



CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) MÊS: JULHO/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	Purê de aipim	Arroz	Feijão	Laranja pera	366
4	Seg	Leite c/ café sol	Farofa de ovos, com milho e ervilha		245	Iscas de coxão mole ao sugo	Batata palito assada	Arroz	Feijão	Poncã	300
5	Ter	Leite	Pão francês	Margarina	175	Coxa/sobrecoxa crocante assada	Salada de repolho	Arroz	Feijão	Maçã	306
6	Qua	Chá mate	Pão integral	Margarina	226	Iscas de mignon suíno aceboladas	Cenoura sauté	Arroz	Feijão	Banana	332
7	Qui	Leite	Pão bisnaguinha	Patê de sardinha	171	Carne moída ao sugo	Farofa de couve (far. mand)	Arroz	Feijão	Mamão	300
8	Sex	Leite c/ café sol	Pão caseiro	Margarina	200	Sassami ao molho branco	Batata doce sauté	Arroz	Feijão	Laranja pera	358
					203						319
11	Seg	Férias									
12	Ter	Férias									
13	Qua	Férias									
14	Qui	Férias									
15	Sex	Férias									
18	Seg	Férias									
19	Ter	Férias									
20	Qua	Férias									
21	Qui	Férias									
22	Sex	Férias									
25	Seg	Férias									
26	Ter	Feriado Sant'Ana									
27	Qua	HTPC									
28	Qui	Chá mate	Pão bisnaguinha	Margarina	140	Carne moída bovina refogada	Virado de milho (far. mand)	Arroz	Feijão	Arroz doce	384
29	Sex	Leite	Pão caseiro	Margarina	159	Frango cozido desfiado refogado	Espaguete integral alho óleo	Arroz	Feijão	Suco de maçã	358

Médias Mensais:



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: JULHO/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	Vitamina de banana	Biscoito rosquinha de leite	221	Sopa de legumes (iscas de patinho, mac de letras, cenoura, repolho, batata)		178	924	
4	Seg	xxxxxx	Canjica com coco	250	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	190	985
5	Ter	Smoothie de banana, aveia e pasta de amendoim	265	Beterraba	Quibe assado	Arroz, Purê de batata salsa, Ervilha ensopada	352	1098	
6	Qua	Suco mamão/melão	Pizza de Tapioca c/ azeitonas	217	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Macarrão espaguete s/ ovos alho e óleo	167	942
7	Qui	Suco maracujá c limão	Bolo de cenoura c/ amendoim	289	Escarola	Ovos mexidos cremoso	Mingau de alho	187	946
8	Sex	Frapê de amendoim	Biscoito de sequilho	226	Sopa de feijão (iscas de patinho, mac aletria, cenoura, repolho, batata)		141	894	
			249				207	973	
11	Seg	Férias							
12	Ter	Férias							
13	Qua	Férias							
14	Qui	Férias							
15	Sex	Férias							
18	Seg	Férias							
19	Ter	Férias							
20	Qua	Férias							
21	Qui	Férias							
22	Sex	Férias							
25	Seg	Férias							
26	Ter	Feriado Sant'Ana							
27	Qua	HTPC							
28	Qui	Suco de laranja	Torta salgada sardinha	216	Cenoura	Carne moída de frango ao sugo	Macarrão parafuso de arroz alho e óleo	169	910
29	Sex	Frapê de amendoim	Bolo de tapioca c/ coco	309	Suco de uva	Sanduíche de pernil suíno com tomate e cebola refogados (Pão hot dog)	264	1089	

Médias Mensais:

Bolo de cenoura c/ amendoim: triturar o amendoim e acrescentar na massa para assar.

973




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

	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	LIPÍDIOS (g)	
JULHO 2022	SEMANA 1				
	SEMANA 2	973	146	38	29
	SEMANA 3				
	SEMANA 4				
	SEMANA 5				
	MÉDIA MENSAL	979	146	38	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