



CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) MÊS: ABRIL/2022

| CAFÉ DA MANHÃ (8 às 8:45 h) | | | | | ALMOÇO (10:45 às 12 h) | | | | | | |
|------------------------------|--------|--------------------|-------------------------------------|-------------------|------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--------|-----------|---------|------------|
| Data | Bebida | Pão /outros | Recheio | Kcal | Carne | Guarnição | Arroz | Feijão | Sobremesa | Kcal | |
| | Seg | | | | | | | | | | |
| | Ter | | | | | | | | | | |
| | Qua | | | | | | | | | | |
| | Qui | | | | | | | | | | |
| 1 | Sex | Leite | Pão caseiro | Margarina | 159 | Sassami ao sugo | Abobrinha sauté | Arroz | Feijão | Maçã | 279 |
| 4 | Seg | logurte nat batido | Cereal em flocos | Mamão picado | 186 | Isclas de coxão mole aceboladas | Batata rústica assada | Arroz | Feijão | Abacaxi | 344 |
| 5 | Ter | Leite c/ café sol | Pão francês | Pasta de amendoim | 249 | Coxa/sobrecoxa ensopada | Salada de repolho | Arroz | Feijão | Caqui | 305 |
| 6 | Qua | Chocolate cremoso | Pão integral | Margarina | 299 | Mignon suíno refogado | Cenoura sauté | Arroz | Feijão | Banana | 332 |
| 7 | Qui | Chá mate | Pão bisnaguinha | Patê de sardinha | 157 | Carne moída ao sugo | Farofa de couve (far. mand) | Arroz | Feijão | Mamão | 305 |
| 8 | Sex | Leite | Pão caseiro | Margarina | 187 | Frango cozido desfiado ao sugo | Abobrinha refogada | Arroz | Feijão | Maçã | 280 |
| | | | | | 216 | | | | | | 313 |
| 11 | Seg | Leite c/ café sol | Farofa de ovos, com milho e ervilha | | 265 | Isclas de coxão mole ao sugo | Purê de batata | Arroz | Feijão | Abacaxi | 352 |
| 12 | Ter | Leite | Pão francês | Margarina | 175 | Coxa/sobrecoxa ao sugo | Repolho refogado | Arroz | Feijão | Caqui | 305 |
| 13 | Qua | Leite com cacau | Pão integral | Pasta de amendoim | 253 | Isclas de mignon suíno aceboladas | Farofa de cenoura (f. mand) | Arroz | Feijão | Banana | 385 |
| 14 | Qui | Chá mate | Pão bisnaguinha | Margarina | 160 | Carne moída bovina refogada | Couve refogada | Arroz | Feijão | Mamão | 262 |
| 15 | Sex | Paixão | | | | | | | | | |
| | | | | | 213 | | | | | | 326 |
| 18 | Seg | logurte nat batido | Cereal em flocos | Banana picada | 196 | Isclas de coxão mole refogadas | Batata sauté | Arroz | Feijão | Abacaxi | 320 |
| 19 | Ter | Leite com cacau | Pão francês | Margarina | 265 | Coxa/sobrecoxa assada | Farofa de repolho (far. mand) | Arroz | Feijão | Caqui | 356 |
| 20 | Qua | Leite c/ café sol | Pão integral | Margarina | 241 | Mignon suíno refogado | Brócolis refogado | Arroz | Feijão | Banana | 331 |
| 21 | Qui | Tiradentes | | | | | | | | | |
| 22 | Sex | Leite | Pão caseiro | Pasta de amendoim | 172 | Sassami ao molho branco | Abobrinha sauté | Arroz | Feijão | Maçã | 320 |
| | | | | | 218 | | | | | | 332 |
| 25 | Seg | Chá mate | Farofa de ovos, com milho e ervilha | | 191 | Estrogonofe bovino (coxão mole) | Salada de batata simples | Arroz | Feijão | Abacaxi | 341 |
| 26 | Ter | Chocolate cremoso | Pão francês | Margarina | 294 | Frango cozido desfiado refogado | Farofa de repolho (far. mand) | Arroz | Feijão | Caqui | 339 |
| 27 | Qua | Leite | Pão integral | Pasta de amendoim | 253 | Isclas de mignon suíno aceboladas | Salada de brócolis | Arroz | Feijão | Banana | 337 |
| 28 | Qui | Leite c/ café sol | Pão bisnaguinha | Margarina | 234 | Almôndegas bovinas | Couve refogada | Arroz | Feijão | Mamão | 254 |
| 29 | Sex | Leite | Bolo de banana | xxxxxxx | 321 | Sassami ao sugo | Abobrinha refogada | Arroz | Feijão | Maçã | 279 |
| | | | | | 259 | | | | | | 310 |
| Médias Mensais: | | | | | 227 | | | | | | 320 |

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8-1992
Alimentação Escolar - PMPO

