peito de frango, cenoura, Banana da Terra, milho verde e cebolinha.	Macarrão espagete Molho de carne moída Inhame e cenoura cozidos (músculo/acém) ensopado com legumes (batata/cenoura/cebolinha) Salada de alface	Feijão tropeiro (carne moída ou carne desfiada, farinha, banana da terra, couve, cebolinha, ovos) Arroz
SEMANA	LANCHE 2	Biscoito (Cream cracker ou maisena)	Fruta (Maçã/ Banana/Melancia/laranja/mexericica)	Biscoito (Cream cracker ou maisena)	Fruta (Maçã/ Banana/Melancia/laranja/mexericica)	Biscoito (Cream cracker ou maisena)
		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA	DESJEJUM	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)	Bolo e leite com achocolatado	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)
	LANCHE 1	Pão Frances com manteiga e leite com achocolatado	Pão Frances com manteiga e suco (acerola/goiaba ou abacaxi)	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)	Pão Frances com manteiga e suco (acerola/goiaba ou abacaxi)	Pão Frances com manteiga e leite com achocolatado

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PANCAS-ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE

ALMOÇO	Arroz Frango à passarinho (picado, assado ou refogado) Tutu de feijão Salada de alface	Polenta recheada com molho de carne moída Salada de couve	Arroz Feijão (caldo ou batido) Farofa de frango, ovos e cenoura ralada	Macarrão para fuso ao alho Feijão (caldo ou batido) Carne (músculo/acém) ensopada Salada de repolho	Arroz temperado com Peito de frango, cenoura, Banana da Terra, milho verde e cebolinha.
	LANCHE 2	Biscoito (Cream cracker ou maisena)	Biscoito (Cream cracker ou maisena)	Fruta (Maçã/ Banana/Melancia/laranja/mexerica)	Biscoito (Cream cracker ou maisena)

*Na falta de um alimento para o preparo da merenda o mesmo poderá ser substituído por outro do mesmo grupo.

- Grupo dos carboidratos: arroz, macarrão, fubá, farinha, inhame, batata, mandioca.
- Grupo das proteínas: carne bovina, frango, ovos.

Caso a escola precise mudar o cardápio devido a um evento/programação o mesmo só poderá ser alterado com a prévia autorização da nutricionista.

*A oferta de frutas, legumes e verduras pode não seguir o dia sugerido no cardápio devido à entrega dos fornecedores ou período de compra o safra (frutas).


Arielle Stur Grobério

Nutricionista

CRN 10100459.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PANCAS-ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE

EMILIO KLUG

CARDÁPIO PADRÃO FUNDAMENTAL 2024

Período Integral

EMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)	Bolo e leite com achocolatado	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)
LANCHE 1	Pão Frances com manteiga e leite com achocolatado	Pão Frances com manteiga e suco (acerola/goiaba ou abacaxi)	Pão Frances com manteiga e leite com achocolatado	Pão Frances com manteiga e suco (acerola/goiaba ou abacaxi)	Pão Frances com manteiga e leite com achocolatado
ALMOÇO	Arroz Feijão (caldo ou batido) Isclas de Carne (músculo/acém) Salada de cenoura e batata cozidos e alface	Macarronada (espaguete) Frango picadinho Salada de repolho e cenoura	Feijão tropeiro (carne moída ou carne desfiada, farinha, banana da terra, couve, cebolinha, ovos) Arroz	Polenta recheada com molho de carne moída Salada de couve	Arroz temperado com Peito de frango, cenoura, Banana da Terra, milho verde e cebolinha.
LANCHE 2	Biscoito (Cream cracker ou maisena)	Fruta (Maçã/ Banana/Melancia/laranja/mexerica)	Biscoito (Cream cracker ou maisena)	Fruta (Maçã/ Banana/Melancia/laranja/mexerica)	Biscoito (Cream cracker ou maisena)

SEMANA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PANCAS-ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE

