PREFEITURA MUNICIPAL DE FORQUILHINHA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE
Cardápio para Alimentação Escolar – Educação Infantil- Setembro de 2022

Idade: 4 e 5 anos

	DIA		Turma	CAFÉ DA MANHÃ		ALMOÇO					LANCHE	JANTAR	
						Prato principal	Acompanhamento		Salada	Fruta		Prato principal	Acompanhamento
SEMANA 1	31/ago	4ª	Pré integral	Suco de uva	Pão de cachorro-quente com doce de frutas zero açúcar	Iscas refogadas	Arroz e feijão	Purê de batatas	Alface	Frutas	Frutas	Cachorro-quente vegano	Suco de laranja
	01/set	5ª	Pré integral	Suco da Barbie	Pão caseiro com manteiga	Frango ensopado	Arroz e feijão	Batata doce assada	Tomate	Frutas	Frutas	Sopa de legumes com frango e macarrão cabelo de anjo	-
	02/set	6ª	Pré integral	Leite	Waffle	Carne moída	Arroz e feijão	Macarrão	Cenoura ralada	Frutas	Frutas	Carne moída	Purê de batatas
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	05/set	2ª	B2 e M	Leite	Biscoito salgado	Risoto de frango	Batata cozida	-	Repolho	Frutas	Frutas	Ovo cozido	Minestra
	06/set	3ª	B2 e M	Suco de laranja	Bolo de banana zero açúcar	Ovos mexidos com espinafre	Arroz e feijão	Purê de aipim	Beterraba cozida	Frutas	Frutas	Torta salgada	Suco de uva
SEMANA 2	07/set	4ª	B2 e M	-	FERIADO	-	-	-	-	-	-	-	-
	08/set	5ª	B2 e M	Leite com café	Rosca de polvilho	Carne moída	Arroz e feijão	Polenta	Couve picada	Frutas	Frutas	Minestra de macarrão	Tomate
	09/set	6ª	B2 e M	Leite com achocolatado	Bolo de maçã e banana	Iscas refogadas	Arroz e feijão	Macarrão	Brócolis	Frutas	Frutas	Sopa de aipim e legumes com carne moída	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	12/set	2ª	B2 e M	Suco de maçã	Biscoito salgado	Carne moída	Arroz	Aipim	Repolho	Frutas	Frutas	Ovo cozido	Arroz e feijão
	13/set	3ª	B2 e M	Leite com café	Pão caseiro com doce de frutas zero açúcar	Frango ensopado	Arroz e feijão	Purê de batatas	Cenoura ralada	Frutas	Frutas	Lasanha de polenta	Suco de maçã
SEMANA 3	14/set	4ª	B2 e M	Suco de laranja	Pão de cachorro-quente requeijão vegetal	Omelete de forno	Arroz e feijão	Macarrão	Alface	Frutas	Frutas	Cachorro-quente vegano	Suco de laranja
	15/set	5ª	B2 e M	Suco da Barbie	Pão caseiro com polpa de maçã	Coxa assada desfiada	Arroz e feijão	Batata doce cozida	Couve picada	Frutas	Frutas	Arroz com leite	-
	16/set	6ª	B2 e M	Suco de uva	Bolo de banana zero açúcar	Carne moída	Arroz e feijão	Polenta	Tomate	Frutas	Frutas	Torta salgada	Suco de laranja
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	19/set	2ª	B2 e M	Leite com café	Biscoito salgado	Risoto de frango	Batata cozida	-	Moranga refogada	Frutas	Frutas	Minestra de macarrão	Tomate
	20/set	3ª	B2 e M	Suco de uva	Bolo de maçã e banana	Iscas refogadas	Arroz	Pirão de feijão	Beterraba cozida	Frutas	Frutas	Arroz com ovo	-
SEMANA 4	21/set	4ª	B2 e M	Suco de laranja	Pão de cachorro-quente com manteiga	Frango ensopado	Arroz e feijão	Purê de aipim	Couve picada	Frutas	Frutas	Macarrão com carne moída	Cenoura ralada
	22/set	5ª	B2 e M	Bebida láctea	Mingau de banana com aveia	Carne moída	Arroz e feijão	Macarrão	Cenoura cozida	Frutas	Frutas	Torta salgada	Suco de laranja
	23/set	6ª	B2 e M	Suco do Hulk	Bolo de banana zero açúcar	Ovo cozido	Arroz e feijão	Aipim	Repolho	Frutas	Frutas	Carreteiro	Brócolis
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	26/set	2ª	B2 e M	Suco de maçã	Mingau de banana com aveia	Carne moída	Arroz	Macarrão	Brócolis	Frutas	Frutas	Frango ensopado	Minestra
	27/set	3ª	B2 e M	Leite com achocolatado	Bolo de maçã e banana	Frango ensopado	Arroz e feijão	Batata cozida	Cenoura ralada	Frutas	Frutas	Polenta com leite	-
SEMANA 5	28/set	4ª	B2 e M	Suco de uva	Pão de cachorro-quente com doce de frutas zero açúcar	Iscas refogadas	Arroz e feijão	Purê de batatas	Alface	Frutas	Frutas	Cachorro-quente vegano	Suco de laranja
	29/set	5ª	B2 e M	Suco da Barbie	Pão caseiro com manteiga	Frango ensopado	Arroz e feijão	Batata doce assada	Tomate	Frutas	Frutas	Sopa de legumes com frango e macarrão cabelo de anjo	-
	30/set	6ª	B2 e M	Leite	Waffle	Carne moída	Arroz e feijão	Macarrão	Cenoura ralada	Frutas	Frutas	Carne moída	Purê de batatas
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	03/out	2ª	B2 e M	Leite com café	Biscoito salgado	Risoto de frango	Batata cozida	-	Repolho	Frutas	Frutas	Ovo cozido	Minestra
	04/out	3ª	B2 e M	Suco de laranja	Bolo de banana zero açúcar	Ovos mexidos com espinafre	Arroz e feijão	Purê de aipim	Beterraba cozida	Frutas	Frutas	Polenta com leite	Suco de uva

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)
	709	113	27,0	17,9	11,3	1063	71,3	213	3,6	108	3,5

Daniela Hobold
Nutricionista Responsável - CRN10 1578