



PROGRAMA MUNICIPAL
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR + **FNDE**
CARDÁPIOS
REGULAR E EJA -SEDE **2024**

Total de Alunos:

Dias de Atendimento:

Refeições Servidas:

1ª Semana

1ª Semana

15/04/2024

Cardápio:		Nº de Alunos diário:												
Farofa de frango com cenoura + Suco e (Sobremesa: Melão)		Planejamento diário												
Nome do Alimento	Per Cap (mL/g)	Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)	Retinol (mg)	Vit. C (mg)	Quant. (L/Kg)
Farinha de mandioca	50	40,1	9,1	0,4	0,2	0,4	4,4	7,7	0,5	0,1	6,5	79,6	0,0	0
Cenoura	10	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Frango inteiro	30	64,2	4,7	3,3	3,7	0,0	119,0	13,4	0,1	0,4	48,8	34,0	1,5	0
Cebola	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Cenoura	10	20,0	15,0	6,0	4,0	2,0	3,0	5,0	4,0	3,0	1,0	4,0	4,0	0
Óleo de soja	5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Melão	100	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0
Açúcar	15	15,0	2,0	3,0	0,3	0,1	0,2	0,3	0,2	0,3	0,0	0,3	1,0	0
Polpa da safra	30	25,0	33,8	3,2	0,2	0,6	4,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Total		164,9	65,2	16,6	8,9	3,6	131,2	27,0	5,9	4,4	56,9	118,5	7,1	
MODO DE PREPARO														
FAROFA DE FRANGO COM CENOURA														
1. Numa panela coloque o óleo em seguida adiciona o frango refogue até que doure, Acrescente a cebola e o alho e a cenoura deixa que ele dourem, adiciona a farinha e misture bem. . 2. Acrescente o couve e mexa bem. Sirva morno														
Rendimento médio por aluno: 120g														

SUCO DE FRUTA

1. Em um liquidificador coloque a polpa congelada, a água, o restante da açúcar e bata bem.
2. Sirva gelado

Rendimento médio por aluno: 100ml



16/04/2024

[illegible]



Planejamento diário



Cardápio:		Nº de Alunos diário:				Planejamento diário		18/04/2024						
Sopa de Carne Moida e Legumes (batata e abobora)												Lanche		
Nome do Alimento	Per Cap (mL/g)	Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)	Retinol (mg)	Vit. C (mg)	Quant. (L/Kg)
Macarrão	30	111,3	23,4	3,0	0,4	0,9	5,2	8,3	0,3	0,2	2,2	0,0	0,0	0
Óleo de soja	5	17,7	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Sal	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	164,0	0,0	0,0	0
Alho	1	1,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0
Cheiro Verde	5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0
Batata	10	144,3	35,2	0,6	0,1	2,6	25,9	14,8	0,4	0,2	0,4	0,0	0,0	0
Abobora	10	8,0	2,0	0,2	0,1	0,1	2,4	0,0	0,1	0,0	0,0	70,0	8,4	0
Carne moida	25	34,1	0,0	4,9	1,5	0,0	0,7	3,5	0,4	1,6	12,2	0,6	0,0	0
Corante	1	1,7	0,4	0,0	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0
Cebola	2	0,8	0,4	0,0	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0
Total		319,2	61,5	8,9	4,1	3,8	35,9	27,0	1,3	2,0	178,8	71,2	8,6	
MODO DE PREPARO														
SOPA DE CARNE MOIDA E LEGUMES														
1. Numa panela coloque o óleo, a cebola e o alho, deixe até dourar.														
2. Coloque o corante e em seguida a carne mexendo até que doure. Acrescente a água e o sal e deixe cozinhar até a carne ficar macia.														
3. Após cozinhar a carne, acrescente a água, os vegetais e o macarrão. Deixe cozinhar até ficarem macios, acerte o sal e acrescente o cheiro-verde. Sirva quente.														
Rendimento médio por aluno: 150 ml														



