



CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4-5 anos) - MÊS: AGOSTO/2025

CAFÉ DA MANHÃ (8 às 8:45 h)

ALMOÇO (10:45 às 12 h)

Data	Bebida	Pão /outros	Recheio	Kcal	Carne	Guarnição ou Salada	Arroz	Feijão	Kcal		
1	Sex	Café com leite	Pão bisnaguinha		Patê de Ricota	235	Almôndegas ao sugo	Salada: beterraba + molho de alho	Parbo	Preto	336
		Médias Semana 1:									
4	Seg	Leite quente c/ amendoim/canela	Farofa de ovos	283	Carne Moída Refogada com vagem	Farofa de couve (far mand)	Parbo	Preto	372		
5	Ter	Leite puro	Pão francês	216	Nata c/ cheiro verde	Bolinho de batata com sardinha (tipo croquete)	Repolho refogado	Parbo	Preto	321	
6	Qua	Chá mate	Pão integral fatiado	153	Maionese caseira	Iscas de coxão mole aceboladas	Salada: beterraba	Parbo	Preto	357	
7	Qui	Café com leite	Bolo integral de banana e aveia	367	Mignon suíno picadinho refogado	Batata doce assada c/orégano	Parbo	Preto	403		
8	Sex	Chá mate c/ leite	Pão bisnaguinha	226	Margarina	Coxa/sobrecoxa assada com queijo	Couve flor ao molho branco	Parbo	Preto	360	
		Médias Semana 2:		249					362		
11	Seg	Smoothie de aveia, banana e mamão + torrada		319	Carne Moída Refogada com batatas		Parbo	Preto	366		
12	Ter	Leite puro	Pão francês	235	Queijo minas frescal	Frango desfiado com Creme de Milho		Parbo	Preto	408	
13	Qua	Leite c/ café solúvel	Pão integral fatiado	256	Manteiga	Estrogonofe de patinho bovino	Maionese de Batatas	Parbo	Preto	393	
14	Qui	Chá mate c/ leite	Bolo de Laranja	342		Bolinho de carne assado	Creme de espinafre	Parbo	Preto	453	
15	Sex	Café com leite	Pão bisnaguinha	235	Patê de Ricota	Quibe de panela	Seleta de legumes (cenoura, chuchu, batata, brócolis)	Parbo	Preto	386	
		Médias Semana 3:		277					401		
18	Seg	Vitamina de banana, mamão, maçã, e aveia		214	Frango desfiado ao sugo	Creme de milho	Parbo	Preto	408		
19	Ter	Leite quente c/ amendoim/canela	Pão francês	319	Nata c/ cheiro verde	Batata com Carne Moída Refogada		Parbo	Preto	366	
20	Qua	Café com leite	Pão integral fatiado	256	Manteiga	Mignon suíno assado com abacaxi	Farofa de couve e PTS	Parbo	Preto	398	
21	Qui	Chá de frutas	Bolo de Laranja	191		Coxa/sobrecoxa assada	Salada: beterraba	Parbo	Preto	344	
22	Sex	Chá mate	Pão integral fatiado	116	Margarina	Iscas de coxão mole aceboladas	Couve flor ao molho branco	Parbo	Preto	356	
		Médias Semana 4:		219					375		
25	Seg	Leite puro	Farofa de ovos	266		Iscas de coxão mole refogadas	Brócolis ao alho e óleo	Parbo	Preto	355	
26	Ter	Chá mate	Pão francês	122	Margarina	Escondidinho de Batata com Carne Moída Refogada		Parbo	Preto	313	
27	Qua	Leite puro	Pão integral fatiado	243	Maionese caseira	Carne moída suína refogada com vagem e cenoura	Batata souté	Parbo	Preto	404	
28	Qui	Chá de Frutas	Bolo integral com cobertura de pasta de amendoim	216		Coxa/sobrecoxa assada	Creme de espinafre	Parbo	Preto	412	
29	Sex	Café com leite	Pão bisnaguinha	235	Patê de Ricota	Quibe de forno recheado com legumes	Salada: beterraba	Parbo	Preto	360	
		Médias Semana 5:		216					369		
Médias Mensais:				240					377		

