



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO FLORIANO PEIXOTO/RS

PROGRAMA NACIONAL ESCOLAR- PNAE

ESCOLA MUNICIPAL E. FUNDAMENTAL FLORIANO PEIXOTO

CARDÁPIO: 4-5 ANOS PRÉ-A e B ZONA: URBANA PERÍODO: INTEGRAL 70% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS

**Semana 06 á 10-04 e 20 á 24-04**

<b>Dia</b>	<b>Café da manhã</b>	<b>Lanche</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche da tarde</b>	<b>Jantar</b>
<b>Segunda</b>	Leite gelado com café descafeinado +Cuca caseira	Manga	Carreiro com legumes e queijo	Banana	Sopa de legumes com massa fina
<b>Terça</b>	Pão com geleia caseira + café descafeinado com leite	Melão tipo doce	Feijão preto com arroz branco e carne suína assada com salada de tomate sem semente	Maçã	Bolo salgado de legumes ( tomate, cenoura, brócolis, queijo)
<b>Quarta</b>	Bolo salgado de legumes ( tomate, cenoura, brócolis, queijo)	Caqui	Sopa de feijão com legumes e massa + batata doce assada e galeto assado sem pele	Laranja	Macarrão com galeto e molho de tomate
<b>Quinta</b>	Batata doce assada + pão com creme de ricota + suco de laranja	Maçã	Polenta com molho de tomate e carne moída + repolho e beterraba	Banana	Polenta recheada ( molho de tomate, queijo, e legumes) + ovo cozido
<b>Sexta</b>	Sanduíche com frango e requeijão + iogurte	Bergamota/ laranja	Lentilha com arroz + peito de frango assado ou refogado com legumes	Melão tipo doce	Sopa de massa com batata e com legumes e peito de frango

<b>70% Das Necessidades Diárias (4-5 anos)</b>					
<b>Composição Nutricional</b>	Energia (kcal) 4-5 anos	CHO% (g) 55-65%VET	PTN % (g) 10-15%VET	Lip % (g) 15-30% VET	
Recomendação	945 kcal	130-154g	24-35g	26-37g	
Média Semanal	896,42 Kcal	61,4%- 137,18g	16,3%- 35,4g	25,44%-24,84g	
Atendendo	94,85%	94,46%	108,66%	84,8%	
Recomendação Nutricional	Vit. A (mcg)	Vit C. (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
	-	-	-	-	800mg
Média semanal					655mg
Atendendo					81,87%

## **Pasta de Ricota Simples**

### **Ingredientes**

200 g de ricota fresca  
2 a 3 colheres de sopa de leite  
1 colher de chá de azeite de oliva  
1 pitada pequena de sal  
Cheiro-verde picado (opcional)

### **Modo de preparo**

Em uma tigela, amasse bem a ricota com um garfo.

Adicione o leite aos poucos até ficar cremosa.

Misture o azeite e o sal.

Acrescente cheiro-verde picado para dar mais sabor.

Misture até formar uma pasta homogênea.

Pronto para servir com pão, torrada ou bolacha caseira, pode acrescentar tomate, cenoura, frango...