

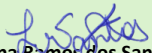
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
PERÍODO INTEGRAL 7H

JULHO DE 2025

Semana 1	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
		01/07/2025	02/07/2025	03/07/2025	04/07/2025
refeição		Sobrecoxa assada Arroz e feijão Salada de acelga	Carne bovina desfiada Purê de aipim Arroz e feijão	Frango em cubos ensopado Arroz e feijão Salada de cenoura ralada	Carne bovina em cubos Abobrinha refogada Arroz e feijão
lanche		Pão hot dog com manteiga Suco de cajú	Pão com carne moída Suco de manga Mexerica	Bolo simples Leite com café Laranja	Bolo de cenoura Suco de goiaba Melancia
Informação nutricional (Média semanal):		Valor energético 1.579,97 kcal	PTN 58g 15% do VET	LIP 48g 27% do VET	CHO 231g 60% do VET


Lorena Ramos dos Santos Lima
Nutricionista - CRN4 18100444

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO					
PERÍODO INTEGRAL 7H					
JULHO DE 2025					
Semana 2	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	07/07/2025	08/07/2025	09/07/2025	10/07/2025	11/07/2025
refeição	Torta de peixe gratinada Arroz e feijão Salada de tomate	Pernil acebolado Polenta Arroz e feijão	Frango ensopado Batata sauté Arroz e feijão Salada de repolho misto	Feijão Tropeiro (feijão, farinha de mandioca, linguiça, ovos, couve e banana da terra) Arroz Vinagrete	Frango ensopado com batata e cenoura Arroz e feijão Mexerica
lanche	Pão com recheio de molho de frango desfiado Suco de acerola	Tortinha de carne moída Suco de cajú	Pão de batata com requeijão Suco de morango Banana	Bolo de banana iogurte Mamão	Pão com recheio de carne suína desfiada Suco de abacaxi Milho verde cozido
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 1.453,24 kcal	PTN 59g 16% do VET	LPD 35g 22% do VET	CHO 228g 62% do VET
 Lorena Ramos dos Santos Lima Nutricionista - CRN4 18100444					

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO					
PERÍODO INTEGRAL 7H					
JULHO DE 2025					
Semana 3	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	14/07/2025	15/07/2025	16/07/2025	17/07/2025	18/07/2025
refeição	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
lanche					
 Lorena Ramos dos Santos Lima Nutricionista - CRN4 18100444					

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO					
PERÍODO INTEGRAL 7H					
JULHO DE 2025					
Semana 4	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
	21/07/2025	22/07/2025	23/07/2025	24/07/2025	25/07/2025
refeição	FÉRIAS	FÉRIAS	JPP/FPM	JPP/FPM	JPP/FPM
lanche					
 Lorena Ramos dos Santos Lima Nutricionista - CRN4 18100444					

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO					
PERÍODO INTEGRAL 7H					
JULHO DE 2025					
Semana 5	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	
	28/07/2025	29/07/2025	30/07/2025	31/07/2025	
refeição	Pernil suíno acebolado Arroz e feijão Salada de alface Suco de abacaxi	Isca de carne bovina primavera Arroz e feijão Salada de acelga	Feijão Tropeiro (feijão, farinha de mandioca, linguiça, ovos, couve e banana da terra) Arroz Vinagrete	Estrogonoff de frango Batata sauté Arroz e feijão Salada de cenoura	
lanche	Tortinha de carne moída Suco de cajá	Pão com patê de frango Suco de manga Maçã	Bolo de cenoura Suco de goiaba Mamão	Pão francês com manteiga Suco de acerola Melancia	
Composição nutricional (Média semanal)		Energia 1.383,04 kcal	PTN 50g 15% do VET	LPD 36g 23% do VET	CHO 217g 63% do VET
 Lorena Ramos dos Santos Lima Nutricionista - CRN4 18100444					

Orientações adicionais:
 A oferta das frutas poderá ser antecipada devido ao estado de maturação, desde que a oferta seja na mesma semana.
 As preparações devem seguir as Fichas Técnicas de Preparo.
 A escola que desejar servir uma alimentação típica de festa julina poderá solicitar alteração de cardápio para canjica e pipoca.

Legenda:	
VET	Valor energético total
PTN	Proteína
LIP	Lípido
CHO	Carboidrato