PREFEITURA MUNICIPAL DE FORQUILHINHA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE
Cardápio para Alimentação Escolar – Educação Básica - Março de 2023

Idade: 6 a 12 meses

OBS: BEBÊS AMAMENTADOS OU QUE USAM FÓRMULA (Nan®, Nestgeno®, Aptamil®) → ALIMENTOS A PARTIR DE 6 MESES

BEBÊS NÃO-AMAMENTADOS OU QUE USAM LEITE DE VACA → ALIMENTOS A PARTIR DE 4 MESES

	DIA		Turma	CAFÉ DA MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE		JANTAR	
SEMANA 1	01/mar	4ª	B1	**Frutas**	**Mamadeira**	**Arroz, feijão, coxa assada desfiada e beterraba**		**Frutas**	**Mamadeira**	**Arroz com leite**	
				6 a 7 m:	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo	**6 a 12 m:**	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo
				8 a 12 m:	pedacinhos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos
	02/mar	5ª	B1	**Frutas**	**Mamadeira**	**Arroz, feijão, carne moída, polenta e couve picada**		**Frutas**	**Mamadeira**	**Minestra de macarrão e tomate**	
				6 a 7 m:	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo	**6 a 12 m:**	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo
				8 a 12 m:	pedacinhos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos
	03/mar	6ª	B1	**Frutas**	**Mamadeira**	**Arroz, feijão, iscas refogadas, macarrão e couve-flor**		**Frutas**	**Mamadeira**	**Sopa de aipim e legumes com carne moída**	
				6 a 7 m:	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo	**6 a 12 m:**	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo
				8 a 12 m:	pedacinhos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos
	06/mar	2ª	B1	**Frutas**	**Mamadeira**	**Arroz, aipim, carne moída e cenoura cozida**		**Frutas**	**Mamadeira**	**Arroz, feijão e ovo cozido**	
				6 a 7 m:	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo	**6 a 12 m:**	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo
				8 a 12 m:	pedacinhos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos
	07/mar	3ª	B1	**Frutas**	**Mamadeira**	**Arroz, feijão, frango ensopado e purê de batatas com couve**		**Frutas**	**Mamadeira**	**Polenta, frango ensopado e couve-flor**	
				6 a 7 m:	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo	**6 a 12 m:**	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo
				8 a 12 m:	pedacinhos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos
SEMANA 2	08/mar	4ª	B1	**Frutas**	**Mamadeira**	**Arroz, feijão, omelete de forno, macarrão e tomate**		**Frutas**	**Mamadeira**	**Purê de batatas com couve e carne moída**	
				6 a 7 m:	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo	**6 a 12 m:**	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo
				8 a 12 m:	pedacinhos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos
	09/mar	5ª	B1	**Frutas**	**Mamadeira**	**Arroz, feijão, coxa assada desfiada, batata doce cozida e**		**Frutas**	**Mamadeira**	**Arroz com leite**	
				6 a 7 m:	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo	**6 a 12 m:**	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo
				8 a 12 m:	pedacinhos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos
	10/mar	6ª	B1	**Frutas**	**Mamadeira**	**Arroz, feijão, carne moída, polenta e tomate**		**Frutas**	**Mamadeira**	**Canja (frango, batata, arroz e cenoura)**	
				6 a 7 m:	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo	**6 a 12 m:**	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo
				8 a 12 m:	pedacinhos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos
	13/mar	2ª	B1	**Frutas**	**Mamadeira**	**Risoto de frango, batata cozida e cenoura**		**Frutas**	**Mamadeira**	**Minestra de macarrão e tomate**	
				6 a 7 m:	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo	**6 a 12 m:**	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo
				8 a 12 m:	pedacinhos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos
	14/mar	3ª	B1	**Frutas**	**Mamadeira**	**Arroz, feijão, iscas refogadas e beterraba cozida**		**Frutas**	**Mamadeira**	**Arroz com ovo**	
				6 a 7 m:	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo	**6 a 12 m:**	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo
				8 a 12 m:	pedacinhos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos
	15/mar	4ª	B1	**Frutas**	**Mamadeira**	**Arroz, feijão, frango ensopado, purê de aipim e brócolis**		**Frutas**	**Mamadeira**	**Macarrão com carne moída e cenoura cozida**	
				6 a 7 m:	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo	**6 a 12 m:**	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo

				8 a 12 m:	pedacinhos		**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos
SEMANA 3	16/mar	5ª	B1	**Frutas**		**Mamadeira**	**Arroz, feijão, carne moída, macarrão e cenoura**		**Frutas**		**Mamadeira**	**Canja (frango, batata, arroz e cenoura)**
				6 a 7 m:	amassada		**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo	**6 a 12 m:**	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo
				8 a 12 m:	pedacinhos		**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos
	17/mar	6ª	B1	**Frutas**		**Mamadeira**	**Arroz, feijão, ovo cozido, aipim e moranga**		**Frutas**		**Mamadeira**	**Carreteiro e brócolis**
				6 a 7 m:	amassada		**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo	**6 a 12 m:**	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo
				8 a 12 m:	pedacinhos		**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos
	20/mar	2ª	B1	**Frutas**		**Mamadeira**	**Arroz, carne moída, aipim e brócolis**		**Frutas**		**Mamadeira**	**Arroz, feijão e ovo cozido**
				6 a 7 m:	amassada		**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo	**6 a 12 m:**	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo
				8 a 12 m:	pedacinhos		**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos
	21/mar	3ª	B1	**Frutas**		**Mamadeira**	**Arroz, frango ensopado, polenta e cenoura**		**Frutas**		**Mamadeira**	**Arroz com leite**
				6 a 7 m:	amassada		**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo	**6 a 12 m:**	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo
				8 a 12 m:	pedacinhos		**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos
SEMANA 4	22/mar	4ª	B1	**Frutas**		**Mamadeira**	**Arroz, feijão, iscas refogadasm purê de batatas e moranga**		**Frutas**		**Mamadeira**	**Sopa de legumes com frango e macarrão cabelo**
				6 a 7 m:	amassada		**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo	**6 a 12 m:**	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo
				8 a 12 m:	pedacinhos		**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos
	23/mar	5ª	B1	**Frutas**		**Mamadeira**	**Arroz, feijão, frango ensopado, batata doce assada e tomate**		**Frutas**		**Mamadeira**	**Polenta com leite**
				6 a 7 m:	amassada		**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo	**6 a 12 m:**	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo
				8 a 12 m:	pedacinhos		**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos
	24/mar	6ª	B1	**Frutas**		**Mamadeira**	**Arroz, feijão, carne moída, macarrão e cenoura**		**Frutas**		**Mamadeira**	**Purê de batatas e carne moída**
				6 a 7 m:	amassada		**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo	**6 a 12 m:**	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo
				8 a 12 m:	pedacinhos		**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos
	27/mar	2ª	B1	**Frutas**		**Mamadeira**	**Risoto de frango, batata cozida e moranga**		**Frutas**		**Mamadeira**	**Minestra e ovo cozido**
				6 a 7 m:	amassada		**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo	**6 a 12 m:**	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo
				8 a 12 m:	pedacinhos		**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos
	28/mar	3ª	B1	**Frutas**		**Mamadeira**	**Arroz, feijão, ovos mexidos, purê de aipim e beterraba**		**Frutas**		**Mamadeira**	**Canja (frango, batata, arroz e cenoura)**
				6 a 7 m:	amassada		**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo	**6 a 12 m:**	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo
				8 a 12 m:	pedacinhos		**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos
SEMANA 5	29/mar	4ª	B1	**Frutas**		**Mamadeira**	**Arroz, feijão, coxa assada desfiada e beterraba**		**Frutas**		**Mamadeira**	**Arroz com leite**
				6 a 7 m:	amassada		**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo	**6 a 12 m:**	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo
				8 a 12 m:	pedacinhos		**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos
	30/mar	5ª	B1	-		-	**FORMAÇÃO**		-		-	-
	31/mar	6ª	B1	-		-	**FORMAÇÃO**		-		-	-
	03/abr	2ª	B1	**Frutas**		**Mamadeira**	**Arroz, aipim, carne moída e cenoura cozida**		**Frutas**		**Mamadeira**	**Arroz, feijão e ovo cozido**
				6 a 7 m:	amassada		**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo	**6 a 12 m:**	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo
				8 a 12 m:	pedacinhos		**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos
	04/abr	3ª	B1	**Frutas**		**Mamadeira**	**Arroz, feijão, frango ensopado e purê de batatas com**		**Frutas**		**Mamadeira**	**Polenta, frango ensopado e couve-flor**
				6 a 7 m:	amassada		**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo	**6 a 12 m:**	amassada	**6 a 7 m:**	amassar bem com o garfo
				8 a 12 m:	pedacinhos		**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos	**8 a 12 m:**	deixar em pedacinhos pequenos

IMPORTANTE: as mamadeiras para os bebês com necessidades alimentares especiais (ex: int. à lactose, alergia à proteína do leite de vaca - APLV) devem ser preparadas com fórmulas específicas, de acordo com prescrição individual de médico ou nutricionista.