Cardápio:		Nº de Alunos diário:		Planejamento diário										
Arroz, Feijão, Frango Assado, e salada+ suco da safra														
Nome do Alimento	Per Cap (mL/g)	Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)	Retinol (mg)	Vit. C (mg)	Quant. (L/Kg)
Arroz	50	20,0	4,7	3,3	3,7	0,0	0,4	13,4	0,1	0,4	48,8	34,0	1,5	0
Peito de Frango	30	30,0	22,0	25,0	12,0	5,0	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	60,0
Óleo de soja	5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho	1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Cebola	2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Cheiro verde	1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Corante	0,5	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal	1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Feijão do sul	30	20,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Alface	15	40,1	9,1	0,4	0,2	0,4	4,4	7,7	0,5	0,1	6,5	79,6	0,0	0
Polpa da safra	30	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Açúcar	15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
MODO DE PREPARO														
ARROZ, FEIJÃO, ASSADO DE PANELA E PURÊ														
1.Coloque o feijão para cozinhar. 2. em uma panela coloque o óleo e refogue o alho e a cebola e acrescente o peito de frango o corante até dourar, tampe e deixe assar . 3. Em uma panela coloque o alho e a cebola até dourar logo após coloque o arroz mexa bem e coloque água e deixe ferver após secar a água, tampe e abaixe o fogo até ficar pronto.														
4. Em uma panela coloque água e as batatas descascadas e deixe cozinhar, após cozinhar retire a água, amasse as batatas, coloque o leite a margarina e o sal e sirva.														
Rendimento médio por aluno: 100G														

SALADA. 1. Lave bem as verduras e corte em pedaços pequenos e sirva

SUCO DE FRUTA

1. Em um liquidificador coloque a polpa congelada, a água, o restante da açúcar e bata bem.

Rendimento médio por aluno: 100 ml



PROGRAMA MUNICIPAL
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR + **FNDE**

CARDÁPIOS
REGULAR E EJA -SEDE **2024**

Total de Alunos:

Dias de Atendimento:

Refeições Servidas:

2ª Semana

2ª Semana

22/04/2024

Cardápio:		Nº de Alunos diário:													
Arroz Com Cenoura e Abobora+ Linguíça + Salada (Sobremesa Melancia)		Lanche	Planejamento diário												
Nome do Alimento	Per Cap (mL/g)	Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)	Retinol (mg)	Vit. C (mg)	Quant. (L/Kg)	
Óleo de soja	5	44,2	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	
Alho	1	1,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0	
Arroz	50	179,8	38,7	3,7	0,9	2,4	3,9	54,9	0,5	0,7	0,8	0,0	0,0		
Cebola	2	0,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0	
Corante	1	1,8	0,3	0,0	0,1	0,1	0,9	1,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,1	0	
Linguíça	30	113,2	0,0	8,2	8,7	0,0	3,2	12,2	0,3	0,6	31,4	3,5	1,6	0	
Abobora	10	10,0	2,5	0,3	0,1	0,2	3,0	0,0	0,2	0,0	0,0	87,5	10,5	0	
Cenoura	10	33,9	6,1	2,0	0,2	2,4	7,8	17,8	0,5	0,4	1,0	0,0	0,0	0	
Repolho	10	2,6	0,6	0,1	0,0	0,3	5,3	1,4	0,0	0,0	0,6	0,0	2,8	0	
Tomate	10	1,5	0,3	0,1	0,0	0,1	0,7	1,1	0,0	0,0	0,1	0,0	2,1	0	
Cheiro verde	1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0	
Melancia	150	0,5	0,5	0,3	0,5	0,5	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	
Sal	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	117,2	0,0	0,0	0	
Total		389,5	49,5	14,9	15,5	6,0	25,9	89,3	2,2	2,2	151,9	91,5	17,9		
MODO DE PREPARO															
LINGUIÇA REFOGADO															
1. Numa panela coloque o oleo para esquentar, passe bem a linguíça e coloque para refogar.															
Rendimento médio por aluno: 50g															
ARROZ COM CENOURA E ABORBORA															
1. Numa panela coloque o óleo, alho e a cebola,leve ao fogo alto e deixe que dorem, acrescenta a cenoura ralada e a abobora e o arroz, acrescente a agua e o sal e deixe cozinhar.															
3. Sirva quente															
Rendimento médio por aluno: 100g															
SALADA DE REPOLHO E TOMATE.															
1.Depois das															
verduras selecionadas e lavadas, corte-a o tomate em cubos e rala o repolho e sirva.															
Rendimento médio por aluno: 25g															



