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

Idade: 4 e 5 anos

	DIA		Turma	CAFÉ DA MANHÃ		ALMOÇO					LANCHE	JANTAR	
						Prato principal	Acompanhamento		Salada	Fruta		Prato principal	Acompanhamento
SEMANA 1	01/mar	4ª	Pré integral	Suco do Hulk	Pão de sanduíche com queijo	Coxa assada desfiada	Arroz	Pirão de feijão	Beterraba cozida	Frutas	Frutas	Arroz com leite	-
	02/mar	5ª	Pré integral	Leite com café	Rosca de polvilho	Carne moída	Arroz e feijão	Polenta	Couve picada	Frutas	Frutas	Minestra de macarrão	Tomate
	03/mar	6ª	Pré integral	Suco de maçã	Bolo de maçã e banana	Iscas refogadas	Arroz e feijão	Macarrão	Couve-flor	Frutas	Frutas	Sopa de aipim e legumes com carne moída	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	06/mar	2ª	Pré integral	Suco de maçã	Biscoito salgado	Carne moída	Arroz	Aipim	Repolho	Frutas	Frutas	Ovo cozido	Arroz e feijão
	07/mar	3ª	Pré integral	Suco de uva	Pão caseiro com doce de frutas zero açúcar	Frango ensopado	Arroz e feijão	Purê de batatas	Cenoura ralada	Frutas	Frutas	Lasanha de polenta	Suco de maçã
SEMANA 2	08/mar	4ª	Pré integra	Suco de laranja	Pão de cachorro-quente requeijão vegetal	Omelete de forno	Arroz e feijão	Macarrão	Alface	Frutas	Frutas	Cachorro-quente vegano	Suco de laranja
	09/mar	5ª	Pré integra	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
	10/mar	6ª	Pré integra	Vitamina de banana	Bolo de banana zero açúcar	Carne moída	Arroz e feijão	Polenta	Tomate	Frutas	Frutas	Torta salgada	Suco de laranja
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	13/mar	2ª	Pré integra	Leite	Biscoito salgado	Risoto de frango	Batata cozida	-	Cenoura ralada	Frutas	Frutas	Minestra de macarrão	Tomate
	14/mar	3ª	Pré integra	Suco de uva	Bolo de maçã e banana	Iscas refogadas	Arroz	Pirão de feijão	Beterraba cozida	Frutas	Frutas	Arroz com ovo	-
SEMANA 3	15/mar	4ª	Pré integra	Suco de laranja	Pão de cachorro-quente com manteiga	Frango ensopado	Arroz e feijão	Purê de aipim	Couve picada	Frutas	Frutas	Macarrão com carne moída	Cenoura ralada
	16/mar	5ª	Pré integra	Leite	Mingau de banana com aveia	Carne moída	Arroz e feijão	Macarrão	Cenoura cozida	Frutas	Frutas	Torta salgada	Suco de laranja
	17/mar	6ª	Pré integra	Suco do Hulk	Bolo de banana zero açúcar	Ovo cozido	Arroz e feijão	Aipim	Repolho	Frutas	Frutas	Carreteiro	Couve-flor
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	20/mar	2ª	Pré integral	Leite com café	Biscoito salgado	Risoto de frango	Batata cozida	-	Moranga refogada	Frutas	Frutas	Minestra de macarrão	Tomate
	21/mar	3ª	Pré integral	Suco de uva	Bolo de maçã e banana	Iscas refogadas	Arroz	Pirão de feijão	Beterraba cozida	Frutas	Frutas	Arroz com ovo	-
SEMANA 4	22/mar	4ª	Pré integral	Suco de laranja	Pão de cachorro-quente com manteiga	Frango ensopado	Arroz e feijão	Purê de aipim	Couve picada	Frutas	Frutas	Macarrão com carne moída	Cenoura ralada
	23/mar	5ª	Pré integral	Bebida láctea	Mingau de banana com aveia	Carne moída	Arroz e feijão	Macarrão	Cenoura cozida	Frutas	Frutas	Torta salgada	Suco de laranja
	24/mar	6ª	Pré integral	Suco do Hulk	Bolo de banana zero açúcar	Ovo cozido	Arroz e feijão	Aipim	Repolho	Frutas	Frutas	Carreteiro	Couve-flor
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	27/mar	2ª	Pré integral	Leite	Biscoito salgado	Risoto de frango	Batata cozida	-	Repolho	Frutas	Frutas	Ovo cozido	Minestra
	28/mar	3ª	Pré integral	Suco de laranja	Bolo de banana zero açúcar	Ovos mexidos	Arroz e feijão	Purê de aipim	Beterraba cozida	Frutas	Frutas	Polenta com leite	Suco de uva
SEMANA 5	29/mar	4ª	Pré integral	Suco do Hulk	Pão de sanduíche com queijo	Coxa assada desfiada	Arroz	Pirão de feijão	Beterraba cozida	Frutas	Frutas	Arroz com leite	-
	30/mar	5ª	Pré integral	Leite com café	Rosca de polvilho	Carne moída	Arroz e feijão	Polenta	Couve picada	Frutas	Frutas	Minestra de macarrão	Tomate
	31/mar	6ª	Pré integral	Suco de maçã	Bolo de maçã e banana	Iscas refogadas	Arroz e feijão	Macarrão	Couve-flor	Frutas	Frutas	Sopa de aipim e legumes com carne moída	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	03/abr	2ª	Pré integral	Suco de maçã	Biscoito salgado	Carne moída	Arroz	Aipim	Repolho	Frutas	Frutas	Ovo cozido	Arroz e feijão
	04/abr	3ª	Pré integral	Suco de uva	Pão caseiro com doce de frutas zero açúcar	Frango ensopado	Arroz e feijão	Purê de batatas	Cenoura ralada	Frutas	Frutas	Lasanha de polenta	Suco de 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)
	637	115	27,3	18,9	11,2	1090	76,1	239	3,6	109	3,3

Daniela Hobold
Nutricionista Responsável - CRN10 1578