



CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4-5 anos) - MÊS: OUTUBRO/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	Qua	Leite puro	Farofa de ovos	266	Isclas de coxão mole refogadas	Brócolis ao alho e óleo	Parbo	Preto	355	
2	Qui	Chá mate	Pão francês	Margarina	122	Escondidinho de Batata com Carne Moída Refogada	Parbo	Preto	313	
3	Sex	Café com leite	Pão bisnaguinha	Patê de Ricota	235	Almôndegas ao sugo	Salada: beterraba + molho de alho	Parbo	Preto	336
		Médias Semana 1:		208					334	
6	Seg	Leite quente c/ amendoim/canela	Farofa de ovos	283	Carne Moída Refogada com vagem	Farofa de couve (far mand)	Parbo	Preto	372	
7	Ter	Leite puro	Pão francês	Nata c/ cheiro verde	216	Bolinho de batata com sardinha (tipo croquete)	Repolho refogado	Parbo	Preto	321
8	Qua	Chá mate	Pão integral fatiado	Maionese caseira	153	Isclas de coxão mole aceboladas	Salada: beterraba	Parbo	Preto	357
9	Qui	Café com leite	Bolo integral de banana e aveia	367	Mignon suíno picadinho refogado	Batata doce assada c/orégano	Parbo	Preto	403	
10	Sex	Chá mate c/ leite	Pão bisnaguinha	Margarina	226	Coxa/sobrecoxa assada com queijo	Couve flor ao molho branco	Parbo	Preto	393
		Médias Semana 2:		249					369	
13	Seg	Smoothie de aveia, banana e mamão + torrada		319	Carne Moída Refogada com batatas		Parbo	Preto	357	
14	Ter	Leite puro	Pão francês	Queijo minas frescal	235	Frango desfiado com Creme de Milho	Parbo	Preto	408	
15	Qua	Leite c/ café solúvel	Pão integral fatiado	Manteiga	256	Estrogonofe de patinho bovino	Maionese de Batatas	Parbo	Preto	444
16	Qui	Chá mate c/ leite	Bolo de Laranja		342	Bolinho de carne assado	Creme de espinafre	Parbo	Preto	453
17	Sex	Café com leite	Pão bisnaguinha	Patê de Ricota	235	Quibe de panela	Seleta de legumes (cenoura, chuchu, batata, brócolis)	Parbo	Preto	386
		Médias Semana 3:		277					409	
20	Seg	Vitamina de banana, mamão, maçã, e aveia		214	Frango desfiado ao sugo	Creme de milho	Parbo	Preto	408	
21	Ter	Leite quente c/ amendoim/canela	Pão francês	Nata c/ cheiro verde	234	Batata com Carne Moída Refogada	Parbo	Preto	357	
22	Qua	Café com leite	Pão integral fatiado	Manteiga	256	Mignon suíno assado com abacaxi	Farofa de couve e PTS	Parbo	Preto	422
23	Qui	Chá de frutas	Bolo de Laranja		191	Coxa/sobrecoxa assada	Salada: beterraba	Parbo	Preto	344
24	Sex	Chá mate	Pão integral fatiado	Margarina	116	Isclas de coxão mole aceboladas	Couve flor ao molho branco	Parbo	Preto	356
		Médias Semana 4:		202					377	
27	Seg	RECESSO								
28	Ter	FERIADO								
29	Qua	Leite puro	Pão integral fatiado	Maionese caseira	243	Carne moída suína refogada com vagem e cenoura	Batata souté	Parbo	Preto	404
30	Qui	Chá de Frutas	Bolo integral com cobertura de pasta de amendoim		216	Coxa/sobrecoxa assada	Creme de espinafre	Parbo	Preto	412
31	Sex	Café com leite	Pão bisnaguinha	Patê de Ricota	235	Quibe de forno recheado com legumes	Salada: beterraba	Parbo	Preto	360
		Médias Semana 5:		231					392	
Médias Mensais:				240						387

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

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 103

Wagner Kloster Antunes
NUTRICIONISTA
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 Qua	Laranja pera	33	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	267	921
2 Qui	logurte natural batido c/ leite em pó e mamão	158	Beterraba	Sassami empanado crocante assado	Espaguete integral ao alho e óleo	250	843
3 Sex	Laranja pera	33	Sopa de arroz (carne moída de frango, batata, cenoura)			247	851
	Médias Semana 1:	75				254	871
6 Seg	Laranja pera + melão picados	59	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	267	981
7 Ter	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja)	134	Beterraba	Carne moída bovina	Arroz, Batata sauté	310	982
8 Qua	Melão + maçã picados	79	Alface	Sassami empanado crocante assado	Espaguete integral ao alho e óleo	241	830
9 Qui	Maçã	53	Almeirão	Iscas de patinho ao sugo	Polenta cremosa	231	1054
10 Sex	logurte natural batido c/ leite em pó e banana	182	Sopa de feijão (iscas de coxão mole, macarrão sopa letras, feijão, batata, repolho)			231	1031
	Médias Semana 2:	102				256	976
13 Seg	Laranja pera	33	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	267	977
14 Ter	Melão + laranja picados	59	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Macarrone	278	980
15 Qua	logurte natural batido c/ leite em pó e banana	182	Alface	Risoto de frango com cenoura e batata		170	1051
16 Qui	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) com iogurte	156	Suco de frutas	Iscas de patinho ao sugo	Polenta cremosa	277	1228
17 Sex	Melão + mamão picados	67	Sopa de arroz (carne moída de frango, batata, cenoura)			247	934
	Médias Semana 3:	99				248	1034
20 Seg	Laranja pera	33	Acelga	Iscas de patinho ao sugo	Polenta cremosa	232	887
21 Ter	logurte natural batido c/ leite em pó e mamão	158	Beterraba	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	279	1028
22 Qua	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja)	134	Almeirão	Iscas de coxão mole acebolada	Espaguete ao molho branco	264	1076
23 Qui	Melão + manga picados	72	Suco de frutas	Carne moída bovina c/cebola e tomate, Pão hot dog		226	833
24 Sex	Maçã	53	Alface	Sassami empanado crocante assado	Arroz, Batata sauté	296	821
	Médias Semana 4:	90				259	929
27 Seg	RECESSO						
28 Ter	FERIADO						
29 Qua	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) c/ leite pó	209	Alface	Iscas de patinho ao sugo	Arroz, Batata sauté	293	1149
30 Qui	Melão + manga cortados	72	Almeirão	Carne moída bovina	Arroz, Cenoura sauté	273	973
31 Sex	Maçã	53	Sopa de feijão (iscas de coxão mole, macarrão sopa letras, feijão, batata, repolho)			231	879
	Médias Semana 5:	111				266	1001
Médias Mensais:		101				257	980

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

Quadro técnico: Wagner Kloster Antunes CRN 8 9606

Elaine F. 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

OUTUBRO 2025		ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)
	SEMANA 1				
	SEMANA 2	976	139	45	26
	SEMANA 3	1034	151	49	26
	SEMANA 4	929	128	45	24
	SEMANA 5				
	MÉDIA MENSAL	979,7	139,3	46,3	25,3

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

Quadro técnico: Wagner Kloster Antunes CRN 8 9606

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103

Wagner Kloster Antunes
NUTRICIONISTA
CRN 8-9606