23/04/2024

Cardápio:

Farofa de Cuscuz com Linguiça e Suco de Polpa

Lanche

Nº de Alunos diário:

Planejamento diário

Nome do Alimento	Per Cap (mL/g)	Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)	Retinol (mg)	Vit. C (mg)	Quant. (L/Kg)
Suco de Polpa	25			0,2		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
Sal	1													
Óleo	5													
Linguiça	20													
Açúcar	15	44,2	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Flocos de Milho	50	38,7	10,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Total		83,1	10,2	0,2	5,2	0,2	1,0	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	

MODO DE PREPARO

CUSCUIZ DE MILHO COM CARNE MOÍDA

1. Na vasilha, coloque a massa para cuscuz de milho e adicione um pouco de água para hidratar e sal. Deixe por alguns minutos.

2. Coloque essa massa na cuscuzeira até cozinhar e reserve.

uma panela adicione o óleo, alho e cebola e o sal e dourem, adicione a linguiça desfiada, mexa bem ate que dourem. Misture o cuscuz pronto na carne moída.

3.Em

4. Sirva quente.

Rendimento médio por aluno: 100g

SUCO DE FRUTA

1. Em um liquidificador coloque a polpa congelada, a água, o restante da açúcar e bata bem.

2. Sirva gelado

Rendimento médio por aluno: 100ml



24/04/2024

Cardápio:

Arroz com de frango cozido +
salada

Lanche

Nº de Alunos diário:

Planejamento diário

Nome do Alimento	Per Cap (mL/g)	Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)	Retinol (mg)	Vit. C (mg)	Quant. (L/Kg)
Arroz	50	144,3	35,2	0,6	0,1	2,6	25,9	14,8	0,4	0,2	0,4	0,0	0,0	0
Peito de frango	40	90,5	0,0	6,6	6,9	0,0	2,5	9,7	0,2	0,4	0,4	0,0	1,3	0
Sal	1	15,0	0,0	6,6	6,9	0,0	2,5	9,7	0,2	0,4	0,4	0,0	1,3	
Cebola	2	0,0	0,0	6,6	6,9	0,0	2,5	9,7	0,2	0,4	0,4	0,0	1,3	
Açafrão	1	0,0	0,0	6,6	6,9	0,0	2,5	9,7	0,2	0,4	0,4	0,0	1,3	
Corante	1	0,0	0,0	6,6	6,9	0,0	2,5	9,7	0,2	0,4	0,4	0,0	1,3	
Alho	1	0,0	0,0	6,6	6,9	0,0	2,5	9,7	0,2	0,4	0,4	0,0	1,3	
Tomate	10	1,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0
Repolho	10	0,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0
Total		251,8	35,6	40,2	41,7	2,6	41,5	73,6	1,9	2,9	3,1	0,0	8,0	

MODO DE PREPARO

ARROZ

1. Numa panela coloque o óleo, alho e a cebola,leve ao fogo alto e deixe que dorem, acrescenta a cenoura ralada e a abobora e o arroz, acrescente a agua e o sal e deixe cozinhar.

3. Sirva quente

FRANGO COZIDO: Em uma panela, misture o frango, o alho,o sal e o corante e açafrão e deixe cozinhar.

SALADA DE REPOLHO E TOMATE.

1.Depois das verduras selecionadas e lavadas, corte-a o tomate em cubos e rala o repolho e sirva.

