



PREFEITURA MUNICIPAL DE FORQUILHINHA

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Cardápio para Alimentação Escolar – Educação Básica - Outubro de 2022

6 A 10 ANOS														
	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	Ovos mexidos com espinafre							Minestra		-	Alface e agrião	
	07/out	6ª	Bolo de milho							-		Suco de uva	Maçã	
	-	-	-							-		-	-	
	10/out	2ª	Risoto de frango							Preparado de banana		-	Cenoura ralada	
	11/out	3ª	Cachorro-quente vegano							-		Suco polpa de laranja	Laranja	
SEMANA 2	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	
	-	-	-							-		-	-	
	17/out	2ª	Arroz com ovo							-		-	Tomate	
	18/out	3ª	Isclas refogadas							Arroz e feijão		-	Repolho	
SEMANA 3	19/out	4ª	Pão de cachorro-quente com doce de frutas							-		Suco de maracujá	Banana	
	20/out	5ª	Sopa de legumes com frango e macarrão cabelo de anjo							-		-	Maçã	
	21/out	6ª	Carne moída							Arroz e feijão		-	Couve picada	
	22/ago	-	-							-		-	-	
	24/out	2ª	Risoto de frango							-		-	Cenoura ralada	
	25/out	3ª	Bolo de cenoura							-		Leite com café	Bergamota	
SEMANA 4	26/out	4ª	Sanduíche de ovos mexidos, alface e tomate							-		Suco de uva	Banana	
	27/out	5ª	Bolo de banana com aveia							-		Bebida láctea	Laranja	
	28/out	6ª	Aipim com molho de frango							Arroz		-	Brócolis	
	29/ago	-	-							-		-	-	
	31/out	2ª	Biscoito salgado							-		Suco de uva	Maçã	
	01/nov	3ª	Carne moída							Minestra		-	Repolho	
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)	Daniela Hobold Nutricionista Responsável - CRN10 1578
			306	52	10,2	7,1	4,1	97	23,6	61	1,3	37	1,2	