Responsável técnico (a): Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103
Quadro técnico: Wagner Kloster Antunes CRN 8 9606






		LANCHE DA TARDE (13:30 às 14:30 h)	JANTAR (15:45 às 16:30 h)			VET		
Data		Fruta	Kcal	Salada	Carne	Guarnição	Kcal	945
1	Sex	Laranja pera	33	Sopa de arroz (carne moída de frango, batata, cenoura)			247	851
		Médias Semana 1:						
4	Seg	Laranja pera + melão picados	59	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	267	981
6	Ter	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja)	134	Beterraba	Carne moída bovina	Arroz, Batata sauté	310	982
5	Qua	Melão + maçã picados	79	Alface	Sassami empanado crocante assado	Espaguete integral ao alho e óleo	239	828
7	Qui	Maçã	53	Almeirão	Iscas de patinho ao sugo	Polenta cremosa	231	1054
8	Sex	Iogurte natural batido c/ leite em pó e banana	182	Sopa de feijão (iscas de coxão mole, macarrão sopa letras, feijão, batata, repolho)			231	998
		Médias Semana 2:	102				256	969
11	Seg	Laranja pera	33	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	267	986
12	Ter	Melão + laranja picados	59	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Macarronese	253	955
13	Qua	Iogurte natural batido c/ leite em pó e banana	182	Alface	Risoto de frango com cenoura e batata		170	1000
14	Qui	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) com iogurte	156	Suco de frutas	Iscas de patinho ao sugo	Polenta cremosa	277	1228
15	Sex	Melão + mamão picados	67	Sopa de arroz (carne moída de frango, batata, cenoura)			247	934
		Médias Semana 3:	99				243	1021
18	Seg	Laranja pera	33	Acelga	Iscas de patinho ao sugo	Polenta cremosa	232	887
19	Ter	Iogurte natural batido c/ leite em pó e mamão	158	Beterraba	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	274	1118
20	Qua	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja)	134	Almeirão	Iscas de coxão mole acebolada	Espaguete ao molho branco	264	1052
21	Qui	Melão + manga picados	72	Suco de frutas	Carne moída bovina c/cebola e tomate, Pão hot dog		226	833
22	Sex	Maçã	53	Alface	Sassami empanado crocante assado	Arroz, Batata sauté	296	821
		Médias Semana 4:	90				258	942
25	Seg	Laranja pera	33	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	267	921
26	Ter	Iogurte natural batido c/ leite em pó e mamão	158	Beterraba	Sassami empanado crocante assado	Espaguete integral ao alho e óleo	214	808
27	Qua	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) c/ leite pó	209	Alface	Iscas de patinho ao sugo	Arroz, Batata sauté	293	1149
28	Qui	Melão + manga cortados	72	Almeirão	Carne moída bovina	Arroz, Cenoura sauté	273	973
29	Sex	Maçã	53	Sopa de feijão (iscas de coxão mole, macarrão sopa letras, feijão, batata, repolho)			231	879
		Médias Semana 5:	105				256	946
Médias Mensais:			99				253	969

Responsável técnico (a): Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

Quadro técnico: Wagner Kloster Antunes CRN 8 9606



Elaine Fernandes Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103



Wagner Kloster Antunes
NUTRICIONISTA
CRN 8-9606

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)
AGOSTO				
2025				
	SEMANA 1			
	SEMANA 2	969	140	45
	SEMANA 3	1021	149	49
	SEMANA 4	942	135	45
	SEMANA 5	946	134	45
	MÉDIA MENSAL	969,4	139,4	45,9

Responsável técnico (a): Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

Quadro técnico: Wagner Kloster Antunes CRN 8 9606