

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) MÊS: ABRIL/2024

Data	CAFÉ DA MANHÃ (8 às 8:45 h)				ALMOÇO (10:45 às 12 h)						
	Bebida	Pão /outros	Recheio	Kcal	Carne	Guarnição/Salada	Arroz	Feijão	Sobremesa	Kcal	
1 Seg	Vitamina de frutas	com aveia (banana, maçã e mamão)		197	Estrogonofe bovino (iscas de coxão)	Batata doce assada c/ orégano	Parbo	Preto	Goiaba	392	
2 Ter	Leite com café	Pão francês	Margarina	217	Frango assado crocante	Abobrinha refogada	Parbo	Preto	Abacate e banana amassados	364	
3 Qua	Chá mate	Pão bisnaguinha	Creme de cacau/amendoim	226	Mignon suíno assado ao molho de laranja	Farofa de acelga (far de mand)	Parbo	Preto	Caqui (AF)	369	
4 Qui	Chocolate cremoso	Integral	Requeijão	276	Iscas de patinho ao molho	Aipim sauté com cheiro-verde	Parbo	Preto	Mamão	317	
5 Sex	Cappuccino	Pão caseiro	Manteiga	221	Sassami ao sugo	Farofa de milho e cebola (far mand)	Parbo	Preto	Maçã	351	
	Médias Semana 1:			227						359	
8 Seg	Chá mate	Farofa de ovos com milho e ervilha		171	Iscas de coxão mole aceboladas	Purê de batata	Parbo	Preto	Abacaxi	364	
9 Ter	Cappuccino	Pão francês	Patê ricota c/orégano	242	Frango ensopado (coxa/sobrecoxa)	Quibebe de abóbora	Parbo	Preto	Maçã	334	
10 Qua	Leite com cacau	Pão caseiro	Margarina	219	Mignon suíno refogado	Farofa de acelga (far de mand)	Parbo	Preto	Banana	395	
11 Qui	Leite com café	Pão bisnaguinha	Creme de cacau/amendoim	228	Escondidinho de aipim com carne moída de frango		Parbo	Preto	Mamão	316	
12 Sex	Leite puro	Integral	Nata	171	Estrogonofe de frango (sassami)	Abobrinha refogada	Parbo	Preto	Caqui (AF)	351	
	Médias Semana 2:			206						352	
15 Seg	Mingau de aveia com banana e canela			224	Iscas de coxão mole grelhadas	Batata assada c/ orégano (AF)	Parbo	Preto	Abacaxi	322	
16 Ter	Chocolate cremoso	Pão francês	Manteiga	212	Frango ensopado (coxa/sobrecoxa)	Purê de abóbora	Parbo	Preto	Goiaba	326	
17 Qua	Cappuccino	Integral	Queijo mussarela	254	Mignon suíno assado ao molho de laranja	Salada de chuchu	Parbo	Preto	Caqui (AF)	321	
18 Qui	Leite c/ chá mate	Pão caseiro	Margarina	197	Estrogonofe bovino (iscas de coxão)	Farofa de couve (far. Mand)	Parbo	Preto	Banana	414	
19 Sex	Leite com café	Pão bisnaguinha	Creme de cacau/amendoim	228	Sassami ao sugo	Abobrinha assada c/ orégano	Parbo	Preto	Pudim de cacau	430	
	Médias Semana 3:			223						362	
22 Seg	Leite com café	Farofa de ovos com milho e ervilha		245	Iscas de coxão mole aceboladas	Batata cozida c/ molho tomate (AF)	Parbo	Preto	Abacaxi	329	
23 Ter	Chá mate	Pão francês	Queijo minas frescal	153	Mignon suíno refogado	Farofa de acelga (far de mand)	Parbo	Preto	Maçã	363	
24 Qua	Leite com cacau	Pão bisnaguinha	Creme de cacau/amendoim	247	Frango assado	Chuchu sauté	Parbo	Preto	Banana	348	
25 Qui	Cappuccino	Integral	Nata	204	Carne moída de frango c/ tomate	Brócolis refogado	Parbo	Preto	Caqui	296	
26 Sex	Leite puro	Pão caseiro	Margarina	159	Estrogonofe de frango (sassami)	Abobrinha sauté	Parbo	Preto	Mamão	320	
	Médias Semana 4:			202						331	
29 Seg	Vitamina de frutas	com aveia (banana, maçã e mamão)		197	Estrogonofe bovino (iscas de coxão)	Batata sauté	Parbo	Preto	Abacaxi	370	
30 Ter	Chocolate cremoso	Pão francês	Margarina	275	Frango assado crocante	Farofa de milho e cebola (far mand)	Parbo	Preto	Pudim de cacau	503	
Qua											
Qui											
Sex											
	Médias Semana 5:			215						351	

