PREFEITURA MUNICIPAL DE FORQUILHINHA

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Cardápio para Alimentação Escolar – Educação Básica - Agosto de 2023

	CARDÁPIO DE ALMOÇO 6 a 10 ANOS - EDUCAÇÃO INTEGRAL					
	DIA		**PRATO PRINCIPAL**	**GUARNIÇÃO**	**BEBIDA**	**SALADA/FRUTA**
SEMANA 1	02/ago	4ª	Carne suína refogada	Arroz e feijão	-	Alface
	03/ago	5ª	Carne moída	Arroz e feijão	-	Couve picada
	04/ago	6ª	Risoto de frango	-	-	Repolho e cenoura picados
	04/ago	-	-	-	-	-
	07/ago	2ª	Canja (frango, batata, arroz e cenoura)	-	-	Tomate
	08/ago	3ª	Aipim com molho de frango	-	-	Beterraba cozida
SEMANA 2	09/ago	4ª	Carne moída	Arroz e feijão	-	Couve-flor
	10/ago	5ª	Macarrão com molho de frango	-	-	Cenoura ralada
	11/ago	6ª	Minestra com queijo	-	-	Repolho
	11/ago	-	-	-	-	-
	14/ago	2ª	Risoto de frango	-	-	Tomate
	15/ago	3ª	Ovo cozido	Arroz e feijão	-	Couve picada
SEMANA 3	16/ago	4ª	Carne moída	Arroz e feijão	-	Cenoura ralada
	17/ago	5ª	Sopa de legumes com frango e macarrão cabelo de anjo	-	-	-
	18/ago	6ª	Iscas refogadas	Minestra	-	Repolho
	18/ago	-	-	-	-	-
	21/ago	2ª	Sopa de legumes com frango e macarrão cabelo de anjo	-	-	-
	22/ago	3ª	Carne suína refogada	Arroz e feijão	-	Repolho e cenoura picados
SEMANA 4	23/ago	4ª	Coxa assada desfiada	Arroz e feijão	-	Couve-flor
	24/ago	5ª	Minestra com queijo	-	-	Beterraba cozida
	25/ago	6ª	Polenta com molho de frango	Arroz	-	Alface
	25/ago	-	-	-	-	-
	28/ago	2ª	Macarrão com molho de frango	-	-	Tomate
	29/ago	3ª	Iscas refogadas	Arroz e feijão	-	Repolho

	CARDÁPIO DE LANCHE 6 a 10 ANOS - EDUCAÇÃO INTEGRAL					
	DIA		**PRATO PRINCIPAL**	**GUARNIÇÃO**	**BEBIDA**	**SALADA/FRUTA**
	02/ago	4ª	Pão de cachorro-quente com doce de frutas	-	Suco de uva	Banana

SEMANA 2	03/ago	5ª	Bolo de cenoura	-	Suco polpa de abacaxi	Mamão
	04/ago	6ª	Bolo de milho	-	Leite com café	Laranja
	04/ago	-	-	-	-	-
	07/ago	2ª	Bolo simples	-	Leite com café	-
	08/ago	3ª	Biscoito de maisena	-	Suco de uva	Maçã
SEMANA 3	09/ago	4ª	Pão de cachorro-quente com ovo	-	Suco polpa de morango	Banana
	10/ago	5ª	Pão caseiro com doce de frutas	-	Suco de uva	Mamão
	11/ago	6ª	Bolo de banana com aveia	-	Leite com café	Banana
	45149	-	-	-	-	-
	14/ago	2ª	Biscoito salgado	-	Suco de uva	Maçã
	15/ago	3ª	Bolo de milho	-	Leite com achocolatado	Melão
SEMANA 4	16/ago	4ª	Pão de cachorro-quente com margarina	-	Leite com café	Banana
	17/ago	5ª	Pão caseiro com doce de frutas	-	Suco de uva	Maçã
	18/ago	6ª	Bolo de cenoura	-	Bebida láctea	Laranja
	18/ago	-	-	-	-	-
	21/ago	2ª	Biscoito Maria	-	Suco de uva	Maçã
	22/ago	3ª	Pão caseiro com margarina	-	Leite com café	Melão
SEMANA 5	23/ago	4ª	Sanduíche com queijo, alface e tomate	-	Suco polpa de abacaxi	Banana
	24/ago	5ª	Bolo de banana com aveia	-	Suco polpa de morango	Mamão
	25/ago	6ª	Bolo de milho	-	Leite com café	Laranja
	44433	-	-	-	-	-
	28/ago	2ª	Bolo de cenoura	-	Leite com café	Laranja
	29/ago	3ª	Biscoito salgado	-	Suco de uva	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)
	1063	187	32	23	12	320	71	292	4	120	4

Daniela Hobold

Nutricionista Responsável - CRN10 1578