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

Idade: 1 a 3 anos

	DIA		Turma	CAFÉ DA MANHÃ		ALMOÇO					LANCHE	JANTAR	
						Prato principal	*Acompanhamento*		*Salada*	*Fruta*		*Prato principal*	*Acompanhamento*
SEMANA 1	02/ago	4ª	B2 e M	Suco do Hulk	Pão de sanduíche com queijo	Coxa assada desfiada	Arroz	Pirão de feijão	Alface e cenoura cozida	Frutas	Frutas	Pão de cachorro-quente com molho de frango	Suco de uva
	03/ago	5ª	B2 e M	Leite	Rosca de polvilho	Carne moída	Arroz e feijão	Polenta	Brócolis e beterraba ralada	Frutas	Frutas	Ovos mexidos com espinafre	Pirão de feijão
	04/ago	6ª	B2 e M	Leite	Bolo de banana zero açúcar	Iscas refogadas	Arroz e feijão	Macarrão	Moranga refogada	Frutas	Frutas	Sopa de legumes com frango e macarrão cabelo de anjo	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	07/ago	2ª	B2 e M	Suco de maçã	Mingau de banana com aveia	Omelete de forno	Arroz	Aipim	Repolho	Frutas	Frutas	Carne moída	Minestra de macarrão
	08/ago	3ª	B2 e M	Vitamina de banana	Pão caseiro com doce de frutas zero açúcar	Frango ensopado	Arroz e feijão	Farofa	Chuchu e tomate	Frutas	Frutas	Discos de batata doce	Suco de maçã
SEMANA 2	09/ago	4ª	B2 e M	Suco de laranja	Pão de cachorro-quente com requeijão vegetal	Iscas refogadas com batatas	Arroz e feijão	Macarrão	Alface	Frutas	Frutas	Arroz com leite	Frutas
	10/ago	5ª	B2 e M	Leite	Rosca de polvilho	Carne moída	Arroz e feijão	Polenta	Brócolis e beterraba ralada	Frutas	Frutas	Ovos mexidos com espinafre	Pirão de feijão
	11/ago	6ª	B2 e M	Leite	Bolo de banana zero açúcar	Iscas refogadas	Arroz e feijão	Macarrão	Moranga refogada	Frutas	Frutas	Sopa de legumes com frango e macarrão cabelo de anjo	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	14/ago	2ª	B2 e M	Vitamina de maçã	Biscoito salgado	Risoto de frango	-	Batata cozida	Chuchu e beterraba ralada	Frutas	Frutas	Ovo cozido	Minestra
	15/ago	3ª	B2 e M	Suco de uva	Bolo de maçã e banana zero açúcar	Iscas refogadas	Arroz	Pirão de feijão	Repolho e cenoura picados	Frutas	Frutas	Canja (arroz, batata, cenoura e frango)	Frutas
SEMANA 3	16/ago	4ª	B2 e M	Suco de laranja	Pão de cachorro-quente com manteiga	Ovos mexidos com espinafre	Arroz e feijão	Purê de aipim	Couve picada	Frutas	Frutas	Macarrão com carne moída	Alface e cenoura cozida
	17/ago	5ª	B2 e M	Leite	Rosca de polvilho	Coxa assada desfiada	Arroz e feijão	Macarrão	Couve-flor	Frutas	Frutas	Discos de batata doce	Suco de laranja
	18/ago	6ª	B2 e M	Leite	Pão caseiro com doce de frutas zero açúcar	Frango ensopado	Arroz e feijão	Batata doce assada	Moranga refogada	Frutas	Frutas	Carreteiro	Cenoura ralada
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	21/ago	2ª	B2 e M	Suco de maçã	Biscoito salgado	Carne moída	Arroz	Polenta	Repolho e beterraba picados	Frutas	Frutas	Ovo cozido	Arroz e feijão
	22/ago	3ª	B2 e M	Leite	Pão caseiro com doce de frutas zero açúcar	Frango ensopado	Arroz e feijão	Farofa	Cenoura ralada e brócolis	Frutas	Frutas	Arroz com leite	Frutas
SEMANA 4	23/ago	4ª	B2 e M	Suco da Barbie	Pão de cachorro-quente com manteiga	Iscas refogadas	Arroz e feijão	Aipim	Alface e tomate	Frutas	Frutas	Minestra	Cenoura cozida
	24/ago	5ª	B2 e M	Leite	Mingau de banana com aveia	Risoto de frango	-	Batata doce assada	Chuchu e tomate	Frutas	Frutas	Sopa de aipim e legumes com carne moída	-
	25/ago	6ª	B2 e M	Vitamina de banana	Bolo de banana zero açúcar	Carne moída	Arroz e feijão	Macarrão	Couve-flor	Frutas	Frutas	Frango ensopado	Purê de batatas com couve
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	28/ago	2ª	B2 e M	Suco de laranja	Biscoito salgado	Ovos mexidos com espinafre	Arroz	Purê de aipim	Repolho e brócolis	Frutas	Frutas	Carne moída	Minestra de macarrão
	29/ago	3ª	B2 e M	Leite	Bolo de maçã zero açúcar	Carne moída	Arroz	Pirão de feijão	Tomate	Frutas	Frutas	Sopa de legumes com frango e macarrão cabelo de anjo	-

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)
	684	106	27,0	17,7	10,0	1011	70,4	196	3,2	100	3,2

Daniela Hobold
Nutricionista Responsável - CRN10 1578