Rendimento médio por aluno: 100g

25/04/2024



Cardápio:	Lanche	Nº de Alunos diário:												
Sopa de macarrão, carne moída e feijão		Planejamento diário												
Nome do Alimento	Per Cap (mL/g)	Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)	Retinol (mg)	Vit. C (mg)	Quant. (L/Kg)
Macarrão	30	111,3	23,4	3,0	0,4	0,9	5,2	8,3	0,3	0,2	2,2	0,0	0,0	0
Óleo de soja	5	17,7	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Sal	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	117,2	0,0	0,0	0
Alho	1	1,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0
Cheiro Verde	1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0
Carne moída	25	34,1	0,0	4,9	1,5	0,0	0,7	3,5	0,4	1,6	12,2	0,6	0,0	0
Cebola	2	0,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0
Corante	1	1,7	0,4	0,0	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0
Feijão de corda	40	32,9	6,1	2,0	0,1	1,8	12,3	21,0	0,8	0,3	0,0	0,0	0,0	0
Total		199,7	30,3	10,0	4,0	2,9	19,5	33,4	1,5	2,1	131,5	0,9	0,3	
MODO DE PREPARO														
SOPA DE CARNE MOÍDA COM FEIJÃO														
1. Coloque o feijão para cozinhar numa panela de pressão e reserve; a cebola e o alho. Leve ao fogo alto e deixe fritar até que a cebola e o alho douram. Coloque o corante, a carne moída e deixe refogar. 2. Acrescente o sal e mexa bem. Acrescente um pouco de água e o cheiro verde e deixe cozinhar até o caldo engrossar. 3. Depois do macarrão já cozido (cozinhar o macarrão com água fervendo um pouco de óleo e sal, mexendo sempre pra não grudar) misturar ao molho de carne moída e o feijão. 4. Sirva quente.														
Rendimento médio por aluno: 150g														
SOBREMESA MELANCIA														
1. Depois da fruta selecionada, lave e corte-a em fatias e sirva.														
Rendimento médio por aluno: 300g														

Cardápio:	Lanche	Nº de Alunos diário:												
Arroz com cenoura +frango assado+ Salada + Suco e (Sobremesa Melancia)		Planejamento diário												
Nome do Alimento	Per Cap (mL/g)	Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)	Retinol (mg)	Vit. C (mg)	Quant. (L/Kg)
Arroz	50	176,7	39,4	3,6	1,0	2,4	1,3	20,6	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0
Sal	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Cenoura	10	34,1	0,0	4,9	1,5	0,0	0,7	3,5	0,4	1,6	12,2	0,6	0,0	0
Frango inteiro	30	1,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0
Açafrão	1	26,5	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Alho	1	0,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0
Cebola	2	0,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0
Cheiro verde	1	0,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0
Óleo	5	0,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0
Repolho	10	0,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0
Tomate	10	0,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0
Alface	15	0,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0
Açúcar	15	0,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Melancia	150	0,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0
Polpa da safra	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	234,3	0,0	0,0	0
Total		245,1	41,3	8,8	5,5	2,7	4,4	26,3	0,9	2,2	246,6	0,6	0,7	
MODO DE PREPARO														
ARROZ COM CENOURA E COXA DE FRANGO ASSADO: 1.Em uma vasilha tempere as coxas de frango e coloque em uma forma e leve para assar. 2. Em uma panela coloque o óleo e o alho ate que douram apos isso coloque o arroz e passe na gordura junto com a cenoura ralada, coloque a quatindade de agua necessaria e deixe cozinhar SALADA: 1.Lave bem as verduras e corte em pedaços pequenos e sirva.														
Rendimento médio por aluno: 150g														

SUCO DE FRUTA

1. Em um liquidificador coloque a polpa congelada, a água, o açúcar e bata bem.
2. Sirva gelado

Rendimento médio por aluno: 100 ml



PROGRAMA MUNICIPAL
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR + **FNDE**
CARDÁPIOS
REGULAR E EJA -SEDE **2024**

Total de Alunos:

Dias de Atendimento: **20**

Refeições Servidas:

3ª Semana

29/04/2024

Cardápio:		Nº de Alunos diário:		Planejamento diário										
Tapioca recheada com Frango Desfiado + Suco (Sobremesa Melancia)		Lanche												
Nome do Alimento	Per Cap (mL/g)	Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)	Retinol (mg)	Vit. C (mg)	Quant. (L/Kg)
Polvilho	20	53,0	31,0	2,9	0,7	1,9	3,1	43,9	0,4	0,6	0,7	0,0	0,0	0
Alho	1	25,0	3,7	2,6	2,9	0,0	95,2	10,7	0,0	0,3	39,0	27,2	1,2	0
Sal	1	11,6	3,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Cebola	2	0,3	3,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Cheiro verde	1	11,6	3,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Oleo	5	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Peito de Frango	30	0,6	3,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Cheiro verde	1	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Corante	1	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Açúcar	15	56,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Polpa da safra	30	12,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
		89,6	37,7	5,6	3,7	1,9	98,6	54,6	0,4	0,9	39,7	27,2	1,2	0
MODO DE PREPARO														
TAPIOCA 1. Na vasilha, coloque a massa de polvilho e adicione um pouco de água para hidratar e sal. Deixe por alguns minutos. 2. Coloque essa massa na em uma frigideira. Espere a massa mudar a consistencia. 3. Em uma panela coloque o óleo e refogue a cebola e o alho acrescente a peito de frango ja temperada e deixe cozinhar. 4. apos cozinhar acrescente o cheiro verde e recheia o beiju. . Sirva quente.														
Rendimento médio por aluno: 150g														
SUCO DE FRUTA 1. Em um liquidificador coloque a polpa congelada, a água, o açúcar e bata bem. 2. Sirva gelado.														



