



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

CAFÉ DA MANHÃ (8 às 8:45 h)					ALMOÇO (10:45 às 12 h)						
Data	Bebida	Pão /outros	Recheio	Kcal	Carne	Guarnição/Salada	Arroz	Feijão	Sobremesa	Kcal	
	Seg										
1	Ter	Férias									
2	Qua	Semana Pedagógica									
3	Qui	Semana Pedagógica									
4	Sex	Semana Pedagógica									
7	Seg	Semana Pedagógica									
8	Ter	Leite c/ café sol	Pão francês	Margarina	236	Coxa/sobrecoxa assada	Macarrão de arroz ao sugo	Arroz	Feijão	Banana	430
9	Qua	Leite	Pão integral	Creme vegetal	166	Mignon suíno refogado	Salada de pepino	Arroz	Feijão	Uva s/ semente	269
10	Qui	Chá mate	Pão bisnaguinha	Margarina	160	Carne moída bovina refogada	Couve refogada	Arroz	Feijão	Pera	273
11	Sex	Chocolate cremoso	Pão caseiro	Margarina	278	Frango cozido desfiado ao sugo	Abobrinha refogada	Arroz	Feijão	Manga	271
					210						311
14	Seg	Leite	Aveia	Banana picada	157	Estrogonofe bovino	Batata sauté	Arroz	Feijão	Suco abacaxi	357
15	Ter	Leite c/ café sol	Pão francês	Creme de ricota	239	Coxa/sobrecoxa ao sugo	Cenoura sauté	Arroz	Feijão	Maçã	302
16	Qua	Leite com cacau	Pão integral	Margarina	240	Isclas de mignon suíno aceboladas	Salada de tomate	Arroz	Feijão	Banana	328
17	Qui	Chá mate	Pão bisnaguinha	Creme vegetal	146	Almôndegas bovinas	Farofa de acelga(f. mand)	Arroz	Feijão	Pera	301
18	Sex	Leite c/ café sol	Pão caseiro	Pasta de amendoim	233	Sassami ao sugo	Abobrinha refogada	Arroz	Feijão	Melancia	261
					203						310
21	Seg	Iogurte nat batido	Cereal em flocos	Banana picada	201	Isclas de coxão mole refogadas	Salada de beterraba cozida	Arroz	Feijão	Goiaba	290
22	Ter	Leite c/ café sol	Pão francês	Creme de ricota	314	Frango cozido desfiado ao sugo	Vagem refogada	Arroz	Feijão	Melão	254
23	Qua	Chocolate cremoso	Pão integral	Creme vegetal	285	Mignon suíno refogado	Salada de cenoura ralada	Arroz	Feijão	Banana	332
24	Qui	Chá mate	Pão bisnaguinha	Margarina	160	Carne moída ao sugo	Farofa de couve(f. mand)	Arroz	Feijão	Uva s/ semente	293
25	Sex	Leite	Pão caseiro	Pasta de amendoim	172	Sassami ao molho branco	Abobrinha sauté	Arroz	Feijão	Melancia	302
					226						294
28	Seg	Carnaval									
	Ter	No dia 14/02: a merendeira poderá optar pelos cardápios:				Leite com cacau: não usar açúcar. Testar a receita com leite UHT e também com leite em pó					
	Qua	Mingau de aveia com banana ou Vitamina de banana c/ aveia				para avaliar a aceitação e melhor solubilidade do produto. Bater no liquidificador os ingredientes					
	Qui	Iogurte natural batido (21/02): liquidificar 70 g de iogurte				com cubos de gelo. ATENÇÃO AO PER CAPITA DE CACAU - 5 g (meia colher de sopa rasa) *					
	Sex	com 70 ml de leite gelado e servir. Não adicionar açúcar.				Chocolate cremoso: leite UHT, cacau e amido. Levar todos os ingredientes ao fogo até ficar com consistência cremosa. Não usar açúcar.					

Médias Mensais:

213

305

O "Leite Puro" é uma tendência nos cardápios. No verão servir gelado e no inverno servir morno.

* Exemplo: Para 100 alunos = 500 g de cacau em pó para 12 litros de leite UHT ou 2 kg de leite em pó

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



CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) MÊS: FEVEREIRO/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							
1	Ter	Férias						
2	Qua	Semana Pedagógica						
3	Qui	Semana Pedagógica						
4	Sex	Semana Pedagógica						
7	Seg	Semana Pedagógica						
8	Ter	xxxxxxxxxx	279	xxxxx	Carne moída bovina refogada	Arroz, Feijão	217	1161
9	Qua	Salada de frutas (banana, laranja, maçã) com leite em pó	234	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Quirera com legumes	166	835
10	Qui	xxxxxxxxxx	230	Escarola	Omelete com espinafre	Virado de feijão (far. mand), Arroz	298	960
11	Sex	Smoothie de banana, cacau e aveia	244	Sopa de feijão (Isclas de patinho, feijão, aletria,	batata, repolho) pão		199	991
			247				220	987
14	Seg	xxxxxxxxxx	250	Tomate	Pernil suíno moído acebolado	Quirera com legumes	189	953
15	Ter	logurte natural	154	Pepino	Carne moída bovina ao sugo	Arroz, Feijão	231	926
16	Qua	xxxxxxxxxx	230	Alface	Frango cozido desfiado ao sugo	Mingau de alho com legumes	123	921
17	Qui	Leite	273	Escarola	Isclas de patinho ao molho	Macarrão espaguete integral alho e óleo	164	883
18	Sex	Frapê de maçã	206	Cenoura	Risoto	(carne moída de frango, arroz)	195	895
			222				180	915
21	Seg	xxxxxxxxxx	250	Pepino	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	177	918
22	Ter	Vitamina de banana	211	Acelga	Isclas de patinho aceboladas	Arroz, Ervilha ensopada	209	989
23	Qua	Creme de amido	224	Alface	Carne moída de frango refogada	Polenta com legumes	171	1012
24	Qui	Frapê de maçã	318	Escarola	Ovos mexidos	Virado de feijão (far. mand), Arroz	297	1068
25	Sex	Limonada	221	Suco Natural	Carne moída bovina refogada	Pão de leite tipo "hot dog"	262	958
			245				223	989
28	Seg	Carnaval						
	Ter	Suco Natural (25/02): maracujá						
	Qua	Smoothie (11/02) descascar, picar e congelar a banana. Após liquidificar a fruta com o cacau, leite e aveia até consistência cremosa. Não adicionar açúcar						
	Qui	logurte natural: servir 140 g do produto in natura, sem adicionar açúcar. A banana pode ser acrescentada, ou servida a parte. Este produto já foi testado c/ alunos						
	Sex	dos CMEIs em 2021 de diversas maneiras e as crianças aceitaram bem o produto. A nova legislação restringe bebidas lácteas com adição de açúcar.						
RESOLUÇÃO nº 06 de 08/05/2020								

Médias Mensais:

238

208

964



Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8-1992
Alimentação Escolar - PMPG



Elaine Fernandes Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103

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

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

FEVEREIRO 2022		ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	LIPÍDIOS (g)
	SEMANA 1				
	SEMANA 2	987	164	39	26
	SEMANA 3	915	133	36	24
	SEMANA 4	989	155	37	25
	SEMANA 5				
MÉDIA MENSAL	964	151	38	25	

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