



**PROGRAMA MUNICIPAL
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**



**CARDÁPIOS
REGULAR E EJA -SEDE**

2024

Total de Alunos:

Dias de Atendimento:

Refeições Servidas:

1ª Semana

1ª Semana

29/08/2024

Cardápio:		Nº de Alunos diário:												
Farofa de frango com cenoura + Suco e (Sobremesa: Melão)		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)
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
Óleo de soja	5	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
Adoçante Líquido	5	35,0	35,0	35,0	35,0	35,0	35,0	35,0	35,0	35,0	35,0	35,0	35,0	0
Polpa da safra	30	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
Sal	1	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
Melão	150	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
Total		199,9	100,2	51,6	43,9	38,6	166,2	62,0	40,9	39,4	91,9	153,5	42,1	

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

SOBREMESA: MELÃO

1. Depois da fruta selecionada, lave e corte-a em fatias e sirva.

Rendimento médio por aluno: 100ml



Cardápio:

Cuscuz com Ovos Mexidos e Suco de Fruta

Lanche

Nº de Alunos diário:

Planejamento diário

02/09/2024

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)
Flocão de Milho	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
Sal	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
Ovos	20	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
Polpa de Fruta	30	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	5,1	1,1	0,2	0,0	0,5	3,4	1,7	0,0	0,0	0,5	0,0	0,8	0
Óleo	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
Total		188,7	40,6	4,0	1,0	3,1	9,0	58,1	0,7	0,7	1,6	0,0	1,1	

MODO DE PREPARO

Rendimento médio por aluno: 180 g

Rendimento médio por aluno: 300g



Planejamento diário



Cardápio:	Lanche	Nº de Alunos diário:		Planejamento diário											
Arroz, Feijão, Assado Frango, Purê 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	
Oleo 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	
Batata	20	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2		
Leite	5	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2		
Margarina	1	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	
Total		112,0	37,6	29,8	20,4	6,5	6,5	22,3	1,8	1,7	101,2	137,9	2,7		

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

06/09/2024

Cardápio:		Nº de Alunos diário:														
Arroz Com Cenoura e Abobora+ Linguça + Salada (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)		
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		
Linguça 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		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 óleo para esquentar, passe bem a linguça e coloque para refogar.

Rendimento médio por aluno: 50g

ARROZ COM CENOURA E ABOBORA

1. Numa panela coloque o óleo, alho e a cebola, leve ao fogo alto e deixe que dourem, acrescente a cenoura ralada e a abobora e o arroz, acrescente a água 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



09/09/2024

Cardápio:		Nº de Alunos diário:	100		Planejamento diário											
Vitamina de Banana com Cream Cracker			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)		
Banana	100	108,1	22,5	2,9	0,4	0,7	5,4	9,3	0,3	0,2	0,2	0,0	0,0	0		
Leite Integral	100	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2			
Leite condensado	20	71,5	0,8	6,5	4,5	0,0	21,0	6,5	0,8	0,6	84,0	39,5	0,0	0		
Açúcar	10	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		
Cream Cracker	40	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		262,7	33,5	9,7	10,1	0,9	27,4	16,1	1,3	1,0	84,4	39,7	0,2			
MODO DE PREPARO																
VITAMINA DE ABACATE																
1. Bate todos os ingredientes no liquidificador;																
4. sirva em porção.																
Rendimento médio por aluno: 100g																

ROSCA DOCE

1. Sirva a unidade

Rendimento médio por aluno: 100ml



10/09/2024

Cardápio:		Nº de Alunos diário:	Planejamento diário											
Arroz com strognoff de frango + farofinha + saladada	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)
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	
Creme de leite	30	113,2	22,4	3,2	1,0	1,0	5,6	9,5	0,4	0,3	0,4	0,0	0,0	0
Farinha	30	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
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
Margarina	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
Total		382,7	57,9	43,3	44,6	3,7	47,1	83,1	2,3	3,1	3,6	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 dourem, acrescenta a cenoura ralada e a abobora e o arroz, acrescente a agua e o sal e deixe cozinhar. 3. Sirva quente STROGNOFF DE 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, acrescente o creme de leite e misture. 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: 100g														

