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

Cardápio para Alimentação Escolar – Educação Básica - Outubro de 2023

6 A 10 ANOS

	DIA		PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	BEBIDA	SALADA/FRUTA
SEMANA 1	04/out	4ª	Pão de cachorro-quente com ovo	-	Suco de uva	Banana
	05/out	5ª	Macarrão com molho de frango	-	-	Alface e tomate
	06/out	6ª	Bolo de cenoura	-	Leite com café	Maçã
	-	-	-	-	-	-
	09/out	2ª	Risoto de frango	Pipoca salgada	-	Cenoura ralada
	10/out	3ª	Salada de frutas com aveia e bebida láctea	-	-	-
SEMANA 2	11/out	4ª	Pão de cachorro-quente com nata	Barra de banana	Suco polpa de abacaxi	Banana
	12/out	5ª	FERIADO	-	-	-
	13/out	6ª	RECESSO	-	-	-
	-	-	-	-	-	-
	16/out	2ª	Arroz com ovo	-	-	Tomate
	17/out	3ª	Iscas refogadas	Minestra	-	Repolho
SEMANA 3	18/out	4ª	Pão de cachorro-quente com manteiga	-	Suco de maracujá	Banana
	19/out	5ª	Sopa de legumes com frango e macarrão cabelo de anjo	-	-	Maçã
	20/out	6ª	Carne moída	Arroz e feijão	-	Couve picada
	-	-	-	-	-	-
	23/out	2ª	Risoto de frango	-	-	Cenoura ralada
	24/out	3ª	Bolo de milho	-	Suco de uva	Bergamota
SEMANA 4	25/out	4ª	Sanduíche com queijo, alface e tomate	-	Suco polpa de morango	Banana
	26/out	5ª	Bolo de coco	-	Leite com café	Mamão
	27/out	6ª	Macarrão com molho de frango	-	-	Brócolis
	-	-	-	-	-	-
	30/out	2ª	Biscoito salgado	-	Suco de uva	Maçã
	31/out	3ª	Ovos mexidos com espinafre	Minestra de macarrão	-	Repolho e cenoura picados

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)
	334	55	10,9	8,3	3,9	143	26,1	77	1,2	35	1,2

Daniela Hobold
Nutricionista Responsável - CRN10 1578