



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

CARDÁPIO DE ALMOÇO ENSINO FUNDAMENTAL - EDUCAÇÃO INTEGRAL						
DIA		PRATO PRINCIPAL		GUARNIÇÃO	BEBIDA	SALADA/FRUTA
SEMANA 1	05/out	4ª	Isclas refogadas	Arroz e feijão	-	Tomate
	06/out	5ª	Ovos mexidos com espinafre	Minestra	-	Alface e agrião
	07/out	6ª	Coxa assada desfiada	Arroz e feijão	-	Couve picada
	-	-	-	-	-	-
	10/out	2ª	Risoto de frango	-	-	Cenoura ralada
	11/out	3ª	Macarrão com molho de carne moída	-	-	Repolho
SEMANA 2	12/out	4ª	FERIADO	-	-	-
	13/out	5ª	Risoto de carne suína	-	-	Alface e tomate
	14/out	6ª	Frango ensopado	Arroz e feijão	-	Brócolis
	-	-	-	-	-	-
	17/out	2ª	Arroz com ovo	-	-	Tomate
	18/out	3ª	Isclas refogadas	Arroz e feijão	-	Repolho
SEMANA 3	19/out	4ª	Carne suína refogada	Arroz e feijão	-	Alface
	20/out	5ª	Sopa de legumes com frango e macarrão cabelo de anjo	-	-	Maçã
	21/out	6ª	Carne moída	Arroz e feijão	-	Couve picada
	23/ago	-	-	-	-	-
	24/out	2ª	Risoto de frango	-	-	Cenoura ralada
	25/out	3ª	Ovo cozido	Minestra	-	Repolho
SEMANA 4	26/out	4ª	Coxa assada desfiada	Arroz e feijão	-	Alface e agrião
	27/out	5ª	Macarrão com molho de carne moída	-	-	Beterraba cozida
	28/out	6ª	Aipim com molho de frango	Arroz	-	Brócolis
	29/ago	-	-	-	-	-
	31/out	2ª	Risoto de frango	-	-	Cenoura cozida
	01/nov	3ª	Carne moída	Minestra	-	Repolho

**CARDÁPIO DE LANCHE ENSINO FUNDAMENTAL - EDUCAÇÃO INTEGRAL**

	DIA		PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	BEBIDA	SALADA/FRUTA
SEMANA 1	05/out	4ª	Pão de cachorro-quente com doce de frutas	-	Leite com café	Banana
	06/out	5ª	Pão caseiro com margarina	-	Suco polpa de abacaxi	Bergamota
	07/out	6ª	Bolo de milho	-	Suco de uva	Maçã
	-	-	-	-	-	-
	10/out	2ª	Biscoito salgado	Preparado de banana	-	Bergamota
SEMANA 2	11/out	3ª	Cachorro-quente vegano	-	Suco polpa de laranja	Laranja
	12/out	4ª	FERIADO	-	-	-
	13/out	5ª	Salada de frutas com aveia e bebida láctea	-	-	-
	14/out	6ª	Bolo de amendoim	Pipoca salgada	Suco de maracujá	Maçã
	-	-	-	-	-	-
SEMANA 3	17/out	2ª	Biscoito Maria	-	Leite com café	Maçã
	18/out	3ª	Bolo de banana com aveia	-	Bebida láctea	Laranja
	19/out	4ª	Pão de cachorro-quente com doce de frutas	-	Suco de maracujá	Banana
	20/out	5ª	Pão caseiro com margarina	-	Leite com café	Maçã
	21/out	6ª	Bolo de amendoim	-	Suco polpa de abacaxi	Mamão
SEMANA 4	22/ago	-	-	-	-	-
	24/out	2ª	Biscoito maisena	-	Suco de uva	Melão
	25/out	3ª	Bolo de cenoura	-	Leite com café	Bergamota
	26/out	4ª	Sanduiche de ovos mexidos, alface e tomate	-	Suco de uva	Banana
	27/out	5ª	Bolo de banana com aveia	-	Bebida láctea	Laranja
SEMANA 4	28/out	6ª	Pão caseiro com doce de frutas	-	Suco de maracujá	Mamão
	29/ago	-	-	-	-	-
	31/out	2ª	Biscoito salgado	-	Suco de uva	Maçã
	01/nov	3ª	Bolo de milho	-	Leite com café	Melão

Daniela Hobold

Nutricionista Responsável - CRN10 1578