

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VARGEM ALTA– ES PROGRAMA NACIONAL  
DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO – PRÉ AO FUNDAMENTAL (EMEB e CMEI Pedra Branca)**

**MODALIDADE DE ENSINO: Educação Básica – Comunidade Quilombola**

**ZONA: Rural**

**FAIXA ETÁRIA: 4 a 10 anos**

**PERÍODO: Parcial**

**JUNHO/2023**

	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA 01/06/2023</b>	<b>6ª FEIRA 02/06/2023</b>
<b>Desjejum: 07h15min</b> <b>Lanche da tarde:</b> <b>13h15min</b>				<i>Suco de manga, banana da terra cozida</i>	<i>Leite com achocolatado, biscoito doce</i>
<b>Almoço: 09h</b> <b>Jantar: 15h</b>				<i>Macarrão, feijão, carne suína cozida, abóbora cozida e refogada, salada de tomate</i>	<i>Arroz, feijão, iscas de frango, inhame cozido.</i> <b>Sobremesa: Fruta</b>
<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>	
		220,18	37 g	7 g	5 g
			41%	7%	13%

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VARGEM ALTA– ES PROGRAMA NACIONAL DE  
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLA**

**MODALIDADE DE ENSINO:** *Educação Básica – Comunidade Quilombola*

**ZONA:** *Rural*

**FAIXA ETÁRIA:** *4 a 10 anos*

**PERÍODO:** *Parcial*

**JUNHO/2023**

	<b>2ª FEIRA</b> <b>05/06/2023</b>	<b>3ª FEIRA</b> <b>06/06/2023</b>	<b>4ª FEIRA</b> <b>07/06/2023</b>	<b>5ª FEIRA</b> <b>08/06/2023</b>	<b>6ª FEIRA</b> <b>09/06/2023</b>
<b>Desjejum: 07h15min</b> <b>Lanche da tarde:</b> <b>13h15min</b>	<i>Suco de laranja, banana da terra cozida</i>	<i>Suco de manga, bolo simples</i>	<i>Vitamina de fruta, biscoito cream cracker</i>	<i>Vitamina de fruta, biscoito maisena</i>	<i>Suco de laranja, banana da terra cozida</i>
<b>Almoço: 09h</b> <b>Jantar: 15h</b>	<i>Arroz, feijão, ovos cozidos, cenoura cozida</i>	<i>Macarrão, feijão, iscas de carne suína, chuchu cozido e refogado, beterraba ralada</i>	<i>Arroz, feijão, iscas de frango, salada de tomate com cenoura. <b>Sobremesa:</b> Fruta</i>	<i>Macarrão, feijão, carne bovina cozida, abóbora cozida e refogada</i>	<i>Canjiquinha com legumes, feijão, carne suína. <b>Sobremesa:</b> Fruta</i>
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<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	
		311,38	53 g	10 g	7 g
			69%	13%	21%

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VARGEM ALTA– ES PROGRAMA NACIONAL  
DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLA**

**MODALIDADE DE ENSINO:** *Educação Básica – Comunidade Quilombola*

**ZONA:** *Rural*

**FAIXA ETÁRIA:** *4 a 10 anos*

**PERÍODO:** *Parcial*

**JUNHO/2023**

	<b>2ª FEIRA 12/06/2023</b>	<b>3ª FEIRA 13/06/2023</b>	<b>4ª FEIRA 14/06/2023</b>	<b>5ª FEIRA 15/06/2023</b>	<b>6ª FEIRA 16/06/2023</b>
<b>Desjejum: 07h15min</b> <b>Lanche da tarde:</b> <b>13h15min</b>	<i>Vitamina de fruta, biscoito cream cracker</i>	<i>Suco de melancia, bolo simples</i>	<i>Vitamina de fruta, biscoito cream cracker</i>	<i>Suco de laranja, banana da terra cozida</i>	<i>Suco de manga, banana da terra cozida</i>
<b>Almoço: 09h</b> <b>Jantar: 15h</b>	<i>Arroz, feijão, ovos mexidos, purê de inhame. Sobremesa: Fruta</i>	<i>Macarrão, feijão, carne suína desfiada, cenoura cozida, salada de tomate</i>	<i>Arroz, feijão, iscas de frango, beterraba e cenoura ralada</i>	<i>Canjiquinha com legumes, feijão, carne suína. Sobremesa: Fruta</i>	<i>Macarrão, feijão, frango desfiado, chuchu cozido e refogado</i>
<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>	
		53 g	10 g	7 g	
		70%	13%	21%	
		307,68			

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VARGEM ALTA– ES PROGRAMA NACIONAL  
DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLA**

