PREFEITURA MUNICIPAL DE FORQUILHINHA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE
Cardápio para Alimentação Escolar – Educação Infantil- Setembro 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	30/ago	4ª	Pré integral	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
	31/ago	5ª	Pré integral	Leite com café	Rosca de polvilho	Carne moída	Arroz e feijão	Polenta	Brócolis e beterraba ralada	Frutas	Frutas	Ovos mexidos com espinafre	Pirão de feijão
	01/set	6ª	Pré integral	Bebida láctea	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	-
	04/set	2ª	Pré integral	Suco de maçã	Mingau de banana com aveia	Omelete de forno	Arroz	Aipim	Repolho	Frutas	Frutas	Carne moída	Minestra de macarrão
	05/set	3ª	Pré integral	Vitamina de banana	Pão caseiro com doce de frutas zero açúcar	Frango ensopado	Arroz e feijão	Farofa	Chuchu e tomate	Frutas	Frutas	Torta salgada de legumes	Suco de maçã
SEMANA 2	06/set	4ª	Pré integral	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
	07/set	5ª	Pré integral	FERIADO	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	08/set	6ª	Pré integral	Bebida láctea	Bolo de banana zero açúcar	Carne moída	Arroz e feijão	Polenta	Moranga refogada	Frutas	Frutas	Sopa de legumes com frango e macarrão cabelo de anjo	-
	11/set	2ª	Pré integral	Vitamina de maçã	Biscoito salgado	Risoto de frango	-	Batata cozida	Chuchu e beterraba ralada	Frutas	Frutas	Ovo cozido	Minestra
	12/set	3ª	Pré integral	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	13/set	4ª	Pré integral	Suco de laranja	Pão de cachorro-quente com nata	Ovos mexidos com espinafre	Arroz e feijão	Purê de aipim	Couve picada	Frutas	Frutas	Macarrão com carne moída	Alface e cenoura cozida
	14/set	5ª	Pré integral	Leite	Rosca de polvilho	Coxa assada desfiada	Arroz e feijão	Macarrão	Couve-flor	Frutas	Frutas	Minestra	-
	15/set	6ª	Pré integral	Leite com café	Pão caseiro com doce de frutas zero açúcar	Frango ensopado	Arroz e feijão	Batata doce assada	Moranga refogada	Frutas	Frutas	Carreteiro	Cenoura ralada
	18/set	2ª	Pré integral	Suco de maçã	Biscoito salgado	Carne moída	Arroz	Polenta	Repolho e beterraba picados	Frutas	Frutas	Ovo cozido	Arroz e feijão
	19/set	3ª	Pré integral	Leite com café	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	20/set	4ª	Pré integral	Suco da Barbie	Pão de cachorro-quente com nata	Iscas refogadas	Arroz e feijão	Aipim	Alface e tomate	Frutas	Frutas	Minestra	Cenoura cozida
	21/set	5ª	Pré integral	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	-
	22/set	6ª	Pré integral	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
	25/set	2ª	Pré integral	Suco de laranja	Biscoito salgado	Ovos mexidos com espinafre	Arroz	Purê de aipim	Repolho e brócolis	Frutas	Frutas	Carne moída	Minestra de macarrão
	26/set	3ª	Pré integral	Leite com café	Bolo de maçã zero açúcar	Carne moída	Arroz	Pirão de feijão	Tomate	Frutas	Frutas	Sopa de legumes com frango e macarrão cabelo de anjo	-
SEMANA 5	27/set	4ª	Pré integral	Leite com achocolatado	Pão caseiro com doce de frutas zero açúcar	Frango ensopado	Arroz e feijão	Purê de aipim	Alface e cenoura cozida	Frutas	Frutas	Minestra	-
	28/set	5ª	Pré integral	Suco de laranja	Pão de cachorro-quente com nata	Carne moída com batatas	Arroz e feijão	Farofa	Couve picada	Frutas	Frutas	Macarrão com carne moída	Alface e cenoura cozida
	29/set	6ª	Pré integral	Bebida láctea	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	-
	02/out	2ª	Pré integral	Suco de maçã	Mingau de banana com aveia	Omelete de forno	Arroz	Moranga refogada	Repolho	Frutas	Frutas	Carne moída	Minestra de macarrão
	03/out	3ª	Pré integral	Vitamina de banana	Pão caseiro com doce de frutas zero açúcar	Frango ensopado	Arroz e feijão	Farofa	Chuchu e tomate	Frutas	Frutas	Torta salgada de legumes	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)
	668	105	27,4	16,4	8,2	662	74,9	158	2,8	81	3,1

Daniela Hobold
Nutricionista Responsável - CRN10 1578