



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

Idade: 4 e 5 anos

Idade: 4 e 5 anos													
	DIA	Turma	CAFÉ DA MANHÃ		ALMOÇO				LANCHE	JANTAR			
					Prato principal	Acompanhamento	Salada	Fruta		Prato principal	Acompanhamento		
SEMANA 1	05/out	4ª	Pré integral	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
	06/out	5ª	Pré integral	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	-
	07/out	6ª	Pré integral	Leite	Waffle	Carne moída	Arroz e feijão	Macarrão	Cenoura ralada	Frutas	Frutas	Carne moída	Purê de batatas
				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	10/out	2ª	B2 e M	Leite	Biscoito salgado	Risoto de frango	Batata cozida	Barra de banana	Repolho	Frutas	Frutas	Ovo cozido	Minestra
	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
SEMANA 2	12/out	4ª	B2 e M	-	FERIADO	-	-	-	-	-	-	-	-
	13/out	5ª	B2 e M	Leite com café	Rosca de polvilho	Carne moída	Arroz e feijão	Petit suisse de morango	Couve picada	Frutas	Frutas	Minestra de macarrão	Tomate
	14/out	6ª	B2 e M	Leite com achocolatado	Bolo de maçã e banana	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/out	2ª	B2 e M	Suco de maçã	Biscoito salgado	Carne moída	Arroz	Aipim	Repolho	Frutas	Frutas	Ovo cozido	Arroz e feijão
SEMANA 3	18/out	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
	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
	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	Arroz com leite	-
	21/out	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
				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SEMANA 4	24/out	2ª	B2 e M	Leite com café	Biscoito salgado	Risoto de frango	Batata cozida	-	Moranga refogada	Frutas	Frutas	Minestra de macarrão	Tomate
	25/out	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	-
	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/out	5ª	B2 e M	Bebida láctea	Salada de fruta com iogurte natural e aveia	Carne moída	Arroz e feijão	Macarrão	Cenoura cozida	Frutas	Frutas	Torta salgada	Suco de laranja
	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
				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	31/out	2ª	B2 e M	Suco de maçã	Mingau de banana com aveia	Carne moída	Arroz	Macarrão	Brócolis	Frutas	Frutas	Frango ensopado	Minestra
	01/nov	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	-

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