**MODALIDADE DE ENSINO:** *Educação Básica – Comunidade Quilombola*

**ZONA:** *Rural*

**FAIXA ETÁRIA:** *4 a 10 anos*

**PERÍODO:** *Parcial*

**JUNHO/2023**

	<b>2ª FEIRA</b> <b>19/06/2023</b>	<b>3ª FEIRA</b> <b>20/06/2023</b>	<b>4ª FEIRA</b> <b>21/06/2023</b>	<b>5ª FEIRA</b> <b>22/06/2023</b>	<b>6ª FEIRA</b> <b>23/06/2023</b>
<b>Desjejum: 07h15min</b> <b>Lanche da tarde: 13h15min</b>	<i>Leite com achocolatado, biscoito cream cracker</i>	<i>Suco de laranja, panqueca de banana</i>	<i>Vitamina de fruta, broa de fubá</i>	<i>Suco de manga, banana da terra cozida</i>	<i>Vitamina de fruta, biscoito doce</i>
<b>Almoço: 09h</b> <b>Jantar: 15h</b>	<i>Arroz, feijão, ovos mexidos, purê de batata</i>	<i>Macarrão, feijão, iscas de carne suína, beterraba cozida, cenoura ralada</i>	<i>Arroz, feijão, iscas de frango, inhame cozido.</i> <b>Sobremesa:</b> Fruta	<i>Canjiquinha com legumes, feijão, carne suína.</i> <b>Sobremesa:</b> Fruta	<i>Macarrão, feijão, frango desfiado, batata e beterraba cozidas</i>
<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>	
	<b>324,11</b>	53 g	11 g	9 g	
		66%	14%	24%	

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE VARGEM ALTA– ES PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

**CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLA**

**MODALIDADE DE ENSINO:** *Educação Básica – Comunidade Quilombola*

**ZONA:** *Rural*

**FAIXA ETÁRIA:** *4 a 10 anos*

**PERÍODO:** *Parcial*

**JUNHO/2023**

	<b>2ª FEIRA</b> <b>26/06/2023</b>	<b>3ª FEIRA</b> <b>27/06/2023</b>	<b>4ª FEIRA</b> <b>28/06/2023</b>	<b>5ª FEIRA</b> <b>29/06/2023</b>	<b>6ª FEIRA</b> <b>30/06/2023</b>
<b>Desjejum: 07h15min</b> <b>Lanche da tarde:</b> <b>13h15min</b>	<i>Vitamina de fruta, biscoito cream cracker</i>	<i>Suco de manga, banana da terra cozida</i>	<i>Vitamina de fruta, biscoito doce</i>	<i>Suco de laranja, banana da terra cozida</i>	<i>Suco de manga, banana da terra cozida</i>
<b>Almoço: 09h</b> <b>Jantar: 15h</b>	<i>Arroz, feijão, ovos cozidos, abóbora cozida e refogada</i>	<i>Canjiquinha com legumes, feijão, carne suína. <b>Sobremesa:</b> Fruta</i>	<i>Macarrão, feijão, frango desfiado, purê de inhame</i>	<i>Canjiquinha com legumes, feijão, carne suína. <b>Sobremesa:</b> Fruta</i>	<i>Macarrão, feijão, frango desfiado, chuchu cozido e refogado</i>
<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>
		314,63	52 g	11 g	9 g
			67%	14%	24%

**CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLA**

**MODALIDADE DE ENSINO:** *Educação Básica – Comunidade Quilombola*

**ZONA:** *Rural*

**FAIXA ETÁRIA:** *4 a 10 anos*

**PERÍODO:** *Parcial*

**LISTA DE SUBSTITUIÇÃO – CEREALIS, LEGUMES E FRUTAS**

**NA FALTA DE ALGUM GÊNERO ALIMENTÍCIO NO CARDÁPIO DO DIA, SEGUE AS OPÇÕES DE SUBSTITUIÇÕES.**

ARROZ = MACARRÃO = CANJIQUINHA

POLENTA = FAROFA

CARNE BOVINA PEÇA = CARNE BOVINA MOÍDA = CARNE SUÍNA = FRANGO = OVO = PROTEÍNA DE SOJA

LEITE = SUCO NATURAL DE FRUTA = FRUTA PICADA (**PARA SUPRIR A NECESSIDADE**)

FEIJÃO = MOLHO DE LEGUMES COZIDOS (**PARA SUPRIR A NECESSIDADE**)

BATATA INGLESA = INHAME = BATATA DOCE

ABÓBORA = ABOBRINHA = CHUCHU = VAGEM = CENOURA = BETERRABA

BRÓCOLIS = REPOLHO = TOMATE

COUVE = TAIOMA = ALFACE

ALHO = CEBOLA = CEBOLINHA

VITAMINA DE BANANA = VITAMINA DE MAÇÃ = VITAMINA DE MANGA

DANONINHO DE MANGA = DANONINHO DE MAMÃO

PANQUECA DE BANANA = BANANA DA TERRA COZIDA = BATATA DOCE COZIDA

BANANA = MAÇÃ = LARANJA = MELÃO = MELANCIA = MEXERICA = MANGA

BOLO = BISCOITO

*Evandro Doriquetto – CRN4: 09100624*