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

Cardápio para Alimentação Escolar – Educação Básica - Março de 2023

6 A 10 ANOS

	DIA		PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	BEBIDA	SALADA/FRUTA
SEMANA 1	01/mar	4ª	Pão de cachorro-quente com ovo mexido	-	**Suco polpa de morango**	Banana
	02/mar	5ª	Carne moída	Minestra	-	Repolho
	03/mar	6ª	Bolo de milho	-	Leite com café	Melancia
	-	-	-	-	-	-
	06/mar	2ª	Risoto de frango	-	-	Cenoura ralada
	07/mar	3ª	Bolo de coco	-	Suco polpa de abacaxi	Melão
SEMANA 2	08/mar	4ª	Sanduíche com queijo, alface e tomate	-	Suco polpa de laranja	Banana
	09/mar	5ª	Ovo cozido	Minestra de macarrão	-	Repolho
	10/mar	6ª	Bolo de cenoura	-	Bebida láctea	Melancia
	11/mar	-	-	-	-	-
	13/mar	2ª	Biscoito Maria	-	Suco polpa de morango	Laranja
	14/mar	3ª	Aipim com molho de frango	Arroz	-	Beterraba cozida
SEMANA 3	15/mar	4ª	Pão de cachorro-quente com doce de frutas	-	-	Mamão
	16/mar	5ª	Bolo de banana com aveia	-	Leite com café	Maçã
	17/mar	6ª	Minestra com queijo	-	-	Repolho
	-	-	-	-	-	-
	20/mar	2ª	Arroz com ovo	-	-	Tomate
	21/mar	3ª	Ovos mexidos com espinafre	Arroz e feijão	-	Cenoura cozida
SEMANA 4	22/mar	4ª	Pão de cachorro-quente com margarina	-	Suco de uva	Melancia
	23/mar	5ª	Carne suína refogada	Arroz e feijão	-	Couve e cenoura picados
	24/mar	6ª	Bolo de milho	-	Leite com achocolatado	Banana
	-	-	-	-	-	-
	27/mar	2ª	Biscoito de maisena	-	Suco polpa de abacaxi	Melão
	28/mar	3ª	Ovo cozido	Minestra	-	Repolho
SEMANA 5	29/mar	4ª	Pão de cachorro-quente com ovo mexido	-	Suco polpa de morango	Laranja
	30/mar	5ª	Aipim com molho de carne moída	Arroz	-	Alface
	31/mar	6ª	Pão caseiro com doce de frutas	-	Leite com café	Mamão
	-	-	-	-	-	-
	03/abr	2ª	Polenta com leite	-	-	Laranja
	04/abr	3ª	Carreteiro	-	-	Tomate

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)
	338	55	11,0	8,7	3,5	135	29,4	111	1,5	40	1,4

Daniela Hobold
Nutricionista Responsável - CRN10 1578