11/09/2024



Cardápio:		Nº de Alunos diário: 100												
Baião de dois + Salada 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)
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
Feijão trepa pau	20	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
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
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
Óleo de soja	5	17,7	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	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
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
Sal	1	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
Melão	150	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		235,9	45,7	5,8	11,2	4,9	13,1	73,3	1,0	1,1	1,9	0,6	0,3	
MODO DE PREPARO														
BAIÃO DE DOIS 1. Coloque o feijão para cozinhar numa panela de pressão e reserve; 2. Junte alho, cebola, sal e óleo numa panela, mecha ate dourar, acrescente a carne refogue bastante; logo após coloque o arroz e aguarde cozinhar. 3. Depois de cozido, adicione o feijão. 4. Misture bem e sirva.														
Rendimento médio por aluno: 150g														
Rendimento médio por aluno: 300g														

Cardápio:		Nº de Alunos diário:												
Arroz com cenoura +frango assado+ Salada + Suco e (Sobremesa Banana)		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
Banana	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 oleo e o alho ate que dourem 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.

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

Rendimento médio por aluno: 100 ml



+ FNDE

Refeições Servidas:

13/09/2024

3ª Semana

[illegible]

16/09/2024

Cardápio:

Cuscuz com Ovos Mexidos e 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)
Flocão de Milho	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
Sal	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
Ovos	20	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
Polpa de Fruta	30	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	5,1	1,1	0,2	0,0	0,5	3,4	1,7	0,0	0,0	0,5	0,0	0,8	0
Óleo	5	113,2	0,0	8,2	8,7	0,0	3,2	12,2	0,3	0,6	31,4	0,0	1,6	0
														0
Total		301,8	40,6	12,2	9,7	3,1	11,8	70,1	1,0	1,3	33,0	0,0	2,6	0

MODO DE PREPARO

Rendimento médio por aluno:100g

Rendimento médio por aluno: 100 g



Rendimento médio por aluno 100g

17/09/2024

Planejamento diário

Cardápio:		Nº de Alunos diário:		Planejamento diário											
Farofa de linguiça com feijão de corda e couve, Suco e (Sobremesa: Maçã)		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)	
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	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	
Açúcar	15	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	
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	
		0,0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0	0	
Total		285,6	60,2	7,6	6,7	5,9	103,2	33,5	7,4	8,7	48,0	254,8	12,2	0	
MODO DE PREPARO															
FAROFA DE LINGUIÇA E COUVE															
1. Numa panela coloque o óleo em seguida adiciona a linguiça refogue até que doure, Acrescente a cebola e o alho e a banana deixa que ele dourem, adiciona a farinha e misture bem. .															
2. Acrescente o couve e mexa bem. Sirva morno															
Rendimento médio por aluno: 150g															



Cardápio:		Nº de Alunos diário:		Planejamento diário		18/09/2024								
Beiju Ovos Mexidos e Suco de Fruta / Sobremesa: Banana		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	50	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
Polpa de Fruta	30	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
Açúcar	15	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
Óleo	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
Ovos de Galinha	20	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
Banana	100	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
Sal	1													0
Total		118,2	0,4	10,5	8,1	0,1	3,2	7,2	0,8	2,6	142,2	1,1	0,3	
MODO DE PREPARO														
Rendimento médio por aluno: 150 ml														
Rendimento médio por aluno: 25g														

19/09/2024



Cardápio:

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

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	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
Batata	20	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
Leite	5	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
Margarina	1	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
Total		112,0	37,6	29,8	20,4	6,5	6,5	22,3	1,8	1,7	101,2	137,9	2,7	

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 a carne o corante ate dourar, tampe e deixe assar . 3. Em uma panela coloque o alho e a cebola ate dourar logo apos coloque o arroz mexa bem e coloque agua e deixe ferver apos secar a agua, tampe e abaixe o fogo ate ficar pronto.

