



CARDAPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) MÊS: JUNHO/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 | | | | | | | | | | |
| 1 | Qua | Leite c/ café sol | Pão integral | Margarina | 221 | Mignon suíno refogado | Cenoura sauté | Arroz | Feijão | Banana | 332 |
| 2 | Qui | Chá mate | Pão bisnaguinha | Margarina | 140 | Carne moída ao sugo | Farofa de couve (far. mand) | Arroz | Feijão | Mamão | 300 |
| 3 | Sex | Leite | Pão caseiro | Margarina | 159 | Sassami ao molho branco | Batata doce sauté | Arroz | Feijão | Laranja lima | 366 |
| | | | | | 173 | | | | | | 333 |
| 6 | Seg | Leite c/ café sol | Farofa de ovos, com milho e ervilha | | 245 | Isclas de coxão mole ao sugo | Batata rústica assada | Arroz | Feijão | Laranja lima - AF | 313 |
| 7 | Ter | Leite | Pão francês | Patê de azeitona | 208 | Coxa/sobrecoxa crocante assada | Salada de repolho | Arroz | Feijão | Poncã | 293 |
| 8 | Qua | Chocolate cremoso | Pão integral | Margarina | 258 | Isclas de mignon suíno aceboladas | Farofa de cenoura (f. mand) | Arroz | Feijão | Banana | 385 |
| 9 | Qui | Chá mate | Pão bisnaguinha | Margarina | 140 | Carne moída bovina refogada | Couve refogada | Arroz | Feijão | Mamão | 262 |
| 10 | Sex | Leite c/ café sol | Pão caseiro | Margarina | 200 | Frango cozido desfiado refogado | Aipim sauté | Arroz | Feijão | Laranja pera | 335 |
| | | | | | 210 | | | | | | 318 |
| 13 | Seg | logurte nat batido | Cereal de milho | Banana picada | 215 | Isclas de coxão mole refogadas | Purê de batata | Arroz | Feijão | Laranja lima - AF | 343 |
| 14 | Ter | Leite c/ café sol | Pão francês | Margarina | 217 | Coxa/sobrecoxa ao sugo | Farofa de repolho (far. mand) | Arroz | Feijão | Poncã | 339 |
| 15 | Qua | Leite com cacau | Pão integral | Margarina | 240 | Mignon suíno refogado | Brócolis refogado | Arroz | Feijão | Banana | 331 |
| 16 | Qui | Corpus Christi | | | | | | | | | |
| 17 | Sex | HTPC | | | | | | | | | |
| | | | | | 224 | | | | | | 338 |
| 20 | Seg | logurte nat batido | Cereal de milho | Banana picada | 215 | Estrogonofe bovino (coxão mole) | Batata sauté | Arroz | Feijão | Laranja pera - AF | 342 |
| 21 | Ter | Leite c/ café sol | Pão francês | Margarina | 291 | Coxa/sobrecoxa ao sugo | Repolho refogado | Arroz | Feijão | Poncã | 287 |
| 22 | Qua | Chá mate | Pão integral | Patê de sardinha | 145 | Isclas de mignon suíno aceboladas | Salada de brócolis | Arroz | Feijão | Banana | 331 |
| 23 | Qui | Chocolate cremoso | Pão bisnaguinha | Margarina | 273 | Almôndegas bovinas ao sugo | Farofa de couve (far. mand) | Arroz | Feijão | Mamão | 290 |
| 24 | Sex | Leite | Pão caseiro | Patê de azeitona | 191 | Sassami ao sugo | Batata doce assada | Arroz | Feijão | Maçã | 283 |
| | | | | | 223 | | | | | | 307 |
| 27 | Seg | Leite c/ café sol | Farofa de ovos, com milho e ervilha | | 245 | Isclas de coxão mole aceboladas | Salada de batata c/azeitona | Arroz | Feijão | Laranja lima - AF | 352 |
| 28 | Ter | Leite | Pão francês | Margarina | 175 | Frango cozido desfiado ao sugo | Farofa de repolho (far. mand) | Arroz | Feijão | Poncã | 320 |
| 29 | Qua | Leite com cacau | Pão integral | Crema de ricota | 243 | Mignon suíno refogado | Salada de cenoura ralada | Arroz | Feijão | Banana | 332 |
| 30 | Qui | Leite c/ café sol | Pão bisnaguinha | Margarina | 214 | Carne moída bovina refogada | Couve refogada | Arroz | Feijão | Mamão | 262 |
| | Sex | | | | | | | | | | |
| | | | | | 220 | | | | | | 316 |
| Médias Mensais: | | | | | 210 | | | | | | 322 |