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103



CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) MÊS: ABRIL/2022

| LANCHE DA TARDE (13:30 às 14:30 h) | | | | JANTAR (15:45 às 16:30 h) | | | VET | | |
|------------------------------------|--------|--|---------------------------------|---------------------------|--|--------------------------------------|---|-------------|------|
| Data | Bebida | Acompanhamento | Kcal | Salada | Carne | Guarnição | Kcal | 945 | |
| | Seg | | | | | | | | |
| | Ter | | | | | | | | |
| | Qua | | | | | | | | |
| | Qui | | | | | | | | |
| 1 | Sex | Frapê de coco | Biscoito maisena integral | 283 | Sopa de feijão (iscas de patinho, aletria, cenoura, repolho, batata)pão | | 199 | 918 | |
| | | | | | | | | | |
| 4 | Seg | xxxxx | Canjica c/ amendoim moído | 266 | Pepino | Pernil suíno moído acebolado | Quirera com legumes | 188 | 985 |
| 5 | Ter | Frapê de maçã | Crepioca de cacau, amendoim | 232 | Beterraba | Carne moída bovina ao sugo | Macarrão espaguete integral alho e óleo | 173 | 959 |
| 6 | Qua | Suco de abacaxi | Bolo integral de banana e aveia | 289 | Alface | Iscas de patinho ao sugo | Polenta com legumes | 180 | 1100 |
| 7 | Qui | Leite | Milho verde cozido | 273 | Escarola | Ovos mexidos com espinafre | Arroz, Ervilha ensopada | 242 | 977 |
| 8 | Sex | Vitamina de abacate | Biscoito tipo sequilho | 279 | Canja (carne moída de frango, arroz, cenoura, batata)pão | | 192 | 939 | |
| | | | | 268 | | | 195 | 992 | |
| 11 | Seg | Smoothie de banana, aveia, cacau e coco | | 244 | Pepino | Pernil suíno moído ao sugo | Quirera com legumes | 188 | 1049 |
| 12 | Ter | Limonada | Torta salgada sardinha | 221 | Beterraba | Iscas de patinho ao sugo | Polenta com legumes | 187 | 889 |
| 13 | Qua | Salada de frutas (banana, laranja, mamão) c/ leite em pó | | 234 | Alface | Ovos mexidos cremoso | Arroz, Batata com cenoura ensopados | 223 | 1095 |
| 14 | Qui | Frapê de maçã | Bolo de cenoura | 342 | Suco Natural | Hamburguer caseiro artesanal, Queijo | Pão hot dog, Docinho Miúdo "Cajuzinho" | 389 | 1153 |
| 15 | Sex | Paixão | | | | | | | |
| | | | | 260 | | | 247 | 1047 | |
| 18 | Seg | xxxxx | Arroz doce com canela | 230 | Pepino | Pernil suíno moído acebolado | Quirera com legumes | 188 | 934 |
| 19 | Ter | Mingau de aveia com banana e canela | | 225 | Beterraba | Carne moída bovina ao sugo | Polenta com legumes | 190 | 1036 |
| 20 | Qua | Iogurte | Bolo de abóbora c/ coco | 331 | Alface | Omelete com espinafre | Virado de feijão (far. mand), Arroz | 188 | 1091 |
| 21 | Qui | Tiradentes | | | | | | | |
| 22 | Sex | Leite | Milho verde cozido | 273 | Sopa de legumes (iscas de patinho, macarrão letras, cenoura, repolho, batata)pão | | 236 | 1000 | |
| | | | | 265 | | | 200 | 1015 | |
| 25 | Seg | xxxxx | Arroz doce | 230 | Pepino | Pernil suíno moído ao sugo | Quirera com legumes | 188 | 950 |
| 26 | Ter | Iogurte nat batido | Bolinho de polvilho azedo | 172 | Beterraba | Quibe assado | Macarrão de arroz parafuso ao sugo | 226 | 1031 |
| 27 | Qua | Creme de amido | Sagu c/ suco de uva natural | 205 | Alface | Frango cozido desfiado ao sugo | Polenta com legumes | 180 | 975 |
| 28 | Qui | Limonada | Bolo de fubá | 284 | Couve-flor | Ovos cozidos | Mingau de alho | 151 | 923 |
| 29 | Sex | Vitamina de banana | Biscoito rosquinha de chocolate | 225 | Sopa de feijão (iscas de patinho, macarrão letras, cenoura, repolho, batata)pão | | 199 | 1024 | |
| | | | | 223 | | | 189 | 981 | |
| Médias Mensais: | | | | 254 | | | | 1008 | |

Crepioca doce (05/04)usar pasta de amendoim

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 A 5 ANOS)

| 70% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS | | | | | |
|------------------------------|----------|----------------|-------------------|------------------|------------------|
| CATEGORIA | IDADE | ENERGIA (kcal) | CARBOIDRATOS (g) | PROTEINAS (g) | LIPÍDIOS (g) |
| | | | 55% a 65 % do VET | 10% a 15% do VET | 15 a 35 % do VET |
| Pré-escola | 4-5 anos | 945 | 130 a 154 g | 24 a 35 g | 26 a 37 g |

RECOMENDAÇÕES DO FNDE - conforme Resolução nº 20, de 02/12/2020 que altera a Resolução nº 6, de 8/05/2020

| | ENERGIA (kcal) | CARBOIDRATOS (g) | PROTEINAS (g) | LIPÍDIOS (g) | |
|---------------|-------------------------|------------------|---------------|--------------|-----------|
| ABRIL 2022 | SEMANA 1 | | | | |
| | SEMANA 2 | 992 | 147 | 38 | 29 |
| | SEMANA 3 | 1047 | 156 | 39 | 31 |
| | SEMANA 4 | 1015 | 149 | 41 | 29 |
| | SEMANA 5 | 981 | 155 | 37 | 25 |
| | MÉDIA MENSAL | 1009 | 152 | 39 | 29 |

Responsável técnico (a): Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103


 Aline Gebeluka
 NUTRICIONISTA
 CRN 8 - 1992
 Alimentação Escolar - PMPG


 Elaine F. Pupo
 NUTRICIONISTA
 CRN 8 - 103