PREFEITURA MUNICIPAL DE FORQUILHINHA

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Cardápio para Alimentação Escolar – Educação Básica - Agosto de 2022

			CARDÁPIO DE ALMOÇO 6 a 10 ANOS - EDUCAÇÃO INTEGRAL			
	DIA		**PRATO PRINCIPAL**	**GUARNIÇÃO**	**BEBIDA**	**SALADA/FRUTA**
SEMANA	01/ago	2ª	Polenta com molho de frango	-	-	Cenoura cozida
	02/ago	3ª	Risoto de frango	-	-	Tomate
	03/ago	4ª	Iscas refogadas	Arroz e feijão	-	Repolho
SEMANA 2	04/ago	5ª	Carne moída	Arroz e feijão	-	Couve picada
	05/ago	6ª	Carne suína refogada	Arroz e feijão	-	Alface
	06/ago	-	-	-	-	-
	08/ago	2ª	Risoto de frango	-	-	Tomate
	09/ago	3ª	Macarrão com molho de frango	-	-	Cenoura ralada
	10/ago	4ª	Carne moída	Arroz e feijão	-	Couve-flor
SEMANA 3	11/ago	5ª	Aipim com molho de frango	-	-	Beterraba cozida
	12/ago	6ª	Minestra com queijo	-	-	Repolho
	13/ago	-	-	-	-	-
	15/ago	2ª	Risoto de frango	-	-	Tomate
	16/ago	3ª	Ovo cozido	Arroz e feijão	-	Couve picada
	17/ago	4ª	Carne moída	Arroz e feijão	-	Cenoura ralada
SEMANA 4	18/ago	5ª	Sopa de legumes com frango e macarrão cabelo de anjo	-	-	-
	19/ago	6ª	Iscas refogadas	Minestra	-	Repolho
	20/ago	-	-	-	-	-
	22/ago	2ª	Ovo cozido	Arroz	-	Tomate
	23/ago	3ª	Carne suína refogada	Arroz e feijão	-	Repolho e cenoura picados
	24/ago	4ª	Coxa assada desfiada	Arroz e feijão	-	Couve-flor
SEMANA 5	25/ago	5ª	Carne moída	Minestra	-	Beterraba cozida
	26/ago	6ª	Polenta com molho de frango	Arroz	-	Alface
	27/ago	-	-	-	-	-
	29/ago	2ª	Risoto de frango	-	-	Tomate
	30/ago	3ª	Macarrão com molho de frango	-	-	Cenoura ralada

CARDÁPIO DE LANCHE 6 a 10 ANOS - EDUCAÇÃO INTEGRAL

	DIA		PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	BEBIDA	SALADA/FRUTA
SEMANA	01/ago	2ª	Biscoito Maria	-	Suco de uva	Maçã
	02/ago	3ª	Pão caseiro com margarina	-	Leite com café	Laranja
	03/ago	4ª	Pão de cachorro-quente com doce de frutas	-	Suco de uva	Banana
SEMANA 2	04/ago	5ª	Bolo de cenoura	-	Suco polpa de abacaxi	Mamão
	05/ago	6ª	Bolo de milho	-	Leite com café	Laranja
	06/ago	-	-	-	-	-
	08/ago	2ª	Biscoito de maisena	-	Suco de uva	Maçã
	09/ago	3ª	Bolo simples	-	Bebida láctea	Melão
	10/ago	4ª	Pão de cachorro-quente com ovo	-	Suco polpa de morango	Banana
SEMANA 3	11/ago	5ª	Pão caseiro com doce de frutas	-	Suco de uva	Mamão
	12/ago	6ª	Bolo de banana com aveia	-	Leite com café	Banana
	44421	-	-	-	-	-
	15/ago	2ª	Biscoito salgado	-	Suco de uva	Maçã
	16/ago	3ª	Bolo de milho	-	Leite com achocolatado	Melão
	17/ago	4ª	Pão de cachorro-quente com margarina	-	Leite com café	Banana
SEMANA 4	18/ago	5ª	Pão caseiro com doce de frutas	-	Suco de uva	Maçã
	19/ago	6ª	Bolo de cenoura	-	Bebida láctea	Laranja
	20/ago	-	-	-	-	-
	22/ago	2ª	Biscoito Maria	-	Suco de uva	Maçã
	23/ago	3ª	Pão caseiro com margarina	-	Leite com café	Melão
	24/ago	4ª	Sanduíche com queijo, alface e tomate	-	Suco polpa de abacaxi	Banana
SEMANA 5	25/ago	5ª	Bolo de banana com aveia	-	Suco polpa de morango	Mamão
	26/ago	6ª	Bolo de milho	-	Leite com café	Laranja
	44435	-	-	-	-	-
	29/ago	2ª	Biscoito salgado	-	Suco de uva	Maçã
	30/ago	3ª	Bolo de cenoura	-	Leite com café	Laranja

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)
	1058	182	31	25	11	328	87	311	4	112	4

Tamiris de Aguiar Benfato

Nutricionista Responsável - CRN10 3501