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	02/nov	4ª	FERIADO	-	-	-	-
	03/nov	5ª	Risoto de frango	-	-	Couve picada	Mamão
	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	Morango
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	Mamão
	06/ago	-	-	-	-	-	-
	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	Melão
	13/ago	-	-	-	-	-	-
	21/nov	2ª	Risoto de frango	-	-	Cenoura ralada	Melão
	22/nov	3ª	Ovos mexidos com espinafre	Minestra	-	Repolho	Laranja
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	Mamão
	20/ago	-	-	-	-	-	-
	28/nov	2ª	Carne moída	Arroz	-	Tomate	Melão
	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)
	350	62	11,0	7,2	4,7	161	46,6	88	1,3	44	1,4

Daniela Hobold
Nutricionista Responsável - CRN10 1578