



ESTADO DO TOCANTINS
PODER EXECUTIVO MUNICIPAL
PREFEITURA MUNICIPAL DE ANANÁS
CNPJ: 00.237.362/0001-09
www.ananas.to.gov.br



**PROGRAMA MUNICIPAL DE ESCOLARIZAÇÃO
DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIOS**

2024



CRECHE

Total de Alunos da CEI:

Dias de Atendimento:

20

Refeições Servidas:

0

1ª Semana

29/08/2024

[illegible]

Total de Alunos da CEI:

100

Dias de Atendimento:

20

Refeições Servidas:

2000

1ª Semana

30/08/2024



Cardápio:		Nº de Alunos diário:	100		Planejamento diário									
Sopa de Frango e Legumes (Batata e abobora e beterraba)			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	19,3	23,4	3,0	0,4	0,9	5,2	8,3	0,3	0,2	2,2	0,0	0,0	3
Óleo de soja	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	0,1
Sal	1	0,0	20,0	4,2	2,5	2,7	14,4	35,6	1,3	0,8	1,4	0,0	0,4	0,1
Cheiro Verde	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	0,1
Batata	10	20,0	15,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	1
Abobora	10	15,0	10,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	1
Corante	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,05
Cebola	2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2
Beterraba	10	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	1
Alho	1	29,5	7,8	0,4	0,0	0,6	2,3	7,9	0,1	0,0	0,0	0,0	6,5	0,1
Peito de frango	40	120,0	15,0	25,0	14,0	0,7	0,4	0,3	0,3	0,5	0,3	0,2	0,4	4
Total		35,5	91,4	33,6	17,2	5,1	22,4	52,3	0,3	0,2	4,0	0,4	8,9	
MODO DE PREPARO														
SOPA DE FRANGO E LEGUMES														
1. Numa panela coloque o óleo, a cebola e o alho, deixe até dourar. Coloque o corante e em seguida o frango mexendo até que doure. Acrescente a água e o sal e deixe cozinhar até a carne ficar macia. frango, acrescente a água, os vegetais e o macarrão. Deixe cozinhar até ficarem macios, acerte o sal e acrescente o cheiro-verde. Sirva quente.														
2. 3. Após cozinhar o														
Rendimento médio por aluno: 150 ml														

Total de Alunos da CEI: 100 Dias de Atendimento: 20 Refeições Servidas: 2000

1ª Semana

02/09/2024



Cardápio:	LANCHE	Nº de Alunos diário: 100													Planejamento diário	
Arroz + Feijão de Caldo + Carne Moída + (Sobre-mesa: Melancia)																

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	30	150	23	3	0	1	5	8	0	0	2	0	0	3
Alho	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1
Cebola	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
Carne moída	30	60	15	25	12	3	4	2	10	2	1	0	0	3
Corante	0,3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,03
Óleo de soja	5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5
Sal	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1
Feijão Carioca	20	15	12	14	5	2	2	1	12	3	0	0	0	2
Batata	10	23	11	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	1
Melancia	100	10	26	23	0	2	19	11	0	0	0	0	0	10
Total		261.6	88.0	68.0	19.5	8.8	30.7	22.4	22.6	5.4	3.5	0.1	0.0	

MODO DE PREPARO

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 dourarem.
2. Acrescente o arroz, couve, sal e mexa bem. Acrescente a água e deixe cozinhar.
3. Quando a água da panela reduzir pela metade tampe, abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água secar;

Rendimento médio por aluno: 100g

FEIJÃO CARIOCA

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 dourarem.
2. Acrescente o feijão já cozido em panela de pressão, o sal e mexa bem. Acrescente a água e deixe cozinhar até o caldo engrossar.
3. Depois do caldo engrossado coloque cheiro-verde e mexa.
4. Sirva morno **Rendimento médio por aluno: 20g**

CARNE MOÍDA COM BATATA

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 moída e a mandioca picada deixe refogar.
2. Acrescente o sal e mexa bem. Acrescente a água e deixe cozinhar.
3. Quando a água da panela reduzir pela metade tampe, abaixe o fogo e deixe cozinhar;

1ª Semana

03/09/2024

[illegible]

1ª Semana

04/09/2024

[illegible]