30/04/2024

[illegible]

Cardápio:

Farofa de linguiça com feijão de corda e couve, Suco e (Sobremesa: Maçã)

Lanche

Nº de Alunos diário:

Planejamento diário

02/05/2024

Nome do Alimento	Per Cap (mL/g)	Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)	Retinol (mg)	Vit. C (mg)	Quant. (L/Kg)
Farinha de mandioca	50	141,4	31,5	2,9	0,8	1,9	1,1	16,5	0,3	0,4	0,0	0,0	0,0	0
Couve	2	51,4	3,7	2,6	2,9	0,0	95,2	10,7	0,0	0,3	39,0	27,2	1,2	0
Feijão corda	40	11,6	3,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	27,2	0,0	0
Linguiça	50	11,6	3,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	27,2	0,0	0
Cebola	2	11,6	3,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	27,2	0,0	0
Óleo de soja	5													
Açúcar	15													
Polpa da safra	30	11,6	3,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	27,2	0,0	0
Sal	1	11,6	3,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	27,2	0,0	0
Maçã	100	11,6	3,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	27,2	0,0	0
Total		262,4	53,2	5,6	3,7	1,9	97,7	27,4	0,4	0,7	39,0	190,4	1,2	0

MODO DE PREPARO

CUSCUZ DE MILHO COM CARNE MOÍDA

1. Na vasilha, coloque a massa para cuscuz de milho e adicione um pouco de água para hidratar e sal. Deixe por alguns minutos.

2. Coloque essa massa na cuscuzeira até cozinhar e reserve.

3.Em uma panela adicione o óleo, alho e cebola e o sal e dourem, adicione a carne moída, mexa bem ate que dourem. Misture o cuscuz pronto na carne moída.

4.Sirva quente

Rendimento médio por aluno: 150g

Cardápio:		Lanche	Nº de Alunos diário:		Planejamento diário		03/05/2024							
Sopa de Carne Moida e Legumes (batata e abobora)														
Nome do Alimento	Per Cap (mL/g)	Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)	Retinol (mg)	Vit. C (mg)	Quant. (L/Kg)
Macarrão	30	44,2	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Óleo de soja	5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	117,2	0,0	0,0	0
Sal	1	1,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0
Alho	1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0
Cheiro Verde	5	72,0	0,0	10,4	3,1	0,0	2,4	6,6	0,8	2,6	24,9	1,1	0,0	0
Batata	10	0,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0
Abobora	10	1,5	0,3	0,1	0,0	0,1	0,7	1,1	0,0	0,0	0,1	0,0	2,1	0
Carne moida	25	2,1	0,4	0,3	0,0	0,3	4,1	1,4	0,1	0,1	0,6	0,0	3,2	0
Corante	1	179,8	38,7	3,7	0,9	2,4	3,9	54,9	0,5	0,7	0,8	0,0	0,0	0
Cebola	2	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	0
Total		304,0	42,1	16,8	11,3	5,3	14,2	66,8	3,7	5,7	146,0	3,4	7,9	
MODO DE PREPARO														
MARIA IZABEL														
1. Numa panela coloque o óleo, a cebola e o alho. Leve ao fogo alto e deixe fritar até que a cebola e o alho dourem. Coloque o corante, a carne bovina em cubos e deixe refogar.														
2. Acrescente o arroz o sal e mexa bem. Acrescente a água e deixe cozinhar.														
3. Quando a água da panela reduzir pela metade tampe, abaixe o fogo, acrescente o cheiro-verde e deixe cozinhar ate a água secar;														
4. Sirva quente.														
Rendimento médio por aluno: 150 ml														
SALADA ALFACE E TOMATE														
1. Depois das verduras selecionada e lavadas, corte-a em fatias e sirva.														
OBS: Para higiene e desinfecção de alimentos crus: Vide Manual de Boas Práticas														
Rendimento médio por aluno: 25g														

