



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

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

DIA		PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	BEBIDA	SALADA/FRUTA
SEMANA 1	02/nov 4ª	FERIADO	-	-	-
	03/nov 5ª	Risoto de frango	-	-	Couve picada
	04/nov 6ª	Carne moída	Arroz e feijão	-	Alface e tomate
	07/nov 2ª	Risoto de frango	-	-	Repolho
	08/nov 3ª	Macarrão com molho de carne moída	-	-	Alface e agrião
SEMANA 2	09/nov 4ª	Omelete de forno	Minestra	-	Tomate
	10/nov 5ª	Frango ensopado	Arroz	-	Beterraba ralada
	11/nov 6ª	Carne suína refogada	Arroz e feijão	-	Cenoura ralada
	14/nov 2ª	RECESSO	-	-	-
	15/nov 3ª	FERIADO	-	-	-
SEMANA 3	16/nov 4ª	Coxa assada desfiada	Arroz e feijão	-	Tomate
	17/nov 5ª	Minestra com queijo	-	-	Repolho
	18/nov 6ª	Carne moída	Arroz e feijão	-	Beterraba cozida
	21/nov 2ª	Risoto de frango	-	-	Cenoura ralada
	22/nov 3ª	Ovos mexidos com espinafre	Minestra	-	Couve picada
SEMANA 4	23/nov 4ª	Macarrão com molho de carne moída	-	-	Repolho e cenoura picados
	24/nov 5ª	Isclas refogadas	Arroz e feijão	-	Moranga refogada
	25/nov 6ª	Aipim com molho de frango	Arroz	-	Brócolis
	28/nov 2ª	Carne moída	Arroz	-	Tomate
	29/nov 3ª	Sopa de legumes com frango e macarrão cabelo de anjo	-	-	Maçã

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

DIA		PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	BEBIDA	SALADA/FRUTA	
SEMANA 1	02/nov	4ª	FERIADO	-	-	
	03/nov	5ª	Pão caseiro com manteiga	-	Suco polpa de laranja	Melão
	04/nov	6ª	Bolo de amendoim	-	Leite com café	Maçã
	-	-	-	-	-	-
	07/nov	2ª	Biscoito Maria	-	Suco de uva	Laranja
08/nov	3ª	Bolo de banana com aveia	-	Leite com achocolatado	Maçã	
SEMANA 2	09/nov	4ª	Pão de cachorro-quente com doce de frutas	-	Suco polpa de laranja	Banana
	10/nov	5ª	Biscoito Maria	-	Suco de uva	Banana
	11/nov	6ª	Pão caseiro com doce de frutas	-	Suco de maracujá	Mamão
	12/nov	-	-	-	-	-
	14/nov	2ª	RECESSO	-	-	-
15/nov	3ª	FERIADO	-	-	-	
SEMANA 3	16/nov	4ª	Biscoito maisena	-	Suco de maracujá	Maçã
	17/nov	5ª	Bolo de cenoura	-	Leite com café	Banana
	18/nov	6ª	Waffle	-	Leite com achocolatado	Maçã
	19/nov	-	-	-	-	-
	21/nov	2ª	Biscoito salgado	-	Suco de uva	Laranja
22/nov	3ª	Pão caseiro com manteiga	-	Leite com café	Maçã	
SEMANA 4	23/nov	4ª	Sanduíche com queijo, alface e tomate	-	Suco polpa de abacaxi	Maçã
	24/nov	5ª	Bolo de banana com aveia	-	Leite com café	Laranja
	25/nov	6ª	Waffle	-	Suco de maracujá	Banana
	26/nov	-	-	-	-	-
	28/nov	2ª	Biscoito maisena	-	Suco de uva	Laranja
29/nov	3ª	Bolo de milho	-	Leite com café	Maçã	

Daniela Hobold

Nutricionista Responsável - CRN10 1578