



CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) MÊS: MAIO/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	
2	Seg	logurte nat batido	Cereal de milho	Banana picada	201	Iscas de coxão mole aceboladas	Batata palito assada	Arroz	Feijão	Laranja lima - AF	311
3	Ter	Leite com chá	Pão francês	Margarina	234	Coxa/sobrecoxa crocante assada	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Caqui	312
4	Qua	Chocolate cremoso	Pão integral	Creme vegetal	285	Mignon suíno refogado	Salada de cenoura ralada	Arroz	Feijão	Banana	332
5	Qui	Leite c/ café sol	Pão bisnaguinha	Patê de sardinha	231	Carne moída ao sugo	Farofa de couve (far. mand)	Arroz	Feijão	Mamão	300
6	Sex	Leite	Pão caseiro	Pasta de amendoim	172	Sassami ao sugo	Batata doce sauté	Arroz	Feijão	Maçã	334
					225						318
9	Seg	Leite c/ café sol	Farofa de ovos, com milho e ervilha	265	Iscas de coxão mole ao sugo	Purê de batata	Arroz	Feijão	Laranja pera - AF	337	
10	Ter	Leite	Pão francês	Queijo minas frescal	185	Coxa/sobrecoxa ensopada	Farofa de repolho (far. mand)	Arroz	Feijão	Caqui	358
11	Qua	Chá mate	Pão integral	Margarina	167	Iscas de mignon suíno aceboladas	Cenoura sauté	Arroz	Feijão	Banana	332
12	Qui	Leite	Pão bisnaguinha	Pasta de amendoim	186	Carne moída bovina refogada	Salada de couve	Arroz	Feijão	Mamão	262
13	Sex	Leite com cacau	Pão caseiro	Creme vegetal	205	Frango cozido desfiado refogado	Aipim sauté	Arroz	Feijão	Maçã	330
					202						324
16	Seg	logurte nat batido	Cereal de milho	Banana picada	201	Iscas de coxão mole refogadas	Batata sauté	Arroz	Feijão	Laranja lima - AF	311
17	Ter	Leite c/ café sol	Pão francês	Margarina	236	Coxa/sobrecoxa ao sugo	Salada de repolho	Arroz	Feijão	Caqui	305
18	Qua	Chá mate	Pão integral	Pasta de amendoim	180	Mignon suíno refogado	Brócolis refogado	Arroz	Feijão	Banana	331
19	Qui	Chocolate cremoso	Pão bisnaguinha	Margarina	292	Almôndegas bovinas	Farofa de couve (far. mand)	Arroz	Feijão	Mamão	290
20	Sex	Leite	Pão caseiro	Margarina	159	Sassami ao sugo	Batata doce assada	Arroz	Feijão	Maçã	334
					213						314
23	Seg	Leite c/ café sol	Farofa de ovos, com milho e ervilha	265	Estrogonofe bovino (coxão mole)	Salada de batata c/ ovos	Arroz	Feijão	Laranja pera - AF	424	
24	Ter	Leite com cacau	Pão francês	Patê de azeitona	268	Frango cozido desfiado ao sugo	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Caqui	286
25	Qua	Leite c/ café sol	Pão integral	Margarina	241	Iscas de mignon suíno aceboladas	Salada de brócolis	Arroz	Feijão	Banana	337
26	Qui	Chá mate	Pão bisnaguinha	Margarina	160	Carne moída bovina refogada	Farofa de couve (far. mand)	Arroz	Feijão	Mamão	298
27	Sex	Leite	Pão caseiro	Margarina	159	Sassami ao molho branco	Purê de aipim	Arroz	Feijão	Maçã	369
					218						218
30	Seg	logurte nat batido	Cereal de milho	Banana picada	201	Iscas de coxão mole aceboladas	Purê de batata	Arroz	Feijão	Laranja lima - AF	343
31	Ter	Leite	Pão francês	Margarina	175	Coxa/sobrecoxa assada	Salada de repolho	Arroz	Feijão	Poncã	284
	Qua										
	Qui										
	Sex										

Médias Mensais:

214

293



Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - PMPO



Elaine Fernandes Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 103

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


CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) MÊS: MAIO/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
2 Seg	xxxxxxx	Arroz doce com canela	230	Acelga	Pernil suíno moído acebolado	Quirera com legumes	190	931
3 Ter	Mingau de amido c banana e cacau		243	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Espaguete integral alho e óleo	173	962
4 Qua	logurte natural	Biscoito rosquinha de leite	174	Alface	Iscas de patinho ao sugo	Polenta cremosa	180	971
5 Qui	Leite	Bolo de cenoura	314	Escarola	Ovos mexidos com espinafre	Mingau de alho	157	1002
6 Sex	Smoothie de banana com aveia		244	Canja (carne moída de frango, arroz, cenoura, batata)			135	884
			241				167	950
9 Seg	xxxxxxx	Arroz doce com canela	230	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	190	1021
10 Ter	Frapê de maçã	Pizza de Tapioca c/ azeitonas	264	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão espaguete s/ ovos alho e óleo	183	991
11 Qua	Vitamina de mamão	Biscoito maisena integral	209	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Polenta cremosa	173	881
12 Qui	logurte nat batido	Biscoito de sequilho	189	Almeirão	Ovos cozido	Macarrão parafuso ao sugo	197	834
13 Sex	Leite	Bolo de laranja	314	Sopa de legumes (iscas de patinho, mac letras, cenoura, repolho, batata)			178	1027
			241				184	951
16 Seg	xxxxxx	Canjica c/ amendoim moído	266	Acelga	Pernil suíno moído acebolado	Quirera com legumes	190	967
17 Ter	Limonada	Torta salgada sardinha	218	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Arroz, Purê de batata salsa	263	1023
18 Qua	Salada de frutas (banana, laranja, maçã, mamão) com lei		234	Alface	Frango cozido desfiado ao sugo	Polenta cremosa	180	925
19 Qui	Suco de uva	Bolo de abóbora com coco	274	Couve-flor	Omelete com espinafre	Macarrão parafuso de arroz ao sugo	212	1067
20 Sex	Mingau de aveia com banana e canela		225	Sopa de feijão (iscas de patinho, mac letras, cenoura, repolho, batata)			141	858
			244				197	968
23 Seg	logurte nat batido	Biscoito rosq chocolate	184	Acelga	Iscas de patinho ao sugo	Quirera com legumes	174	1046
24 Ter	Frapê de maçã	Bolinho de polvilho azedo	196	Beterraba	Quibe assado	Espaguete integral alho e óleo	214	965
25 Qua	xxxxxx	Canjica com coco	250	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Arroz com batata	180	1007
26 Qui	Leite	Bolo de fubá	290	Almeirão	Ovos mexidos cremoso	Arroz com cenoura	200	948
27 Sex	Vitamina de banana	Biscoito maisena integral	223	Suco Natural	Pernil suíno com tomate e cebola	Pão Hot Dog	278	1028
			229				209	999
30 Seg	Creme de amido	Sagu c/ suco de uva natural	205	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	190	939
31 Ter	Limonada	Biscoito rosq chocolate	171	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão espaguete s/ ovos alho e óleo	183	814
Qua								
Qui								
Sex								

Médias Mensais:
238
189
967

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)	
MAIO 2022	SEMANA 1	950	145	38	27
	SEMANA 2	951	138	38	28
	SEMANA 3	968	152	37	27
	SEMANA 4	999	149	39	28
	SEMANA 5				
	MÉDIA MENSAL	967,0	146,0	37,8	27,5

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