PREFEITURA MUNICIPAL DE FORQUILHINHA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Cardápio para Alimentação Escolar – Educação Básica - Novembro de 2022

			6 A 10 ANOS			
	DIA		**PRATO PRINCIPAL**	**GUARNIÇÃO**	**BEBIDA**	**SALADA/FRUTA**
SEMANA 1	02/nov	4ª	FERIADO	-	-	-
	03/nov	5ª	Risoto de frango	-	-	Couve picada
	04/nov	6ª	Bolo de amendoim	-	Leite com café	Maçã
	-	-	-	-	-	-
	07/nov	2ª	Biscoito Maria	-	**Suco de uva**	Laranja
	08/nov	3ª	Macarrão com molho de carne moída	-	-	Alface e agrião
SEMANA 2	09/nov	4ª	Pão de cachorro-quente com doce de frutas	-	Suco polpa de laranja	Banana
	10/nov	5ª	Arroz com leite	-	-	Maçã
	11/nov	6ª	Carne suína refogada	Arroz e feijão	-	Cenoura ralada
	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	Carne moída	Arroz e feijão	-	Beterraba cozida
	19/nov	-	-	-	-	-
	21/nov	2ª	Risoto de frango	-	-	Cenoura ralada
	22/nov	3ª	Ovos mexidos com espinafre	Minestra	-	Repolho
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	Aipim com molho de frango	Arroz	-	Brócolis
	26/nov	-	-	-	-	-
	28/nov	2ª	Carne moída	Arroz	-	Tomate
	29/nov	3ª	Sopa de legumes com frango e macarrão cabelo de anjo	-	-	Maçã

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)
	324	54	10,7	7,8	3,8	114	15,5	75	1,2	36	1,3

Daniela Hobold
Nutricionista Responsável - CRN10 1578