



CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) MÊS: AGOSTO/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 | |
| 1 | Seg | logurte nat batido | Cereal de milho | Banana picada | 196 | Isclas de coxão mole refogadas | Virado de ervilha (far. mand) | Arroz | Feijão | Suco de laranja | 340 |
| 2 | Ter | Leite | Pão francês | Margarina | 175 | Coxa/sobrecoxa ensopada | Farofa temperada (cebola, alho) | Arroz | Feijão | Arroz doce | 405 |
| 3 | Qua | Leite c/ café sol | Pão integral | Patê de sardinha | 219 | Mignon suíno refogado | Cenoura sauté | Arroz | Feijão | Banana | 332 |
| 4 | Qui | Chá mate | Pão bisnaguinha | Queijo mussarela | 160 | Almôndegas bovinas | Farofa de couve (far. mand) | Arroz | Feijão | Mamão | 290 |
| 5 | Sex | Leite | Pão caseiro | Patê de alho | 184 | Sassami ao sugo | Aipim sauté | Arroz | Feijão | Maçã | 350 |
| | | | | | 187 | | | | | | 343 |
| 8 | Seg | Leite c/ café sol | Farofa de ovos, com milho e ervilha | 245 | Estrogonofe bovino (coxão mole) | Purê de batata | Arroz | Feijão | Laranja pera | 375 | |
| 9 | Ter | Leite | Pão francês | Margarina | 175 | Coxa/sobrecoxa crocante assada | Farofa de repolho (far. mand) | Arroz | Feijão | Melão | 331 |
| 10 | Qua | Chá mate | Pão integral | Queijo mussarela | 167 | Isclas de mignon suíno aceboladas | Salada de cenoura crua | Arroz | Feijão | Banana | 332 |
| 11 | Qui | Leite | Pão bisnaguinha | Patê verde | 199 | Carne moída bovina refogada | Couve refogada | Arroz | Feijão | Mamão | 262 |
| 12 | Sex | Leite c/ café sol | Pão caseiro | Patê de cenoura | 226 | Frango cozido desfiado refogado | Batata doce assada | Arroz | Feijão | Maçã | 336 |
| | | | | | 202 | | | | | | 327 |
| 15 | Seg | logurte nat batido | Cereal de milho | Morango picado | 160 | Isclas de coxão mole aceboladas | Batata sauté | Arroz | Feijão | Laranja pera | 303 |
| 16 | Ter | Leite | Pão francês | Patê de alho | 201 | Coxa/sobrecoxa ensopada | Repolho refogado | Arroz | Feijão | Melão | 272 |
| 17 | Qua | Leite c/ café sol | Pão integral | Patê de beterraba | 247 | Mignon suíno refogado | Brócolis refogado | Arroz | Feijão | Banana | 331 |
| 18 | Qui | Leite | Pão bisnaguinha | Margarina | 173 | Carne moída ao sugo | Farofa de couve (far. mand) | Arroz | Feijão | Mamão | 301 |
| 19 | Sex | Leite com chá | Pão caseiro | Creme de ricota | 201 | Sassami ao molho branco | Purê de aipim | Arroz | Feijão | Maçã | 424 |
| | | | | | 196 | | | | | | 326 |
| 22 | Seg | Leite c/ café sol | Farofa de ovos, com milho e ervilha | 245 | Isclas de coxão mole ao sugo | Salada de batata simples | Arroz | Feijão | Laranja pera | 387 | |
| 23 | Ter | Leite | Pão francês | Queijo minas frescal | 185 | Frango cozido desfiado ao sugo | Farofa de repolho (far. mand) | Arroz | Feijão | Melão | 305 |
| 24 | Qua | Leite c/ café sol | Pão integral | Patê de alho | 247 | Isclas de mignon suíno aceboladas | Salada de brócolis | Arroz | Feijão | Banana | 331 |
| 25 | Qui | Chá mate | Pão bisnaguinha | Queijo mussarela | 160 | Carne moída bovina refogada | Couve refogada | Arroz | Feijão | Mamão | 265 |
| 26 | Sex | Leite | Pão caseiro | Patê de sardinha | 156 | Sassami ao sugo | Batata doce sauté | Arroz | Feijão | Maçã | 334 |
| | | | | | 199 | | | | | | 324 |
| 29 | Seg | logurte nat batido | Cereal de milho | Morango picado | 160 | Isclas de coxão mole refogadas | Batata rústica assada | Arroz | Feijão | Laranja lima | 301 |
| 30 | Ter | Leite | Pão francês | Patê de beterraba | 201 | Sassami ao molho branco | Salada de repolho | Arroz | Feijão | Melão | 292 |
| 31 | Qua | Chá mate | Pão integral | Creme de ricota | 159 | Mignon suíno refogado | Farofa de cenoura (f. mand) | Arroz | Feijão | Banana | 385 |
| | Qui | | | | 173 | | | | | | 326 |
| | Sex | | | | | | | | | | |

Médias Mensais:

196

330



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: AGOSTO/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 | |
| 1 Seg | xxxxxx | Canjica com coco | 250 | Suco maçã | Pernil suíno moído acebolado | Quirera com legumes | 216 | 1002 | |
| 2 Ter | Suco de laranja | Pizza de Tapioca c/ azeitonas | 225 | Suco uva | Carne moída bovina ao sugo | Macarrão espaguete s/ ovos alho e óleo | 227 | 1033 | |
| 3 Qua | logurte natural | Biscoito de sequilho | 183 | Alface | Ovos mexidos cremoso | Mingau de alho | 186 | 920 | |
| 4 Qui | Frapê de amendoim | Bolo de cenoura | 328 | Almeirão | Iscas de patinho ao sugo | Arroz, Purê de batata salsa, Ervilha ensopada | 301 | 1080 | |
| 5 Sex | Frapê de maçã | Biscoito maisena | 212 | Canja (carne moída de frango, arroz, cenoura, batata) | | | 135 | 881 | |
| | | | 240 | | | | 213 | 983 | |
| 8 Seg | Smoothie de banana, cacau e aveia | | 265 | Acelga | Pernil suíno moído ao sugo | Quirera com legumes | 190 | 1075 | |
| 9 Ter | xxxxxx | Arroz doce c/ canela | 230 | Beterraba | Quibe assado | Espaguete integral alho e óleo | 214 | 951 | |
| 10 Qua | logurte nat batido | Biscoito maisena | 188 | Alface | Carne moída de frango ao sugo | Polenta cremosa | 173 | 860 | |
| 11 Qui | Creme de amido | Sagu c/ suco de uva natural | 205 | Escarola | Ovos cozidos | Macarrão parafuso de arroz ao sugo | 195 | 861 | |
| 12 Sex | Leite | Bolo de laranja | 314 | Sopa de legumes (iscas de patinho, mac aletria, cenoura, repolho, batata) | | | 178 | 1054 | |
| | | | 240 | | | | 190 | 960 | |
| 15 Seg | xxxxxx | Canjica com coco | 250 | Acelga | Pernil suíno moído acebolado | Quirera com legumes | 190 | 902 | |
| 16 Ter | Limonada | Torta salgada sardinha | 202 | Beterraba | Carne moída bovina ao sugo | Macarrão espaguete s/ ovos alho e óleo | 183 | 858 | |
| 17 Qua | Salada de frutas (banana, laranja, maçã, mamão) com lei | | 234 | Alface | Omelete | Arroz, Purê de batata salsa | 296 | 1108 | |
| 18 Qui | Frapê de maçã | Biscoito maisena | 212 | Almeirão | Frango cozido desfiado ao sugo | Polenta cremosa | 180 | 866 | |
| 19 Sex | Frapê de amendoim | Bolo de fubá | 304 | Sopa de feijão (iscas de patinho, mac letras, cenoura, repolho, batata) | | | 141 | 1070 | |
| | | | 240 | | | | 198 | 961 | |
| 22 Seg | xxxxxx | Arroz doce c/ coco | 230 | Acelga | Pernil suíno moído ao sugo | Quirera com legumes | 190 | 1051 | |
| 23 Ter | Suco de laranja | Bolinho de polvilho azedo | 157 | Beterraba | Iscas de patinho ao sugo | Espaguete integral alho e óleo | 181 | 829 | |
| 24 Qua | Mingau de aveia com banana e canela | | 206 | Alface | Carne moída de frango ao sugo | Polenta cremosa | 173 | 957 | |
| 25 Qui | logurte nat batido | Bolo de fubá coberto c/ cajuzinho | 267 | Almeirão | Ovos mexidos cremoso | Arroz c/ batata e cenoura, Ervilha ensopada | 287 | 980 | |
| 26 Sex | Vitamina de banana | Biscoito maisena | 230 | S maracujá | X- Salada (Hamburguer caseiro artesanal, queijo mussarela, alface, tomate, pão) | | 290 | 1009 | |
| | | | 218 | | | | 224 | 965 | |
| 29 Seg | Creme de amido | Sagu c/ suco de uva natural | 205 | Acelga | Pernil suíno moído acebolado | Quirera com legumes | 190 | 856 | |
| 30 Ter | Limonada | Bolinho de polvilho azedo | 143 | Beterraba | Carne moída bovina ao sugo | Macarrão espaguete s/ ovos alho e óleo | 183 | 819 | |
| 31 Qua | Vitamina de mamão | Biscoito maisena | 215 | Alface | Carne moída de frango ao sugo | Polenta cremosa | 173 | 932 | |
| | | | 188 | | | | 182 | 869 | |
| | | | | | | | | | |

Médias Mensais:
235
206
967

Bolo de fubá coberto c/ cajuzinho: pasta de leite em pó com amendoim triturado



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

| AGOSTO 2022 | | ENERGIA (kcal) | CARBOIDRATOS (g) | PROTEINAS (g) | LIPÍDIOS (g) |
|-------------------------|--------------|----------------|------------------|---------------|--------------|
| | SEMANA 1 | 983 | 147 | 36 | 29 |
| | SEMANA 2 | 960 | 140 | 38 | 28 |
| | SEMANA 3 | 961 | 138 | 38 | 29 |
| | SEMANA 4 | 965 | 143 | 39 | 27 |
| | SEMANA 5 | | | | |
| MÉDIA MENSAL | 967,3 | 142,0 | 38,0 | 28,3 | |

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