SEMANA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
2ª SEMANA	DESJEJUM	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)	Bolo e leite com achocolatado	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)
	LANCHE 1	Pão Frances com manteiga e leite com achocolatado	Pão Frances com manteiga e suco (acerola/goiaba ou abacaxi)	Pão Frances com manteiga e leite com achocolatado	Pão Frances com manteiga e suco (acerola/goiaba ou abacaxi)	Pão Frances com manteiga e leite com achocolatado
	ALMOÇO	Arroz Feijão (caldo ou batido) Farofa de frango, ovos e cenoura ralada	Macarrão parafuso com molho à Bolonhesa (molho de carne moída)	Arroz temperado com Peito de frango, cenoura, Banana da Terra, milho verde e cebolinha.	Arroz Feijão (caldo ou batido) Isacas de Carne (músculo/acém) Salada de cenoura e batata cozidos e alface	Polenta recheada com molho de frango Salada de couve
	LANCHE 2	Biscoito (Cream cracker ou maisena)	Fruta (Maçã/ Banana/Melancia/laranja/mexerica)	Biscoito (Cream cracker ou maisena)	Fruta (Maçã/ Banana/Melancia/laranja/mexerica)	Biscoito (Cream cracker ou maisena)
SEMANA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	DESJEJUM	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)	Bolo e leite com achocolatado	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PANCAS-ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE

SEMANA	LANCHE 1	Pão Frances com manteiga e leite com achocolatado	Pão Frances com manteiga e suco (acerola/goiaba ou abacaxi)	Pão Frances com manteiga e leite com achocolatado	Pão Frances com manteiga e suco (acerola/goiaba ou abacaxi)	Pão Frances com manteiga e leite com achocolatado
	ALMOÇO	Arroz Estragonofe de frango	Macarrão parafuso ao alho Feijão (caldo ou batido) Carne (músculo/acém) ensopada Salada de repolho	Arroz temperado com Peito de frango, cenoura, Banana da Terra, milho verde e cebolinha.	Macarrão espagete Molho de carne moida Inhame e cenoura cozidos (músculo/acém) ensopado com legumes (batata/cenoura/cebolinha) Salada de alface	Feijão tropeiro (carne moida ou carne desfiada, farinha, banana da terra, couve, cebolinha, ovos) Arroz
	LANCHE 2	Biscoito (Cream cracker ou maisena)	Fruta (Maçã/ Banana/Melancia/laranja/mexericá)	Biscoito (Cream cracker ou maisena)	Fruta (Maçã/ Banana/Melancia/laranja/mexericá)	Biscoito (Cream cracker ou maisena)
SEMANA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA	DESJEJUM	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)	Bolo e leite com achocolatado	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)	Leite com achocolatado e biscoito (Cream cracker ou maisena)
	LANCHE 1	Pão Frances com manteiga e leite com achocolatado	Pão Frances com manteiga e suco (acerola/goiaba ou abacaxi)	Pão Frances com manteiga e leite com achocolatado	Pão Frances com manteiga e suco (acerola/goiaba ou abacaxi)	Pão Frances com manteiga e leite com achocolatado

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PANCAS-ES
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE

ALMOÇO	Arroz Frango à passarinho (picado, assado ou refogado) Tutu de feijão Salada de alface	Polenta recheada com molho de carne moída Salada de couve	Arroz Feijão (caldo ou batido) Farofa de frango, ovos e cenoura ralada	Macarrão para fuso ao alho Feijão (caldo ou batido) Carne (músculo/acém) ensopada Salada de repolho	Arroz temperado com Peito de frango, cenoura, Banana da Terra, milho verde e cebolinha.
	LANCHE 2	Biscoito (Cream cracker ou maisena)	Biscoito (Cream cracker ou maisena)	Fruta (Maçã/Banana/Melancia/laranja/mexerica)	Biscoito (Cream cracker ou maisena)

*Na falta de um alimento para o preparo da merenda o mesmo poderá ser substituído por outro do mesmo grupo.

- Grupo dos carboidratos: arroz, macarrão, fubá, farinha, inhame, batata, mandioca.
- Grupo das proteínas: carne bovina, frango, ovos.

Caso a escola precise mudar o cardápio devido a um evento/programação o mesmo só poderá ser alterado com a prévia autorização da nutricionista.

*A oferta de frutas, legumes e verduras pode não seguir o dia sugerido no cardápio devido à entrega dos fornecedores ou período de compra o safra (frutas).


Arielle Stur Grobério

Nutricionista

CRN 10100459.