ESTADO DO TOCANTINS
PODER EXECUTIVO MUNICIPAL
PREFEITURA MUNICIPAL DE ANANÁS
CNPJ: 00.237.362/0001-09
www.ananas.to.gov.br



**PROGRAMA MUNICIPAL DE ESCOLARIZAÇÃO
DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIOS
CRECHE**

2024



Total de Alunos da CEI:

Dias de Atendimento:

20

Refeições Servidas:

0

2ª Semana

05/09/2024



Cardápio:		Nº de Alunos diário:													
Arroz+ Picadinho de carne c/ batata e abobora + (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)	
Arroz	30	108	23	2	1	1	2	33	0	0	0	0	0	0	
Óleo de soja	5	15	3	0	0	0	1	1	0	0	32	0	0	0	
Sal	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	234	0	0	0	
Alho	1	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Cheiro Verde	1	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Cebola	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Abobora	10	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Batata	10	38	8	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
Carne em cubos	30	41	0	6	2	0	1	4	1	2	15	1	0	0	
Corante	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Melancia	100	375	87	7	0	1	30	0	2	0	0	0	0	0	
Total		586,4	123,6	16,0	2,6	2,8	35,9	38,7	2,7	2,4	282,4	0,1	0,0		

MODO DE PREPARO

ARROZ BRANCO

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 dourarem.
2. Refogue e 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 e deixe cozinhar ate a água secar;
4. Sirva morno.

Rendimento médio por aluno: 60g

PICADINHO DE CARNE COM BATATA E ABOBORA

1. Numa panela coloque o óleo e o alho e leve ao fogo médio e deixe fritar, adicione a cebola e o corante até dourar. Coloque a carne em cubos e refogue, deixe cozinhar e dourar.
2. Adicione a mandioca cortada em pedaços pequenos e coloque a água fervendo. Deixe cozinhar até que fique macia.
4. Sirva morno.

Rendimento médio por aluno: 100g

SOBREMESA MELANCIA

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

OBS: Para higiene e desinfecção de alimentos crus: Vide Manual de Boas Práticas

Rendimento médio por aluno: 50g

2ª Semana

06/09/2024

[illegible]

2ª Semana

09/09/2024



Cardápio:

Maria Isabel + Feijão de Caldo + Repolho c/ tomate

Lanche

Nº de Alunos diário: 100

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	30	108	23	2	1	1	2	33	0	0	0	0	0	3
Carne em cubos	30	41	0	6	2	0	1	4	1	2	15	1	0	3
Óleo de soja	5	15	3	0	0	0	1	1	0	0	32	0	0	0,5
Sal	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	234	0	0	0,1
Alho	2	8	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
Cheiro Verde	1	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1
Feijão carioca	20	68	12	4	0	5	16	36	1	1	2	0	0	2
Cebola	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
Corante	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,03
Repolho	10	1	0	0	0	0	3	1	0	0	0	0	2	1
Tomate	10	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2	1
Total		246,5	42,0	12,8	3,0	6,7	23,9	76,4	2,0	3,2	284,9	0,8	4,7	

MODO DE PREPARO

MARIA ISABEL

1. Junte o óleo, a cebola, o corante e o alho numa panela, mecha ate dourar, acrescente a carne em cubos e refogue bastante até cozinhar.

2. Logo após coloque o arroz e mexa bem, acrescente água para o cozimento, quando a água reduzir pela metade, tampe a panela e abaixe o fogo.

3. Após cozido, acrescente o cheiro verde e sirva morno.

Rendimento médio por aluno: 80g

FEIJÃO CARIOCA

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.

2. Acrescente o feijão já cozido em panela de pressão, o sal e mexa bem. Acrescente a água e deixe cozinhar até o caldo engrossar.

3. Depois do caldo engrossado coloque cheiro-verde e mexa.

4. Sirva morno.

Rendimento médio por aluno: 30g

SALADA DE REPOLHO COM TOMATE

1. Proceda com a higienização e desinfecção correta do alface e do tomate (Vide Manual de Boas Práticas).

2. Em seguida, rasgue o alface e o tomate em rodelas. Logo após, misture-os, armazene no refrigerador até o momento de servir.

