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

Idade: 4 e 5 anos

	DIA		Turma	CAFÉ DA MANHÃ		ALMOÇO					LANCHE	JANTAR	
						Prato principal	*Acompanhamento*		*Salada*	*Fruta*		*Prato principal*	*Acompanhamento*
SEMANA 1	02/nov	4ª	B2 e M	-	FERIADO	-	-	-	-	-	-	-	-
	03/nov	5ª	B2 e M	Suco da Barbie	Bolo de banana zero açúcar	Frango ensopado	Arroz e feijão	Batata doce assada	Tomate	Frutas	Frutas	Sopa de legumes com frango e macarrão cabelo de anjo	-
	04/nov	6ª	B2 e M	Leite	Waffle	Carne moída	Arroz e feijão	Macarrão	Cenoura ralada	Frutas	Frutas	Carne moída	Purê de batatas
	-			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	07/nov	2ª	B2 e M	Leite com café	Biscoito salgado	Risoto de frango	Batata cozida	-	Repolho	Frutas	Frutas	Ovo cozido	Minestra
	08/nov	3ª	B2 e M	Suco de laranja	Pão caseiro com manteiga	Ovos mexidos com espinafre	Arroz e feijão	Purê de aipim	Beterraba cozida	Frutas	Frutas	Torta salgada	Suco de uva
SEMANA 2	09/nov	4ª	B2 e M	Suco de maçã	Pão de cachorro-quente com doce de frutas zero açúcar	Frango ensopado	Arroz e feijão	Purê de batata	Alface e tomate	Frutas	Frutas	Arroz com ovo	Brócolis
	10/nov	5ª	B2 e M	Leite com achocolatado	Rosca de polvilho	Carne moída	Arroz e feijão	Polenta	Couve picada	Frutas	Frutas	Minestra de macarrão	Tomate
	11/nov	6ª	B2 e M	Suco de uva	Bolo de maçã e banana	Iscas refogadas	Arroz e feijão	Macarrão	Brócolis	Frutas	Frutas	Sopa de aipim e legumes com carne moída	-
	-			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	14/nov	2ª	B2 e M	-	RECESSO	-	-	-	-	-	-	-	-
	15/nov	3ª	B2 e M	-	FERIADO	-	-	-	-	-	-	-	-
SEMANA 3	16/nov	4ª	B2 e M	Suco de laranja	Biscoito salgado	Omelete de forno	Arroz e feijão	Macarrão	Alface	Frutas	Frutas	Cachorro-quente vegano	Suco de laranja
	17/nov	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	Carne moída	Purê de batatas
	18/nov	6ª	B2 e M	Leite com café	Bolo de banana zero açúcar	Carne moída	Arroz e feijão	Polenta	Tomate	Frutas	Frutas	Torta salgada	Suco de laranja
	-			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	21/nov	2ª	B2 e M	Suco de maçã	Biscoito salgado	Risoto de frango	Batata cozida	-	Moranga refogada	Frutas	Frutas	Minestra de macarrão	Tomate
	22/nov	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	-
SEMANA 4	23/nov	4ª	B2 e M	Suco de laranja	Pão de sanduíche com queijo	Frango ensopado	Arroz e feijão	Purê de aipim	Couve picada	Frutas	Frutas	Macarrão com carne moída	Cenoura ralada
	24/nov	5ª	B2 e M	Leite	Mingau de banana com aveia	Carne moída	Arroz e feijão	Macarrão	Cenoura cozida	Frutas	Frutas	Torta salgada	Suco de laranja
	25/nov	6ª	B2 e M	Suco do Hulk	Bolo de banana zero açúcar	Ovo cozido	Arroz e feijão	Aipim	Repolho	Frutas	Frutas	Carreteiro	Brócolis
	-			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	28/nov	2ª	B2 e M	Suco de maçã	Mingau de banana com aveia	Carne moída	Arroz	Macarrão	Brócolis	Frutas	Frutas	Frango ensopado	Minestra
	29/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)
	677	106	26,7	17,1	10,9	1144	73,8	198	3,4	107	3,2

Daniela Hobold
Nutricionista Responsável - CRN10 1578