



PREFEITURA MUNICIPAL DE FORQUILHINHA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio para Alimentação Escolar – Pré-Escolar CEI Ana Paulina - Outubro de 2022

Idade: 4 a 5 anos

			LANCHE 1				LANCHE 2
	DIA		PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	BEBIDA	SALADA	FRUTA/BISCOITO
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	Mamão
	07/out	6ª	Bolo de milho	-	Suco de uva	-	Maçã
	-	-	-	-	-	-	-
	10/out	2ª	Risoto de frango	Preparado de banana	-	Cenoura ralada	Melão
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	-	-	-	Banana
	14/out	6ª	Bolo de amendoim	Pipoca salgada	Suco de maracujá	-	Maçã
	-	-	-	-	-	-	-
SEMANA 3	17/out	2ª	Arroz com ovo	-	-	Tomate	Melão
	18/out	3ª	Iscas refogadas	Arroz e feijão	-	Repolho	Laranja
	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	Melão
SEMANA 4	22/out	-	-	-	-	-	-
	24/out	2ª	Risoto de frango	-	-	Cenoura ralada	Melão
	25/out	3ª	Bolo de cenoura	-	Leite com café	-	Bergamota
	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
SEMANA 5	28/out	6ª	Aipim com molho de frango	Arroz	-	Brócolis	Mamão
	29/out	-	-	-	-	-	-
	31/out	2ª	Biscoito salgado	-	Suco de uva	-	Maçã
	01/nov	3ª	Carne moída	Minestra	-	Repolho	Melão

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)
	363	63	11,7	8,1	5,6	120	58,7	83	1,6	53	1,4

Daniela Hobold
Nutricionista Responsável - CRN10 1578