Rendimento médio por aluno: 50g

2000

10/09/2024

[illegible]

2ª Semana

Nº de Alunos diário:

100

Planejamento diário

11/09/2024



Cardápio:	Lanche	Nº de Alunos diário:												
Filé de frango desfiado ao molho c/ abóbora, cenoura e batata +Arroz + Feijão de caldo e (Sobremesa Melancia)														
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/Knt.)
Alho	1	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1
Arroz	30	108	23	2	1	1	2	33	0	0	0	0	0	3
File de peito	30	41	0	6	2	0	1	4	1	2	15	1	0	3
Feijão carioca	20	68	12	4	0	5	16	36	1	1	2	0	0	2
Cebola	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
Cheiro verde	1	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1
Corante	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,03
Óleo de soja	5	15	3	0	0	0	1	1	0	0	32	0	0	0,5
Cenoura	10	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
Melancia	100	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	10
Sal	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	234	0	0	0,1
Abobora	10	2	0	0	0	0	2	2	0	0	0	2	1	1
Batata	10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Total		245,3	43,2	14,7	5,0	8,7	25,3	79,4	4,0	5,2	286,6	4,8	9,1	

MODO DE PREPARO

ARROZ BRANCO

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 douram.

2.

Acréscente o arroz o sal e mexa bem. Acréscente a água e deixe cozinhar.

3.

Quando a água da panela reduzir pela metade tampe, abaixe o fogo e deixe cozinhar ate a água secar;

4.

Sirva morno.

Rendimento médio por aluno: 100g

FEIJÃO CARIOCA

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 douram.

2.

Acréscene o feijão já cozido em panela de pressão, o sal e mexa bem. Acréscene a água e deixe cozinhar até o caldo engrossar.

3.

Depois do caldo engrossado coloque cheiro-verde e mexa.

4.

Sirva morno.

Rendimento médio por aluno: 30g

FILE DE FRANGO AO MOLHO COM BATATA, CENOURA E ABOBORA

1.

Numa panela coloque o óleo e o alho e leve ao fogo médio e deixe fritar, adicione a cebola e o corante até dourar. Coloque a carne em cubos e a abóbora e o batata e cenoura e refogue , deixe cozinhar e dourar.

2.

Cloque a água fervendo. Deixe cozinhar até que a carne fique macia.

5.

Sirva morno.

Rendimento médio por aluno: 150g





ESTADO DO TOCANTINS
PODER EXECUTIVO MUNICIPAL
PREFEITURA MUNICIPAL DE ANANÁS
CNPJ: 00.237.362/0001-09
www.ananas.to.gov.br



PROGRAMA MUNICIPAL DE ESCOLARIZAÇÃO
DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIOS

2024

CRECHE

Total de Alunos da CEI:

Dias de Atendimento:

20

Refeições Servidas:

0



3ª Semana

12/09/2024

Cardápio:	Nº de Alunos diário:	Planejamento diário												
Feijão de corda com carne dentro + Arroz e salada + Suco da safra														
Lanche da Manhã														
	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)
Feijão de corda	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Carne em cubos	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5
Óleo de soja	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6
Alho	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
Cebola	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Cheiro verde	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
Corante	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
Sal	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
Arroz	30	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
Tomate	10	6,4	0,5	0,3	0,4	0,0	11,9	1,3	0,0	0,0	4,9	3,4	0,1	0
Alface	10	37,5	8,5	0,8	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Polpa da safra	30	42,9	0,4	3,9	2,7	0,0	12,6	3,9	0,5	0,3	50,4	23,7	0,0	0
Uvas passas	10	6,0	0,5	1,4	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Repolho	10	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2343,2	0,0	0,0	0
Total		92,8	9,8	6,5	4,0	0,1	25,5	5,2	0,6	0,4	2398,4	27,1	0,1	
MODO DE PREPARO														
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, e a uvas passas e bata bem.														
FEIJÃO DE CORDA COM CARNE DENTRO + ARROZ														
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 cozinhar. 3. Em uma panela coloque o alho e a rebola ate dourar logo apos coloque o feijão e a carne mexa bem e coloque o cheiro verde e reserve.														
4. Em uma panela coloque o óleo e o alho ate que dourem apos isso coloque o arroz e passe na gordura, coloque a quatindade de agua necessaria e deixe cozinhar														

Rendimento médio por aluno: 120g

3ª Semana

13/09/2024

[illegible]