4. Em uma panela coloque agua e as batatas descascadas e deixe cozinhar, apos cozinhar retire a agua, amasse as batatas, coloque o leite a margarina e o sal e sirva.

Rendimento médio por aluno: 1 Und. Média

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

DE FRUTA

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

SUCO

Rendimento médio por aluno: 100 ml



**PROGRAMA MUNICIPAL
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**



**CARDÁPIOS
REGULAR E EJA- SEDE**

2024

Total de Alunos:

Dias de Atendimento:

Refeições Servidas:

4ª Semana

4ª Semana

20/09/2024



Cardápio:		Nº de Alunos diário: Planejamento diário												
Arroz Com Cenoura e Abobora+ Linguíça + Salada (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)
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 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

LINGUIÇA REFOGADO

1. Numa panela coloque o óleo para esquentar, passe bem a linguíça e coloque para refogar.

Rendimento médio por aluno: 60g

ARROZ COM CENOURA E ABOBORA

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

Rendimento médio por aluno: 100ml





23/09/2024

Cardápio:

Vitamina de Banana com Cream Cracker

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)
Banana	100	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
Leite Integral	100	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
Leite condensado	20	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
Açúcar	10	22,0	39,0	3,6	0,5	2,8	1,0	6,0	0,2	0,2	0,5	0,0	0,0	0
Cream Cracker	40	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
Total		286,0	121,8	14,1	5,2	8,3	122,0	31,4	0,5	1,0	50,3	34,0	1,5	

MODO DE PREPARO

VITAMINA DE ABACATE

1. Bate todos os ingredientes no liquidificador;

4. sirva em porção.

Rendimento médio por aluno: 150G





Cardápio:		Nº de Alunos diário:		Planejamento diário										
Arroz com strognoff de frango + farofinha + salada		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)
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
Creme de leite	30	17,7	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	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
Margarina	5	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		345,0	45,7	12,9	19,9	4,9	18,5	82,8	1,3	1,4	564,8	0,6	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 STROGNOFF DE 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, acrescente o creme de leite e misture. 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:		Nº de Alunos diário:		Planejamento diário										
Baião de dois + Salada e Sobremessa: Melão		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)
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
Feijão trepa pau	20	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
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
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
Óleo de soja	5	17,7	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	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
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
Sal	1	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
Melão	150	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		235,9	45,7	5,8	11,2	4,9	13,1	73,3	1,0	1,1	1,9	0,6	0,3	
MODO DE PREPARO														
BAIÃO DE DOIS 1. Coloque o feijão para cozinhar numa panela de pressão e reserve; 2. Junte alho, cebola, sal e óleo numa panela, mecha ate dourar, acrescente a carne refogue bastante; logo após coloque o arroz e aguarde cozinhar. 3. Depois de cozido, adicione o feijão. 4. Misture bem e sirva.														
Rendimento médio por aluno: 150g														
Rendimento médio por aluno: 25g														

26/09/2024



Planejamento diário

Cardápio:	Lanche	Nº de Alunos diário:												
Arroz com cenoura +frango assado+ Salada + Suco e (Sobremesa Banana)														
	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	140,4	34,7	0,2	0,0	0,1	10,8	1,6	0,2	0,0	0,8	0,0	0,0	0
Sal	1	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
Cenoura	10	10,0	12,0	8,0	5,0	3,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
Frango inteiro	30	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0
Açafrão	1													
Alho	1													
Cebola	2													
Cheiro verde	1													
Óleo	5													
Repolho	10													
Tomate	10													
Alface	15	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0
Açúcar	15	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	10,0
Banana	150	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
Polpa da safra	30	29,8	0,0	0,0	3,4	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0	44,7	0,0	0,0	0
Total		180,9	47,2	8,7	8,9	3,6	14,6	2,2	0,7	0,5	163,2	0,5	0,5	

MODO DE PREPARO

Rendimento médio por aluno: 100g

Rendimento médio por aluno: 100 ml