06/05/2024



Cardápio:

Arroz, Feijão, Assado Frango, e salada+ suco da safra

Nº de Alunos diário:

Planejamento diário

Nome do Alimento	Per Cap (mL/g)	Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)	Retinol (mg)	Vit. C (mg)	Quant. (L/Kg)
Arroz	50	20,0	4,7	3,3	3,7	0,0	0,4	13,4	0,1	0,4	48,8	34,0	1,5	0
Peito de Frango	30	30,0	22,0	25,0	12,0	5,0	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	60,0
Óleo de soja	5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho	1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Cebola	2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Cheiro verde	1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Corante	0,5	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal	1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Feijão do sul	30	20,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate	10	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Alface	15	40,1	9,1	0,4	0,2	0,4	4,4	7,7	0,5	0,1	6,5	79,6	0,0	0
Polpa da safra	30	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Açucar	15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Repolho	10	0,1	0,0	0,0	3,4	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0	44,7	23,1	0,0	0
					</									

SALADA. 1. Lave bem as verduras e corte em pedaços pequenos e sirva		DE FRUTA		SUCO	
		1. Em um liquidificador coloque a polpa congelada, a água, o restante da açúcar e bata bem.			
Rendimento médio por aluno: 100 ml					



**PROGRAMA MUNICIPAL
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**



**CARDÁPIOS
REGULAR E EJA- SEDE**

2024

Total de Alunos:

Dias de Atendimento:

20

Refeições Servidas:

4ª Semana

4ª Semana

07/05/2024



Cardápio:		Nº de Alunos diário:												
Arroz Com Cenoura e Abobora+ Linguiça + Salada (Sobremesa Melancia)		Lanche	Planejamento diário											
Nome do Alimento	Per Cap (mL/g)	Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)	Retinol (mg)	Vit. C (mg)	Quant. (L/Kg)
Óleo de soja	5	44,2	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Alho	1	1,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0
Arroz	50	179,8	38,7	3,7	0,9	2,4	3,9	54,9	0,5	0,7	0,8	0,0	0,0	0
Cebola	2	0,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0
Corante	1	1,8	0,3	0,0	0,1	0,1	0,9	1,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,1	0
Linguiça s/ pimenta	30	113,2	0,0	8,2	8,7	0,0	3,2	12,2	0,3	0,6	31,4	3,5	1,6	0
Abobora	10	10,0	2,5	0,3	0,1	0,2	3,0	0,0	0,2	0,0	0,0	87,5	10,5	0
Cenoura	10	33,9	6,1	2,0	0,2	2,4	7,8	17,8	0,5	0,4	1,0	0,0	0,0	0
Repolho	10	2,6	0,6	0,1	0,0	0,3	5,3	1,4	0,0	0,0	0,6	0,0	2,8	0
Tomate	10	1,5	0,3	0,1	0,0	0,1	0,7	1,1	0,0	0,0	0,1	0,0	2,1	0
Cheiro verde	1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0
Melancia	150	0,5	0,5	0,3	0,5	0,5	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0
Sal	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	117,2	0,0	0,0	0
TOTAL		44,2	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	

MODO DE PREPARO

TAPIOCA

1. Na vasilha, coloque a massa de polvilho e adicione um pouco de água para hidratar e sal. Deixe por alguns minutos.
 2. Coloque essa massa na em uma frigideira. Espere a massa mudar a consistencia. 3. Em uma panela coloque o oleo e refogue a cebola e o alho acrescente a carne moída ja temperada e deixe cozinhar. 4. apos cozinhar acrescente o cheiro verde e recheia o beiju.
- . Sirva quente.

