



PREFEITURA MUNICIPAL DE FORQUILHINHA

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Cardápio para Alimentação Escolar – Educação Básica - Junho de 2022

6 A 10 ANOS

	DIA		PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	BEBIDA	SALADA/FRUTA
SEMANA 1	01/jun	4ª	Sanduíche de ovos mexidos, alface e tomate	-	Suco polpa de abacaxi	Banana
	02/jun	5ª	Frango ensopado	Minestra	-	Repolho
	03/jun	6ª	Bolo de cenoura	-	Leite com café	Mamão
	04/jun	1ª	-	-	-	-
	06/jun	2ª	Biscoito maisena	-	Suco de uva	Maçã
SEMANA 2	07/jun	3ª	Aipim com molho de carne moída	-	-	Cenoura ralada
	08/jun	4ª	Pão de cachorro-quente com doce de frutas	-	Suco polpa de morango	Laranja
	09/jun	5ª	Carne suína refogada	Arroz e feijão	-	Couve-flor
	10/jun	6ª	Bolo de milho	-	Leite com achocolatado	Banana
	11/jun	1ª	-	-	-	-
SEMANA 3	13/jun	2ª	Biscoito Maria	-	Suco de uva	Maçã
	14/jun	3ª	Ovo cozido	Arroz e feijão	-	Repolho
	15/jun	4ª	Pão de cachorro-quente com molho de frango	-	Suco polpa de laranja	Banana
	16/jun	5ª	FERIADO	-	-	-
	17/jun	6ª	RECESSO	-	-	-
SEMANA 4	18/jun	1ª	-	-	-	-
	20/jun	2ª	Arroz com ovo	-	-	Tomate
	21/jun	3ª	Frango ensopado	Minestra	-	Repolho
	22/jun	4ª	Sanduíche com queijo, alface e tomate	-	Suco de uva	Laranja
	23/jun	5ª	Sopa de legumes com frango e macarrão cabelo de anjo	-	-	Banana
SEMANA 5	24/jun	6ª	Bolo simples	-	Suco polpa de abacaxi	Mamão
	25/jun	1ª	-	-	-	-
	27/jun	2ª	Biscoito maisena	-	Leite com café	Laranja
	28/jun	3ª	Carne moída	Arroz e feijão	-	Cenoura ralada
	29/jun	4ª	Pão de cachorro-quente com doce de frutas	-	Suco polpa de abacaxi	Maçã
SEMANA 6	30/jun	5ª	Risoto de carne suína	-	-	Alface e agrião
	01/jul	6ª	Bolo de cenoura	-	Bebida láctea	Banana
	02/jul	1ª	-	-	-	-
	04/jul	2ª	Biscoito Maria	-	Leite com café	Laranja
	05/jul	3ª	Ovo cozido	Minestra	-	Repolho

Informação nutricional
(média diária)

Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
351	57	12,0	8,7	4,3	115	29,8	104	1,5	44	1,4

Tamiris de A. Benfato
Nutricionista Responsável - CRN10 3501