PREFEITURA MUNICIPAL DE FORQUILHINHA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE
Cardápio para Alimentação Escolar – Educação Infantil- Outubro 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	04/out	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
	05/out	5ª	Pré integral	Leite com café	Pão caseiro com nata	Carne moída	Arroz e feijão	Macarrão	Couve picada	Frutas	Frutas	Ovos mexidos com espinafre	Minestra
	06/out	6ª	Pré integral	Bebida láctea	Bolo de banana zero açúcar	Iscas refogadas	Arroz e feijão	Moranga refogada	Tomate	Frutas	Frutas	Arroz com leite	Frutas
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	09/out	2ª	Pré integral	Suco de maçã	Waffle com cacau	Omelete de forno	Arroz	Barra de banana	Repolho	Frutas	Frutas	Cachorro-quente vegano	Suco de laranja
	10/out	3ª	Pré integral	Vitamina de banana	Pão caseiro com doce de frutas zero açúcar	Frango ensopado	Arroz e feijão	Petit suisse de morango	Chuchu e tomate	Frutas	Frutas	Torta salgada de legumes	Suco de maçã
SEMANA 2	11/out	4ª	Pré integral	Suco de laranja	Pão de cachorro-quente com requeijão vegetal	Iscas refogadas com batatas	Arroz e feijão	Macarrão	Alface	Frutas	Frutas	Sopa de legumes com frango e macarrão cabelo de anjo	Salada de frutas com iogurte natural e aveia
	12/out	5ª	Pré integral	FERIADO	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	13/out	6ª	Pré integral	RECESSO	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	16/out	2ª	Pré integral	Vitamina de maçã	Biscoito salgado	Risoto de frango	-	Batata cozida	Chuchu e beterraba ralada	Frutas	Frutas	Ovo cozido	Minestra
	17/out	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	18/out	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
	19/out	5ª	Pré integral	Leite	Rosca de polvilho	Coxa assada desfiada	Arroz e feijão	Macarrão	Couve-flor	Frutas	Frutas	Minestra	-
	20/out	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
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	23/out	2ª	Pré integral	Suco de maçã	Biscoito salgado	Carne moída	Arroz	Polenta	Repolho e beterraba picados	Frutas	Frutas	Ovo cozido	Arroz e feijão
	24/out	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	25/out	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
	26/out	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	-
	27/out	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
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	30/out	2ª	Pré integral	Suco de laranja	Biscoito salgado	Ovos rancheiros	Arroz	Batata	Repolho e brócolis	Frutas	Frutas	Carne moída	Minestra de macarrão
	31/out	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	-

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)
	645	105	24,5	14,9	7,4	377	81,2	130	2,6	76	3,0

Daniela Hobold
Nutricionista Responsável - CRN10 1578