


	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	
1	<div></div> <div>PREFEITURA MUNICIPAL DE FORQUILHINHA</div> <div>SECRETARIA DE EDUCAÇÃO</div> <div>Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE</div> <div>Cardápio para Alimentação Escolar – Educação Infantil- Outubro de 2022</div>														
2															
3															
4															
5	Idade: 1 a 3 anos														
6		DIA	Turma	CAFÉ DA MANHÃ		ALMOÇO					LANCHE	JANTAR			
7						Prato principal	Acompanhamento		Salada	Fruta		Prato principal	Acompanhamento		
8	SEMANA 1	05/out	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	
9		06/out	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	-	
10		07/out	6ª	B2 e M	Leite	Waffle	Carne moída	Arroz e feijão	Macarrão	Cenoura ralada	Frutas	Frutas	Carne moída	Purê de batatas	
11					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
12		10/out	2ª	B2 e M	Leite	Biscoito salgado	Risoto de frango	Batata cozida	Barra de banana	Repolho	Frutas	Frutas	Ovo cozido	Minestra	
13	SEMANA 2	11/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	Cachorro-quente vegano	Suco de uva	
14		12/out	4ª	B2 e M	-	FERIADO	-	-	-	-	-	-	-	-	
15		13/out	5ª	B2 e M	Leite	Rosca de polvilho	Carne moída	Arroz e feijão	Petit suisse de morango	Couve picada	Frutas	Frutas	Minestra de macarrão	Tomate	
16		14/out	6ª	B2 e M	Leite	Bolo de maçã e banana sem açúcar	Iscas refogadas	Arroz e feijão	Macarrão	Brócolis	Frutas	Frutas	Sopa de aipim e legumes com carne moída	Salada de fruta com iogurte natural e aveia	
17					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
18	SEMANA 3	17/out	2ª	B2 e M	Suco de maçã	Biscoito salgado	Carne moída	Arroz	Aipim	Repolho	Frutas	Frutas	Ovo cozido	Arroz e feijão	
19		18/out	3ª	B2 e M	Leite	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	
20		19/out	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	
21		20/out	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	Carne moída	Purê de batatas	
22		21/out	6ª	B2 e M	Leite	Bolo de banana zero açúcar	Carne moída	Arroz e feijão	Polenta	Tomate	Frutas	Frutas	Torta salgada	Suco de laranja	
23				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
24	SEMANA 4	24/out	2ª	B2 e M	Leite	Biscoito salgado	Risoto de frango	Batata cozida	-	Moranga refogada	Frutas	Frutas	Minestra de macarrão	Tomate	
25		25/out	3ª	B2 e M	Suco de uva	Bolo de maçã e banana sem açúcar	Iscas refogadas	Arroz	Pirão de feijão	Beterraba cozida	Frutas	Frutas	Arroz com ovo	-	
26		26/out	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	
27		27/out	5ª	B2 e M	Leite	Salada de fruta com iogurte natural e aveia	Carne moída	Arroz e feijão	Macarrão	Cenoura cozida	Frutas	Frutas	Torta salgada	Suco de laranja	
28		28/out	6ª	B2 e M	Suco do Hulk	Bolo de banana zero açúcar	Ovo cozido	Arroz e feijão	Aipim	Repolho	Frutas	Frutas	Carreteiro	Brócolis	
29				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
30	SEMANA 5	31/out	2ª	B2 e M	Suco de maçã	Mingau de banana com aveia	Carne moída	Arroz	Macarrão	Brócolis	Frutas	Frutas	Frango ensopado	Minestra	
31		01/nov	3ª	B2 e M	Leite	Bolo de maçã e banana sem açúcar	Frango ensopado	Arroz e feijão	Batata cozida	Cenoura ralada	Frutas	Frutas	Polenta com leite	-	
38															
39															
40															
41															
42															
43															
44															
		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)	
				735	118	27,8	17,8	11,2	1158	73,3	191	3,6	113	3,3	
												Daniela Hobold			
												Nutricionista Responsável - CRN10 1578			