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

Cardápio para Alimentação Escolar – Educação Básica - Setembro de 2023

6 A 10 ANOS

	DIA		PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	BEBIDA	SALADA/FRUTA
SEMANA 1	30/ago	4ª	Pão de cachorro-quente com doce de frutas	-	Suco de maracujá	Banana
	31/ago	5ª	Ovos mexidos com espinafre	Minestra	-	Couve picada
	01/set	6ª	Bolo de amendoim	-	Leite com café	-
	-	-	-	-	-	-
	04/set	2ª	Biscoito Maria	-	Suco de uva	Laranja
	05/set	3ª	Macarrão com molho de carne moída	-	-	Alface e agrião
SEMANA 2	06/set	4ª	Carne suína refogada	Arroz e feijão	-	Cenoura ralada
	07/set	5ª	FERIADO	-	-	-
	08/set	6ª	Sopa de legumes com frango e macarrão cabelo de anjo	-	-	-
	09/ago	-	-	-	-	-
	11/set	2ª	Biscoito salgado	-	Suco de uva	Maçã
	12/set	3ª	Bolo de milho	-	Leite com café	-
SEMANA 3	13/set	4ª	Pão de cachorro-quente com nata	-	Suco de maracujá	Banana
	14/set	5ª	Minestra de macarrão	-	-	Repolho
	15/set	6ª	Aipim com molho de frango	Arroz	-	Brócolis
	16/ago	-	-	-	-	-
	18/set	2ª	Risoto de frango	-	-	Cenoura ralada
	19/set	3ª	Ovos mexidos com espinafre	Minestra	-	Couve picada
SEMANA 4	20/set	4ª	Sanduíche com queijo, alface e tomate	-	Suco polpa de abacaxi	Maçã
	21/set	5ª	Carne moída	Arroz e feijão	-	Beterraba cozida
	22/set	6ª	Waffle	-	Leite com café	-
	23/ago	-	-	-	-	-
	25/set	2ª	Biscoito maisena	-	Suco de uva	Laranja
	26/set	3ª	Sopa de legumes com frango e macarrão cabelo de anjo	-	-	-
SEMANA 5	27/set	4ª	Pão de cachorro-quente com nata	Suco de maracujá	-	Maçã
	28/set	5ª	Carne moída	Arroz e feijão	-	Alface e agrião
	29/set	6ª	Bolo de cenoura	Bebida láctea	-	Banana
	30/ago	-	-	-	-	-
	02/out	2ª	Arroz com leite	-	-	Maçã
	03/out	3ª	Macarrão com molho de frango	-	-	Cenoura cozida

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)
	313	50	11,9	7,7	4,7	108	10,7	79	1,4	43	1,5

Daniela Hobold
Nutricionista Responsável - CRN10 1578