



CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) MÊS: JUNHO/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	
	Médias Semana 1:										
3	Seg	Chá mate	Farofa de ovos com milho e ervilha	171	Isclas de patinho ao molho c/batata	Salada de escarola	Parbo	Preto	Poncã (AF)	324	
4	Ter	Leite com café	Pão francês	Margarina	209	Frango crocante (coxa/sobrecoxa)	Batata sauté	Parbo	Preto	Laranja lima picada (AF)	339
5	Qua	Leite puro	Pão integral	Nata	171	Mignon suíno assado ao molho de laranja	Farofa de repolho (far mand)	Parbo	Preto	Banana	395
6	Qui	Capuccino	Pão bisnaguinha	Requeijão	203	Sassami picadinho ao sugo	Cenoura sauté	Parbo	Preto	Mamão	276
7	Sex	HTPC									
		Médias Semana 2:				189					334
10	Seg	Mingau de aveia com banana e canela			224	Isclas de coxão mole grelhadas	Purê de batata	Parbo	Preto	Poncã	350
11	Ter	Leite com cacau	Pão francês	Margarina	236	Frango ensopado (coxa/sobrecoxa)	Repolho refogado	Parbo	Preto	Laranja lima picada	304
12	Qua	Leite com café	Pão integral	Queijo minas	223	Mignon suíno refogado picadinho	Farofa de cenoura (far mand)	Parbo	Preto	Banana	398
13	Qui	Leite puro	Pão bisnaguinha	Manteiga	242	Isclas de patinho ao molho	Salada de couve	Parbo	Preto	Mamão	278
14	Sex	Capuccino	Pão caseiro	Creme de cacau/amendoim	231	Sassami ao molho branco	Farofa de milho verde (far mand)	Parbo	Preto	Laranja pera	375
		Médias Semana 3:				231					341
17	Seg	Chá mate	Farofa de ovos com milho e ervilha	171	Estrogonofe bovino (coxão mole)	Batata palito assada	Parbo	Preto	Poncã	347	
18	Ter	Capuccino	Pão francês	Queijo mussarela	242	Frango assado (coxa/sobrecoxa)	Farofa de repolho (far mand)	Parbo	Preto	Laranja lima picada	354
19	Qua	Leite com cacau	Pão integral	Margarina	240	Mignon suíno assado ao molho de laranja	Cenoura sauté	Parbo	Preto	Banana	346
20	Qui	Leite com café	Pão bisnaguinha	Nata	198	Isclas de patinho grelhadas	Couve refogada	Parbo	Preto	Mamão	276
21	Sex	Leite puro	Pão caseiro	Creme de cacau/amendoim	185	Sassami picadinho ao sugo	Aipim sauté	Parbo	Preto	Laranja pera	317
		Médias Semana 4:				207					328
24	Seg	Vitamina de frutas com aveia (banana, maçã e mamão)			197	Isclas de coxão mole aceboladas	Batata cozida c/ molho de tomate	Parbo	Preto	Poncã	316
25	Ter	Leite puro	Pão francês	Manteiga	184	Frango ensopado (coxa/sobrecoxa)	Repolho refogado	Parbo	Preto	Laranja lima picada	304
26	Qua	Capuccino	Pão integral	Creme de cacau/amendoim	253	Mignon suíno refogado picadinho	Salada de cenoura ralada	Parbo	Preto	Banana	345
27	Qui	Leite com cacau	Pão bisnaguinha	Patê de ricota c/ orégano	245	Isclas de patinho ao molho	Farofa de couve (far mand)	Parbo	Preto	Mamão	312
28	Sex	Leite com café	Pão caseiro	Margarina	192	Estrogonofe de frango (sassami)	Brócolis refogado	Parbo	Preto	Laranja pera	324
		Médias Semana 5:				214					320
Médias Mensais:				210						331	



