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

Cardápio para Alimentação Escolar – Educação Básica - Março de 2023

Idade: 4 a 5 anos

	DIA		Turma	LANCHE		
SEMANA 1	01/mar	4ª	Pré M	Pão de sanduíche com queijo	Suco do Hulk	Frutas
			Pré V	Pão de sanduíche com queijo	Suco do Hulk	Frutas
	02/mar	5ª	Pré M	Carne moída	Polenta	Couve picada
			Pré V	Minestra de macarrão	-	Tomate
	03/mar	6ª	Pré M	Iscas refogadas	Arroz e feijão	Couve-flor
			Pré V	Sopa de aipim e legumes com carne moída	-	Frutas
	-		-	-	-	-
	06/mar	2ª	Pré M	Carne moída	Arroz	Repolho
			Pré V	Ovo cozido	Arroz e feijão	Frutas
	07/mar	3ª	Pré M	Pão caseiro com doce de frutas zero açúcar	Leite	Frutas
			Pré V	Pão caseiro com doce de frutas zero açúcar	Leite	Frutas
SEMANA 2	08/mar	4ª	Pré M	Pão de cachorro-quente com requeijão vegetal	Suco de laranja	Frutas
			Pré V	Pão de cachorro-quente com requeijão vegetal	Suco de laranja	Frutas
	09/mar	5ª	Pré M	Coxa assada desfiada	Arroz e feijão	Couve picada
			Pré V	Carne moída	Purê de batatas	-
	10/mar	6ª	Pré M	Carne moída	Arroz e feijão	Tomate
			Pré V	Torta salgada	Suco de laranja	Frutas
	-		-	-	-	-
	13/mar	2ª	Pré M	Risoto de frango	-	Cenoura ralada
			Pré V	Minestra de macarrão	-	Tomate
	14/mar	3ª	Pré M	Bolo de maçã e banana	Suco de uva	Frutas
			Pré V	Arroz com ovo	-	Frutas
SEMANA 3	15/mar	4ª	Pré M	Frango ensopado	Arroz e feijão	Couve picada
			Pré V	Macarrão com carne moída	-	Cenoura ralada
	16/mar	5ª	Pré M	Salada de frutas com iogurte natural e aveia	-	Frutas
			Pré V	Salada de frutas com iogurte natural e aveia	-	Frutas
	17/mar	6ª	Pré M	Ovo cozido	Arroz e feijão	Repolho
			Pré V	Carreteiro	-	Couve-flor
	-		-	-	-	-
	20/mar	2ª	Pré M	Carne moída	Arroz	Repolho
			Pré V	Ovo cozido	Arroz e feijão	Frutas
	21/mar	3ª	Pré M	Pão caseiro com doce de frutas zero açúcar	Leite	Frutas
			Pré V	Pão caseiro com doce de frutas zero açúcar	Leite	Frutas
SEMANA 4	22/mar	4ª	Pré M	Iscas refogadas	Arroz e feijão	Alface
			Pré V	Cachorro-quente vegano	Suco de laranja	Frutas
	23/mar	5ª	Pré M	Pão caseiro com manteiga	Suco da Barbie	Frutas
			Pré V	Pão caseiro com manteiga	Suco da Barbie	Frutas
	24/mar	6ª	Pré M	Carne moída	Arroz e feijão	Cenoura ralada
			Pré V	Carne moída	Purê de batatas	Frutas
	-		-	-	-	-
	27/mar	2ª	Pré M	Risoto de frango	-	Repolho
			Pré V	Ovo cozido	Minestra	-
	28/mar	3ª	Pré M	Ovos mexidos	Arroz e feijão	Beterraba cozida
			Pré V	Polenta com leite	Suco de uva	Frutas
SEMANA 5	29/mar	4ª	Pré M	Pão de sanduíche com queijo	Suco do Hulk	Frutas
			Pré V	Pão de sanduíche com queijo	Suco do Hulk	Frutas
	30/mar	5ª	Pré M	Ovos mexidos	Minestra	Repolho
			Pré V	Ovos mexidos	Minestra	Repolho
	31/mar	6ª	Pré M	Pão caseiro com doce de frutas zero açúcar	Suco de maçã	Frutas
			Pré V	Pão caseiro com doce de frutas zero açúcar	Suco de maçã	Frutas
	-		-	-	-	-
	03/abr	2ª	Pré M	Carne moída	Arroz	Cenoura ralada
			Pré V	Ovo cozido	Arroz e feijão	Cenoura ralada
	04/abr	3ª	Pré M	Frango ensopado	Arroz e feijão	Repolho
			Pré V	Lasanha de polenta	Suco de maçã	Frutas

Daniela Hobold
Nutricionista Responsável - CRN10 1578