17/09/2024

Cardápio:		Nº de Alunos diário:		100		Planejamento diário		17/09/2024						
Baião de dois + Assado de panela+ salada de Repolho com tomate. (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)
Arroz	30	107,9	23,2	2,2	0,6	1,4	2,3	32,9	0,3	0,4	0,5	0,0	0,0	3
Feijão trepa-pau	20	67,8	0,0	3,3	3,5	0,0	1,3	4,9	0,1	0,2	12,6	1,4	0,7	2
Carne de primeira	30	42,9	0,0	5,8	1,8	0,0	0,8	4,2	0,5	1,9	14,6	0,7	0,0	3
Cebola	2	0,8	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,2
Cheiro Verde	1	0,2	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,1
Tomate	10	1,5	0,4	0,3	0,1	0,3	13,1	3,5	0,0	0,0	0,6	0,0	9,7	1
Óleo de soja	5	44,2	2,9	0,4	0,2	0,1	0,8	1,3	0,1	0,0	32,4	0,2	0,0	0,5
Alho	1	3,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Repolho	10	1,4	0,2	0,2	0,0	0,2	2,8	0,9	0,1	0,0	0,4	0,0	2,1	1
Melancia	100	98,2	26,0	1,3	0,1	2,0	7,6	26,3	0,4	0,1	0,0	0,0	21,6	10
Sal	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	234,3	0,0	0,0	0,1
Total		368,9	54,8	13,5	6,1	4,2	29,1	74,2	1,5	2,8	296,0	2,2	34,2	
MODO DE PREPARO														
BAIÃO DE DOIS														
1. Coloque o feijão para cozinhar numa panela de pressão e reserve;														
2. Junte o óleo, a cebola, o corante e o alho numa panela, mecha ate dourar, acrescente o arroz e refogue bastante.														
3. Logo após adicione o feijão e a água do cozimento do feijão, quando a água reduzir pela metade, tampe a panela e abaixe o fogo.														
4. Após cozido, acrescente o cheiro verde e sirva morno.														
Rendimento médio por aluno: 100g														
ASSADO DE PANELA														
1. Em uma panela coloque o oleo, cebola e alho ate que dourem em seguida coloque a carne cortada e temperada e sele de por igual coloque água e deixe cozinhar apos secar deixe assar e sirva														
Rendimento médio por aluno: 40g														
SALADA DE REPOLHO COM TOMATE														
1. Proceda com a higienização e desinfecção correta do alface (Vide Manual de Boas Práticas).														
2. Em seguida, corte o alface em tirinhas e o tomate em cubos. Logo após, misture-os, armazene no refrigerador até o momento de servir.														
Rendimento médio por aluno: 25g														
SOBREMESA MELANCIA														
1. Servi uma unidade por aluno														

Rendimento médio por aluno: 100g

3ª Semana

Cardápio:		Nº de Alunos diário:		100		Planejamento diário		18/09/2024							
Rosca Doce + Suco da safra e (Sobremesa Mamão)										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)
Rosca		50	178,8	39,0	3,6	0,5	2,8	1,0	6,0	0,2	0,2	0,5	0,0	0,0	5
Mamão		100	501,0	3,8	41,6	30,0	0,0	0,3	2,0	1,0	3,2	0,3	173,0	0,0	10
Uvas passas		10	6,4	0,5	0,3	0,4	0,0	11,9	1,3	0,0	0,0	4,9	3,4	0,1	1
Polpa safra		30	21,8	0,0	1,4	1,7	0,0	1,1	1,9	0,0	0,1	0,1	0,0	0,5	
Total			708,0	43,2	47,0	32,6	2,8	14,3	11,2	1,2	3,5	5,8	176,4	0,6	
MODO DE PREPARO															
1. distribua as rosca com luvas.															
SUCO DE FRUTA															
1. Em um liquidificador coloque a polpa congelada, a água, e a uvas passas e bata bem.															
2. Sirva gelado															
Rendimento médio por aluno: 150g															