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

Data	LANCHE DA TARDE (13:30 às 14:30 h)			JANTAR (15:45 às 16:30 h)				Kcal	945
	Bebida	Acompanhamento	Kcal	Salada	Carne	Guarnição	Kcal		
Seg									
Ter									
Qua									
Qui									
Sex									
	Médias Semana 1:								
3 Seg	logurte natural batido	Abacate e banana picadinhos c/aveia	211	Acelga	Peito de frango desfiado ao sugo	Quirera com legumes	202	908	
4 Ter	Frapê de maçã	Biscoito maria	202	Ovos mexidos com espinafre		Polenta com legumes	202	951	
5 Qua	Salada de frutas (banana, mamão,maçã, laranja) c/ leite pó		234	Alface	Sassami ao molho branco	Macarrão parafuso alho e óleo	210	1010	
6 Qui	Smoothie de banana, aveia, cacau e canela		244	Almeirão	Frango ensopado (coxa/sobrecoxa)	Mingau de alho	203	926	
7 Sex	HTPC								
	Médias Semana 2:			223			204	949	
10 Seg	Creme branco	Sagu de uva	205	Acelga	Peito de frango desfiado ao sugo	Quirera com legumes	202	981	
11 Ter	Leite puro	Bolo de fubá	235	Beterraba	Ovos cozidos fatiados temperados c/orégano	Arroz com milho e batata	216	990	
12 Qua	Salada de frutas (banana, mamão,maçã, laranja) c/ leite pó		234	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Macarrão espaguete integral alho e óleo	156	1012	
13 Qui	Limonada, Pizza de tapioca c/ mussarela, tomate e orégano		208	Escarola	Mignon suíno picadinho refogado	Polenta cremosa	197	924	
14 Sex	Vitamina de banana	Biscoito maisena	230	Sopa de legumes (iscas de patinho, macarrão aletria, batata, cenoura, repolho)			178	1014	
	Médias Semana 3:			222			190	984	
17 Seg	Frapê de uva	Biscoito Montanha Russa (polvilho doce)	261	Acelga	Mignon suíno picadinho refogado	Quirera com legumes	218	997	
18 Ter	logurte natural batido	Cereal flocos banana	175	Beterraba	Ovos cremosos	Virado de feijão (far milho), Arroz	342	1113	
19 Qua	Pavê de biscoito maisena com creme de amido e cacau		247	Alface	Iscas de coxão mole aceboladas	Macarrão parafuso ao sugo	186	1019	
20 Qui	Frapê de maçã	Bolo de laranja	240	Escarola	Hamburguer de frango (carne moída de frango)	Polenta cremosa	175	889	
21 Sex	Vitamina de mamão	Biscoito rosquinha chocolate	211	Canja (peito de frango desfiado, arroz, batata e cenoura)			173	885	
	Médias Semana 4:			227			219	981	
24 Seg	Vitamina de banana	Biscoito Montanha Russa (polvilho azedo)	247	Acelga	Peito de frango desfiado ao sugo	Quirera com legumes	202	962	
25 Ter	Frapê de coco	Bolo de aveia com banana sem açúcar	322	Beterraba	Ovos mexidos com espinafre	Macarrão espaguete integral ao sugo	204	1013	
26 Qua	Limonada	Torta salgada integral de sardinha	199	Alface	Quibe de panela de carne moída de frango	Polenta cremosa	230	1026	
27 Qui	Arroz doce com coco e canela		203	Suco de maracujá, X - mignon suíno picadinho acebolado, Pão hot dog, queijo mussarela			308	1068	
28 Sex	Leite puro	Biscoito maisena	211	Sopa de legumes (iscas de patinho, macarrão letras, batata, cenoura, repolho)			178	906	
	Médias Semana 5:			236			224	995	
Médias Mensais:			227				209	977	

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)	
JUNHO 2024	SEMANA 1				
	SEMANA 2	949	140	39	27
	SEMANA 3	984	147	39	28
	SEMANA 4	981	138	39	28
	SEMANA 5	995	143	40	30
	MÉDIA MENSAL	977,3	142,0	39,3	28,3

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


Aline Gebeluka
 NUTRICIONISTA
 CRN 8-1992
 Alimentação Escolar - PMSPO


Elaine Fernandes Pupo
 NUTRICIONISTA
 CRN 8-103