AF: agricultura familiar



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



CARDAPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) MÊS: JUNHO/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 | | | | | | | |
| 1 | Qua | logurte natural | 174 | Alface | Iscas de patinho ao sugo | Polenta cremosa | 180 | 907 |
| 2 | Qui | xxxxxx | 230 | Almeirão | Ovos mexidos cremoso | Macarrão parafuso de arroz ao sugo | 206 | 876 |
| 3 | Sex | Vitamina de banana | 332 | Canja (carne moída de frango, arroz, cenoura, batata) | | | 135 | 991 |
| | | | 245 | | | | 174 | 925 |
| 6 | Seg | xxxxxx | 250 | Acelga | Pernil suíno moído ao sugo | Quirera com legumes | 190 | 998 |
| 7 | Ter | Frapê de amendoim | 221 | Beterraba | Carne moída bovina ao sugo | Macarrão espaguete s/ ovos alho e óleo | 183 | 905 |
| 8 | Qua | logurte nat batido | 289 | Alface | Carne moída de frango ao sugo | Arroz, Purê de batata salsa, Ervilha ensopada | 261 | 1192 |
| 9 | Qui | Frapê de maçã | 213 | Almeirão | Ovos cozidos | Mingau de alho | 147 | 763 |
| 10 | Sex | Limonada | 199 | Sopa de legumes (iscas de patinho, mac letras, batata, cenoura, repolho) | | | 178 | 912 |
| | | | 234 | | | | 192 | 954 |
| 13 | Seg | Smoothie de banana, maracujá e aveia | 244 | Acelga | Pernil suíno moído acebolado | Quirera com legumes | 190 | 992 |
| 14 | Ter | Suco de laranja | 157 | Beterraba | Carne moída bovina ao sugo | Espaguete integral alho e óleo | 173 | 885 |
| 15 | Qua | Suco de maçã | 201 | Alface | Carne moída de frango ao sugo | Polenta cremosa | 173 | 946 |
| 16 | Qui | Corpus Christi | | | | | | |
| 17 | Sex | HTPC | | | | | | |
| | | | 201 | | | | 179 | 941 |
| 20 | Seg | xxxxxx | 266 | Acelga | Pernil suíno moído ao sugo | Quirera com legumes | 190 | 1013 |
| 21 | Ter | Frapê de uva | 239 | Beterraba | Quibe assado | Macarrão espaguete s/ ovos alho e óleo | 225 | 1042 |
| 22 | Qua | Frapê de amendoim | 328 | Alface | Iscas de patinho ao sugo | Polenta cremosa | 180 | 984 |
| 23 | Qui | Mingau de aveia com banana e canela | 206 | Couve-flor | Omelete | Arroz c/ batata e cenoura, Ervilha ensopada | 261 | 1029 |
| 24 | Sex | Vitamina de mamão | 209 | Suco laranja | Sanduíche Natural (patê de frango desfiado c/ maionese de girassol, alface, cenoura ralada) | | 253 | 936 |
| | | | 250 | | | | 222 | 1001 |
| 27 | Seg | Creme de amido | 205 | Acelga | Pernil suíno moído acebolado | Quirera com legumes | 190 | 991 |
| 28 | Ter | Limonada | 140 | Beterraba | Carne moída bovina ao sugo | Espaguete integral alho e óleo | 173 | 808 |
| 29 | Qua | Salada de frutas (banana, laranja, maçã, mamão) com lei | 234 | Alface | Carne moída de frango ao sugo | Polenta cremosa | 173 | 982 |
| 30 | Qui | logurte batido c/ coco | 267 | Almeirão | Ovos mexidos cremoso | Macarrão parafuso ao sugo | 205 | 948 |
| | Sex | | | | | | | |
| | | | 211 | | | | 185 | 932 |
| Médias Mensais: | | | 228 | | | | 190 | 951 |

Frapê de amendoim: leite em pó, água, gelo e 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) | |
|-----------------------|-------------------------|------------------|---------------|--------------|-----------|
| JUNHO 2022 | SEMANA 1 | 925 | 137 | 35 | 27 |
| | SEMANA 2 | 954 | 135 | 34 | 30 |
| | SEMANA 3 | 941 | 147 | 35 | 25 |
| | SEMANA 4 | 1001 | 140 | 33 | 31 |
| | SEMANA 5 | 932 | 140 | 38 | 26 |
| | MÉDIA MENSAL | 951 | 140 | 35 | 28 |

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