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 trigo	40	25,7	31,2	4,0	0,5	1,2	6,9	11,1	0,4	0,3	2,9	0,0	0,0	0
Ovo	25	90,2	2,0	0,2	0,0	0,0	1,9	2,4	0,1	0,0	0,0	0,0	1,5	0
Óleo de soja	5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1171,6	0,0	0,0	0
Uvas passas	20	28,6	0,4	0,2	0,0	0,2	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0
Leite Integral	200	54,1	8,7	5,7	1,1	6,2	261,7	69,3	0,9	0,8	12,3	0,0	193,4	0
Fermento em pó	1	6,0	26,9	9,2	0,8	10,2	44,4	46,4	2,8	1,8	744,2	0,0	0,0	0
Uvas passas para o suco	10													0
Polpa safra	30	29,5	7,8	0,4	0,0	0,6	2,3	7,9	0,1	0,0	0,0	0,0	6,5	0
Mamão	100	884,0	58,6	8,0	3,1	2,3	16,0	25,0	1,0	0,8	648,0	3,0	0,0	0
Total		1118,1	135,6	27,7	5,5	20,7	335,3	163,1	5,2	3,7	2579,0	3,0	202,4	

Rendimento médio por aluno: 100g

4ª Semana

[illegible]

4ª Semana

23/09/2024



Cardápio:

Pão Francês com carne moída + Suco polpa da safra

Lanche

Nº de Alunos diário: 100

Planejamento diário

20/05/2024



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)
Pão	50	196,9	33,3	7,0	4,2	4,6	23,9	59,4	2,2	1,3	2,3	0,0	0,7	5
Carne moída	30	350,0	23,0	48,0	20,0	5,6	6,3	12,3	26,5	0,3	0,2	3,2	0,3	3
Cebola	2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Cheiro-Verde	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	0,1
Alho	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	0,1
Sal	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	0,1
Óleo de soja	5	25,1	2,4	0,1	1,8	0,2	0,8	2,5	0,1	0,1	13,1	0,0	0,0	0,5
Uvas passas	10	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1
Polpa Safra	30	19,3	1,4	1,0	1,1	0,0	35,7	4,0	0,0	0,1	14,6	10,2	0,4	3
Total		591,8	60,2	56,1	27,1	10,4	66,7	78,2	28,8	1,8	30,3	13,4	1,5	

MODO DE PREPARO

1. Numa panela coloque o óleo, a cebola e o alho, deixe até dourar.

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 coloque a carne moída dentro do pão e sirva.

4. Lave com água corrente todas as embalagens de leite e depois ferva com a canela.

5. Retire a nata (se houver necessidade).

6. Sirva morno ou frio.

Rendimento médio por aluno: 60g

4ª Semana

Cardápio:

Sopa de macarrão, carne moída e feijao + (Sobremesa Melancia)

Lanche

Nº de Alunos diário:100

Planejamento diário

25/09/2024



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)
Macarrão	30	107,9	23,2	2,2	0,6	1,4	2,3	32,9	0,3	0,4	0,5	0,0	0,0	3
Óleo de soja	2	6,8	0,0	0,3	0,3	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	1,3	0,1	0,1	0,2
Sal	1	1,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,1
Alho	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1
Cheiro Verde	1	0,2	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,1
Carne moída	30	100,2	1,3	0,9	0,2	0,9	39,3	10,4	0,1	0,1	1,9	0,0	29,0	3
Cebola	2	17,7	1,2	0,2	0,1	0,0	0,3	0,5	0,0	0,0	13,0	0,1	0,0	0,2
Corante	0,5	0,6	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,05
Melancia	100	13,8	2,4	1,7	0,1	2,3	27,5	9,1	0,6	0,3	4,2	0,0	21,4	10
Feijão carioca	30	113,1	23,9	7,0	0,2	4,3	13,6	21,3	0,8	0,8	5,4	0,0	0,0	3
Total		362,0	53,5	12,5	1,6	9,1	83,4	75,0	1,9	1,8	27,2	0,2	50,5	

MODO DE PREPARO

SOPA DE CARNE MOÍDA COM FEIJÃO

1. Coloque o feijão para cozinhar numa panela de pressão e reserve; cebola e o alho. Leve ao fogo alto e deixe fritar até que a cebola e o alho dourarem. 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.

2.Numa panela coloque o óleo, a

Rendimento médio por aluno: 120gr

SOBREMESA MELANCIA

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

Rendimento médio 1 pegador de salada por aluno:

