



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 Seg	Leite quente c/ amendoim/canela	Farofa de ovos		283	Carne Moída Refogada com vagem	Batata sauté c/ cheiro verde	Parbo	Preto	369
2 Ter	Café com leite	Pão francês	Nata c/ cheiro verde	247	Frango desfiado ao sugo	Repolho refogado	Parbo	Preto	336
3 Qua	Chá de frutas	Pão integral fatiado	Manteiga	104	Isclas de coxão mole aceboladas	Couve flor ao molho branco	Parbo	Preto	356
4 Qui	Leite puro	Pão caseiro fatiado	Maionese Caseira	232	Coxa/sobrecoxa assada	Salada: repolho	Parbo	Preto	338
5 Sex	Chá mate c/ leite	Pão bisnaguinha	Margarina	226	Carne Moída refogada com legumes	Farofa de Cenoura com milho (far mand)	Parbo	Preto	386
	Médias Semana 1:			219					357
8 Seg	Leite quente c/ amendoim/canela	Farofa de ovos		283	Moída Bovina refogada com milho e cenoura	Repolho refogado	Parbo	Preto	355
9 Ter	Leite puro	Pão francês	Queijo minas frescal	235	Sassami picadinho refogado ao sugo	Maionese de Batatas	Parbo	Preto	414
10 Qua	Chá de frutas	Pão integral fatiado	Manteiga	104	Carne Moída Refogada com vagem	Farofa de couve (far mand)	Parbo	Preto	372
11 Qui	Café com leite	Pão caseiro fatiado	Nata c/ cheiro verde	231	Coxa/sobrecoxa assada	Salada: repolho	Parbo	Preto	338
12 Sex	Chá mate c/ leite	Bolo integral de banana e aveia		367	Quibe de forno recheado com legumes	Farofa de Cenoura com milho (far mand)	Parbo	Preto	411
	Médias Semana 2:			244					378
15 Seg	FERIADO								
16 Ter	Leite quente c/ amendoim/canela	Bolo caseiro de laranja		328	Frango desfiado ao sugo	Repolho refogado	Parbo	Preto	336
17 Qua	Café com leite	Pão integral fatiado	Manteiga	245	Isclas de coxão mole aceboladas	Couve flor ao molho branco	Parbo	Preto	356
18 Qui	Café com leite	Pão caseiro fatiado	Margarina	226	Carne Moída Refogada acebolada ao sugo	Batata sauté c/ cheiro verde	Parbo	Preto	372
19 Sex	Leite puro	Pão integral fatiado	Patê de ricota	214	Coxa/sobrecoxa assada com queijo	Crema de espinafre	Parbo	Preto	462
	Médias Semana 3:			254					382
22 Seg	Leite quente c/ amendoim/canela	Farofa de ovos		283	Frango desfiado ao sugo	Farofa de cenoura (far mand)	Parbo	Preto	389
23 Ter	Leite puro	Pão francês	Nata c/ cheiro verde	216	Escondidinho de Batata com Carne Moída Refogada		Parbo	Preto	313
24 Qua	Chá de frutas	Bolo de fubá c/ cobertura de pasta de amendoim		197	Estrogonofe de sassami	Brócolis ao alho e óleo	Parbo	Preto	365
25 Qui	Café com leite	Pão caseiro fatiado	Margarina	226	Bolinho de carne assado (c/ farinha rosca)	Repolho com couve refogados	Parbo	Preto	380
26 Sex	Chá mate c/ leite	Pão bisnaguinha	Pasta de Amendoim	240	Coxa/sobrecoxa ao molho	Crema de espinafre	Parbo	Preto	412
	Médias Semana 4:			232					372
29 Seg	Vitamina de banana, mamão, maçã, e aveia			214	Carne Moída Refogada com vagem	Batata sauté c/ cheiro verde	Parbo	Preto	369
30 Ter	Chá de Frutas	Bolo integral com cobertura de pasta de amendoim		216	Coxa/sobrecoxa assada	Crema de espinafre	Parbo	Preto	412
	Médias Mensais:			237					372

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 Seg	Laranja pera + melão cortados	59	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	267	978
2 Ter	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja)	134	Beterraba	Carne moída bovina	Espaguete integral ao alho e óleo	255	973
3 Qua	Melão + maçã cortados	79	Alface	Sassami com creme de milho	Arroz, cenoura sauté	356	895
4 Qui	Maçã	53	Almeirão	Iscas de patinho ao sugo	Polenta cremosa	231	855
5 Sex	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja)	134	Sopa de feijão	(iscas de coxão mole, macarrão sopa letras, feijão, batata, repolho)		231	978
	Médias Semana 1:	92				268	936
8 Seg	Laranja pera + melão cortados	59	Acelga	Iscas de patinho ao sugo	Polenta cremosa	232	930
9 Ter	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja)	134	Beterraba	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	279	1062
10 Qua	Melão + maçã cortados	79	Alface	Moída de frango ao sugo	Arroz, Batata sauté	293	848
11 Qui	Maçã	53	Almeirão	Iscas de patinho acebolada	Macarrão alho e óleo	238	859
12 Sex	Iogurte natural batido c/ leite em pó e banana	182	Sopa de feijão	(carne moída, macarrão sopa letras, feijão, batata, repolho)		231	1191
	Médias Semana 2:	102				254	978
15 Seg	FERIADO						
16 Ter	Iogurte natural batido c/ leite em pó e mamão	158	Beterraba	Carne moída bovina	Espaguete integral ao alho e óleo	250	1073
17 Qua	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja)	134	Alface	Sassami empanado crocante assado	Arroz, Batata sauté	296	1032
18 Qui	Laranja pera	33	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	267	898
19 Sex	Maçã	53	Sopa de feijão	(iscas de coxão mole, macarrão sopa letras, feijão, batata, repolho)		231	960
	Médias Semana 3:	95				261	991
22 Seg	Laranja pera	33	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	272	978
23 Ter	Melão + laranja cortados	59	Beterraba	Sassami empanado crocante assado	Espaguete integral ao alho e óleo	250	838
24 Qua	Iogurte natural batido c/ leite em pó e banana	182	Alface	Carne moída bovina	Arroz, Batata sauté	296	1040
25 Qui	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) com iogurte	156	Suco de frutas	Sanduiche de carne moída bovina c/cebola, alface e tomate, Pão		246	1008
26 Sex	Melão + mamão cortados	67	Sopa de feijão	(carne moída, macarrão sopa letras, feijão, batata, repolho)		231	949
	Médias Semana 4:	99				259	963
29 Seg	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) com iogurte	156	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	277	1016
30 Ter	Melão + manga cortados	72	Almeirão	Carne moída bovina	Arroz, Cenoura sauté	267	967
Médias Mensais:		97				261	967

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

SETEMBRO 2025		ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)
	SEMANA 1	936	135	46	24
	SEMANA 2	978	140	47	26
	SEMANA 3	991	133	50	28
	SEMANA 4	963	138	48	24
	SEMANA 5				
	MÉDIA MENSAL	967	136	47	26

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