



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

Data	CAFÉ DA MANHÃ (8 às 8:45 h)				ALMOÇO (10:45 às 12 h)						Kcal
	Bebida	Pão /outros	Recheio	Kcal	Carne	Guarnição	Arroz	Feijão	Sobremesa		
1 Seg	Mingau de aveia com banana e canela			178	Isclas de coxão mole ao molho	Batata doce sauté	Parbo	Preto	Poncã	350	
2 Ter	Chá mate natural	Pão francês	Nata	134	Frango assado (coxa/sobrecoxa)	Farofa de milho (far mand)	Parbo	Preto	Banana	402	
3 Qua	Leite com café	Pão integral	Margarina/manteiga	243	Mignon suíno refogado picadinho	Batata palito assada	Parbo	Preto	Mamão	310	
4 Qui	Leite com cacau	Pão bisnaguinha	Requeijão	229	Carne moída de frango refogada	Quibebe de abóbora (LIC)	Parbo	Preto	Melão	279	
5 Sex	Leite com café	Pão caseiro	Creme de cacau/amend	206	Estrogonofe de frango (sassami)	Farofa de ervilha (far mand)	Parbo	Preto	Poncã	379	
	Médias Semana 1:			198						344	
8 Seg	FÉRIAS E/OU RECESSO										
9 Ter	FÉRIAS E/OU RECESSO										
10 Qua	FÉRIAS E/OU RECESSO										
11 Qui	FÉRIAS E/OU RECESSO										
12 Sex	FÉRIAS E/OU RECESSO										
	Médias Semana 2:										
15 Seg	FÉRIAS E/OU RECESSO										
16 Ter	FÉRIAS E/OU RECESSO										
17 Qua	FÉRIAS E/OU RECESSO										
18 Qui	FÉRIAS E/OU RECESSO										
19 Sex	FÉRIAS E/OU RECESSO										
	Médias Semana 3:										
22 Seg	FÉRIAS E/OU RECESSO										
23 Ter	HTPC										
24 Qua	Leite com café	Pão francês	Creme de cacau/amend	223	Mignon suíno assado ao molho de laranja	Repolho refogado	Parbo	Preto	Poncã	297	
25 Qui	Leite com cacau	Pão integral	Margarina	240	Ovos mexidos	Salada de almeirão	Parbo	Preto	Melão	297	
26 Sex	FERIADO										
	Médias Semana 4:										
29 Seg	Chá mate natural	Farofa de ovos com	milho e ervilha	171	Carne moída bovina refogada	Purê de batata	Parbo	Preto	Laranja pera	338	
30 Ter	Leite com café	Pão francês	Nata	200	Carne moída de frango refogada	Quibebe de abóbora	Parbo	Preto	Melão	279	
31 Qua	Leite puro	Pão integral	Creme de cacau/amend	194	Isclas de coxão mole ao molho	Farofa de couve (far mand)	Parbo	Preto	Banana	376	
				188						331	
	Médias Semana 5:										
Médias Mensais:				193						338	

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



Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - PMPGO



Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 103



CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) MÊS: JULHO/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	Iogurte natural batido	Biscoito rosquinha de coco	180	Alface	Mignon suíno assado ao molho de laranja	Arroz branco , Purê de batata salsa	276	984
2 Ter	Creme branco	Sagu de uva	205	Beterraba	Ovos mexidos	Arroz branco, Ervilha ensopada	254	996
3 Qua	Smoothie de banana com cacau e pasta de amendoim		265	Almeirão	Peito de frango desfiado ao sugo	Polenta cremosa com legumes	143	961
4 Qui	Frapê de maçã	Biscoito Montanha Russa (polvilho doce)	104	Acelga	Frango ensopado (coxa/sobrecoxa)	Quirera com legumes	221	833
5 Sex	Leite puro	Bolo de abóbora	237	Escarola	Isclas de coxão mole grelhadas	Macarrão de arroz ao sugo	186	1008
	Médias Semana 1:		198				216	956
8 Seg	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>							
9 Ter	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>							
10 Qua	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>							
11 Qui	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>							
12 Sex	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>							
	Médias Semana 2:							
15 Seg	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>							
16 Ter	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>							
17 Qua	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>							
18 Qui	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>							
19 Sex	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>							
	Médias Semana 3:							
22 Seg	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>							
23 Ter	<i>HTPC</i>							
24 Qua	Frapê de maçã	Torta salgada de sardinha	255	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Macarrão parafuso alho e óleo	164	940
25 Qui	Leite puro	Cereal em flocos de banana	179	Suco de maracujá, Sanduíche natural de peito de frango desfiado com molho de iogurte (pão, alface, tomate, cenoura)			178	894
26 Sex	<i>FERIADO</i>							
	Médias Semana 4:							
29 Seg	Arroz doce com canela e coco ralado		203	Acelga	Isclas de patinho aceboladas	Macarrão de arroz ao sugo	175	887
30 Ter	Frapê de uva	Biscoito rosquinha de leite	235	Beterraba	Mignon suíno refogado picadinho	Arroz branco, Batata cozida	227	941
31 Qua	Salada de frutas (banana, mamão, maçã, laranja)/ leite em pó		234	Escarola	Ovos cozidos fatiados temperados c/orégano	Mingau de alho	209	1013
Qui			224				204	947
Sex								
	Médias Semana 5:							
Médias Mensais:			211				210	952

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



Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8-1992
Alimentação Escolar - PMPO



Elaine Fernandes Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103

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)
JULHO 2024	SEMANA 1	956	141	36	28
	SEMANA 2				
	SEMANA 3				
	SEMANA 4				
	SEMANA 5	947	143	37	26
	MÉDIA MENSAL	951,5	141,9	36,6	27,2

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