Rendimento médio por aluno: 60g

SUCO DE FRUTA

1. Em um liquidificador coloque a polpa congelada, a água, o açúcar e bata bem.
2. Sirva gelado.

Rendimento médio por aluno: 100ml





08/05/2024

Cardápio:

Rosca Doce com Suco de Fruta

Lanche

Nº de Alunos diário:

Planejamento diário

Nome do Alimento	Per Cap (mL/g)	Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)	Retinol (mg)	Vit. C (mg)	Quant. (L/Kg)
Rosca doce	50	64,2	4,7	3,3	3,7	0,0	119,0	13,4	0,1	0,4	48,8	34,0	1,5	0
Polpa de Fruta	30	178,8	39,0	3,6	0,5	2,8	1,0	6,0	0,2	0,2	0,5	0,0	0,0	0
Açúcar	15	21,0	39,0	3,6	0,5	2,8	1,0	6,0	0,2	0,2	0,5	0,0	0,0	0
Total		264,0	82,7	10,5	4,7	5,5	121,0	25,4	0,4	0,8	49,8	34,0	1,5	

MODO DE PREPARO

Rendimento médio por aluno: 150G





Cardápio:	Lanche	Nº de Alunos diário:												
Arroz com frango + farofinha + salada		Planejamento diário												
Nome do Alimento	Per Cap (mL/g)	Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)	Retinol (mg)	Vit. C (mg)	Quant. (L/Kg)
Arroz	50	1,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0
Peito de frango	40	179,8	38,7	3,7	0,9	2,4	3,9	54,9	0,5	0,7	0,8	0,0	0,0	0
Sal	1	109,1	0,0	7,1	8,7	0,0	5,4	9,5	0,2	0,3	562,9	0,0	2,3	0
Cebola	2	0,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0
Açafrão	1	33,9	6,1	2,0	0,2	2,4	7,8	17,8	0,5	0,4	1,0	0,0	0,0	0
Corante	1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0
Alho	1	1,7	0,4	0,0	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0
Farinha	30	0,2	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Tomate	10	0,2	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Repolho	10	0,2	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Total		327,1	45,7	12,9	15,9	4,9	18,5	82,8	1,3	1,4	564,8	0,3	2,6	
MODO DE PREPARO														
ARROZ 1. Numa panela coloque o óleo, alho e a cebola,leve ao fogo alto e deixe que dourem, acrescenta a cenoura ralada e a abobora e o arroz, acrescente a agua e o sal e deixe cozinhar. 3. Sirva quente FRANGO: Em uma panela, misture o frango, o alho,o sal e o corante e açafrão. Em uma frigideira grande, derreta a manteiga e doure a cebola. Junte o frango temperado até que esteja dourado. FAROFINHA: cortar a cebola finamente e levá-la a refogar em fogo baixo com a manteiga. Quando a cebola se apresentar transparente e começar a dourar, baixe o fogo, acrescente a farinha de mandioca e o sal, mexa para torrar. SALADA DE REPOLHO E TOMATE. 1.Depois das verduras selecionadas e lavadas, corte-a o tomate em cubos e rala o repolho e sirva.														
Rendimento médio por aluno: 120g														
Rendimento médio por aluno: 25g														

Cardápio:	Lanche	Nº de Alunos diário:												
Baião de dois + Salada e Sobremessa: Melão		Planejamento diário												
Nome do Alimento	Per Cap (mL/g)	Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)	Retinol (mg)	Vit. C (mg)	Quant. (L/Kg)
Alho	1	143,0	31,2	2,9	0,4	2,2	0,8	4,8	0,1	0,2	0,4	0,0	0,0	0
Arroz	50	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Cebola	2	34,1	0,0	4,9	1,5	0,0	0,7	3,5	0,4	1,6	12,2	0,6	0,0	0
Feijão trepa pau	20	17,7	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Cheiro verde	1	1,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0
Corante	1	0,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0
Óleo de soja	5	1,7	0,4	0,0	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0
Repolho	10	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0
Tomate	10	15,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Sal	1	5,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Melão	150	3,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Total		221,5	55,0	7,9	3,9	2,4	2,5	8,8	0,6	1,8	14,6	0,9	0,1	



MODO DE PREPARO

Rendimento médio por aluno: 100g

Rendimento médio por aluno: 100 ml