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

Idade: 4 e 5 anos

	DIA		Turma	CAFÉ DA MANHÃ		ALMOÇO					LANCHE	JANTAR	
						Prato principal	*Acompanhamento*		*Salada*	*Fruta*		*Prato principal*	*Acompanhamento*
SEMANA	01/ago	2ª	B2 e M	Leite	Biscoito salgado	Risoto de frango	Batata cozida	-	Repolho	Frutas	Frutas	Ovo cozido	Minestra
	02/ago	3ª	B2 e M	Suco de laranja	Bolo de banana zero açúcar	Ovos mexidos	Arroz e feijão	Purê de aipim	Beterraba cozida	Frutas	Frutas	Torta salgada	Suco de uva
SEMANA 2	03/ago	4ª	B2 e M	Suco do Hulk	Pão de sanduíche com queijo	Coxa assada desfiada	Arroz	Pirão de feijão	Moranga refogada	Frutas	Frutas	Arroz com leite	-
	04/ago	5ª	B2 e M	Leite com café	Rosca de polvilho	Carne moída	Arroz e feijão	Polenta	Couve picada	Frutas	Frutas	Minestra de macarrão	Tomate
	05/ago	6ª	B2 e M	Leite com achocolatado	Bolo de maçã e banana	Iscas refogadas	Arroz e feijão	Macarrão	Couve-flor	Frutas	Frutas	Sopa de aipim e legumes com carne moída	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	08/ago	2ª	B2 e M	Suco de maçã	Biscoito salgado	Carne moída	Arroz	Aipim	Repolho	Frutas	Frutas	Ovo cozido	Arroz e feijão
	09/ago	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	10/ago	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
	11/ago	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	-
	12/ago	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
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	15/ago	2ª	B2 e M	Leite com café	Biscoito salgado	Risoto de frango	Batata cozida	-	Moranga refogada	Frutas	Frutas	Minestra de macarrão	Tomate
	16/ago	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	17/ago	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
	18/ago	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
	19/ago	6ª	B2 e M	Suco do Hulk	Bolo de banana zero açúcar	Ovo cozido	Arroz e feijão	Aipim	Repolho	Frutas	Frutas	Carreteiro	Couve-flor
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	22/ago	2ª	B2 e M	Suco de maçã	Mingau de banana com aveia	Carne moída	Arroz	Macarrão	Couve-flor	Frutas	Frutas	Frango ensopado	Minestra
	23/ago	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	24/ago	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
	25/ago	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	-
	26/ago	6ª	B2 e M	Leite	Mingau de banana com aveia	Carne moída	Arroz e feijão	Macarrão	Cenoura ralada	Frutas	Frutas	Carne moída	Purê de batatas
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	29/ago	2ª	B2 e M	Leite com café	Biscoito salgado	Risoto de frango	Batata cozida	-	Repolho	Frutas	Frutas	Ovo cozido	Minestra
	30/ago	3ª	B2 e M	Suco de laranja	Bolo de banana zero açúcar	Ovos mexidos	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)
	724	116	27,0	18,0	10,9	982	75,3	221	3,6	108	3,2

Daniela Hobold
Nutricionista Responsável - CRN10 1578