Médias Mensais:

215

351

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

Legenda: AF – Agricultura Familiar

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) MÊS: ABRIL/2024

Data	LANCHE DA TARDE (13:30 às 14:30 h)			JANTAR (15:45 às 16:30 h)			Kcal	VET
	Bebida	Acompanhamento	Kcal	Salada	Carne	Guarnição		
1 Seg	Curau de milho verde doce com canela em pó		222	Escarola	Ovos mexidos	Arroz, Batata salsa ensopada	250	1061
2 Ter	Salada de frutas c/ iogurte (banana, laranja, maçã e mamão)		147	Beterraba	Sassami ao molho branco	Arroz, Quibebe de abóbora	258	986
3 Qua	iogurte natural batido	Biscoito maisena	188	Escarola	Carne moída de frango refogada	Polenta com legumes	172	955
4 Qui	Smoothie de banana com cacau		244	Alface/couve	Risoto com milho verde (peito de frango desfiado)		198	1034
5 Sex	Leite puro	Cereal de banana	150	Sopa (peito de frango desfiado, macarrão sopa letras, batata, abóbora, chuchu ou repolho)			178	900
	Médias Semana 1:		190				211	987
8 Seg	Pudim cacau com coco ralado		188	Salada: abobrinha ralada e Risoto com milho verde (peito de frango desfiado)			189	911
9 Ter	Vitamina de goiaba	Bolo aveia com banana	327	Rabanete	Omelete com cheiro-verde	Macarrão de arroz ao sugo	207	1108
10 Qua	Frapê de maçã	Biscoito água e sal	203	Alface	Sassami ao sugo	Polenta com legumes	178	994
11 Qui	Creme de amido	Sagu de uva	205	Escarola	Mignon suíno picadinho refogado	Quirera com legumes	218	967
12 Sex	Vitamina de abacate, banana e aveia		253	Sopa (iscas de patinho, macarrão sopa letras, batata AF, batata salsa, abóbora)			178	953
	Médias Semana 2:		235				194	987
15 Seg	iogurte natural batido	Biscoito rosquinha de chocolate	184	Rabanete	Mignon suíno picadinho refogado	Polenta com legumes	197	926
16 Ter	Frapê de uva	Crepioca de banana com cacau	248	Escarola	Ovos cozidos fatiados temperados c/ orégano (AF)	Macarrão espagete ao molho branco	198	984
17 Qua	Salada de frutas c/ leite em pó (banana, laranja, maçã e mamão)		234	Alface	Carne moída de frango refogada	Quirera com legumes	192	1002
18 Qui	Leite puro	Bolo de abóbora	208	Sopa (iscas de patinho, macarrão sopa letras, batata AF, abóbora, repolho)			178	997
19 Sex	Arroz doce com canela		203	Repolho	Risoto com milho verde (peito de frango desfiado)		199	1059
	Médias Semana 3:		215				193	994
22 Seg	Mingau de cacau com pasta de amendoim		214	Escarola	Ovos mexidos cremosos (AF)	Arroz, Lentilha ensopada	269	1058
23 Ter	Leite puro	Bolo de laranja	210	Rabanete	Isclas de patinho refogadas	Polenta com legumes	181	906
24 Qua	Frapê de maçã	Biscoito maria	202	Alface	Risoto com milho verde (peito de frango desfiado)		198	994
25 Qui	Limonada, Pizza de tapioca c/ queijo mussarela, tomate e orégano		208	Suco de maracujá, Sanduíche de pão hot dog e Isclas de patinho refogadas com cebola e tomate			243	951
26 Sex	Leite puro	Cereal de banana	170	Repolho	Mignon suíno picadinho refogado	Arroz, Viradinho de feijão (far de milho)	289	937
	Médias Semana 4:		201				236	969
29 Seg	Pavê de Biscoito Maisena (creme de cacau/pasta de amendoim)		204	Rabanete	Mignon suíno picadinho refogado	Quirera com legumes	218	990
30 Ter	-----	Sagu de leite com canela em pó	152	Abobrinha	Carne moída de frango refogada	Polenta com legumes	173	1103
Qua								
Qui								
Sex								
	Médias Semana 5:							

Médias Mensais:

210

208 984

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

Legenda: AF – Agricultura Familiar

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 A 5 ANOS)

70% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS					
CATEGORIA	IDADE	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (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)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	
ABRIL 2024	SEMANA 1	987	152	39	25
	SEMANA 2	987	148	39	28
	SEMANA 3	994	146	40	29
	SEMANA 4	969	149	38	25
	SEMANA 5				
	MÉDIA MENSAL	984,3	148,8	39,1	26,7

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