

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





Total de Alunos da CEI:

# PROGRAMA MUNICIPAL DE ESCOLARIZAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR CARDÁPIOS

2024





CRECHE

Dias de Atendimento:

20 Refeições Servidas:

0

2. Acrescente o sal e mexa bem até cozinhar.



### **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 dourem.
  - 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 e deixe cozinhar ate a água secar;
    - 4. Sirva morno.

### Rendimento médio por aluno: 75g

### FRANGO EM TIRAS COM CENOURA RALADA

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 açafrão, as tiras de frango e deixe refogar.

3. Coloque a cenoura e a abobrinha

ralada murchando até finalizar

3. Acrescente o cheiro verde e sirva morno.

# Rendimento médio por aluno: 50g

# 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 fejião 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

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

		_									14/06/2024			A COLOR
Cardápio:		Nº de Alunos	diário:	100	P	lanejame	nto diario	O .						
Sopa de Frango e Legumes (Batata e abobora e beterraba)	LANCHE												1	
Nome do Alimento	Per Cap	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Magnesio	Ferro	Zinco	Sódio	Retinol	Vit. C	Quant.
Nome do Ammento	(mL/g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(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	

# SOPA DE FRANGO E LEGUMES

**MODO DE PREPARO** 

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.

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 17/06/2024

Cardápio:		Nº de Alunos diário:	100	Planejamento diário	
Arroz + Feijão de Caldo + Carne Moída + ( Sobremesa: Melancia)	LANCHE				<u> </u>



Nome do Alimento	Per Cap	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Magnesio	Ferro	Zinco	Sódio	Retinol	Vit. C	Quant.
Nome do Ammento	(mL/g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(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**

- /IIIIIOE DIVINO
- 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 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 ate 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 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: 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 moida 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 18/06/2024

					4									-
Cardápio:		Nº de Alunos	diário:	100		Planejame	nto diário					1		
Frango em cubos c/ Abóbora + Cenoura+ Arroz + Feijão + (Sobremesa: Melancia)	LANCHE											7	E.	
Nome do Alimento	Per Cap	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Magnesio	Ferro	Zinco	Sódio	Retinol	Vit. C	Quant.
Nome do Ammento	(mL/g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(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	45,3	0,0	3,3	3,5	0,0	1,3	4,9	0,1	0,2	12,6	1,4	0,7	2
Peito de frango em cubos	40	47,7	0,0	8,6	1,2	0,0	2,9	12,5	0,2	0,3	22,5	0,8	2,3	4
Abóbora	10	4,0	1,0	0,1	0,0	0,1	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0	35,0	4,2	1
Cebola	2	0,7	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	3,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,1
Açafrão	0,3	1,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5	0,6	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1	0,03
Óleo de soja	5	0,5	0,1	0,0	0,0	0,1	0,5	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,5
Cenoura	10	1,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	1
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
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
Melancia	100	138,0	28,5	6,6	0,6	3,9	2,0	33,0	0,4	0,5	1,0	0,0	0,0	10
Total		215,4	26,7	14,4	5,3	1,8	9,8	51,7	0,8	0,9	270,5	37,2	12,6	
					MODO DE	PREPAR	RO							

M

# FRANGO EM CUBOS COM ABOBORA

- 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, o frango em cubos e deixe refogar.
  - 2. Acrescente a abóbora, 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 até que a abóbora esteja macia;
    - 4. Acrescente o cheiro verde e sirva morno.

### Rendimento médio por aluno: 60g

### 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 dourem.
  - 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 e deixe cozinhar ate a água secar;
    - 4. Sirva morno.

### Rendimento médio por aluno: 60g

### FEIJÃO PRÉ- PAU

- 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: 20g

### SOBREMESA MELANCIA

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

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

Rendimento médio por aluno: 1 Und de 50g

1<sup>a</sup> Semana 19/06/2024

Cardápio:		Nº de Alunos	diário:	100		Planejame	nto diário						-	7
Suco de fruta (Polpa/Safra) s/													7	
açúcar + Torta de carne com	LANCHE												-	
legumes (cenoura, milho e cheiro														
verde) e (Sobremesa: Melancia)														
Nome do Alimento	Per Cap	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Magnesio	Ferro	Zinco	Sódio	Retinol	Vit. C	Quant.
Nome do Ammento	(mL/g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(L/Kg)
Polpa Safra	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7029,5	0,0	0,0	3
Uvas passas	10	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	1
Farinha de trigo	35	113,2	20,6	7,5	0,4	7,6	38,8	65,8	2,3	1,0	0,0	0,0	0,0	3,5
Leite Integral	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	3
Fermento	1	2,3	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,6	0,1	0,0	0,1
Ovos	7	0,7	0,1	0,1	0,0	0,1	0,7	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,7
Óleo	5	15,0	2,9	0,4	0,2	0,1	0,8	1,3	0,1	0,0	32,4	0,2	0,0	0,5
Cenoura	5	1,0	0,2	0,1	0,0	0,2	4,0	1,2	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,5
Açafrão	0,3	1,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5	0,6	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1	0,03
Milho	10	14,3	0,2	1,3	0,9	0,0	4,2	1,3	0,2	0,1	16,8	7,9	0,0	1
Cheiro Verde	1	3,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,1
Cebola	2	0,7	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,2
Carne moída	30	15,0	3,0	12,0	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	3
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		263,0	48,6	12,6	2,2	9,1	54,9	79,4	3,0	1,5	7082,3	8,2	2,3	

# **MODO DE PREPARO**

### SUCO DE FRUTA

1. Em um liquidificador coloque a polpa congelada, a águae bata por cerca de 2 minutos.

2. Sirva gelado.

### Rendimento médio por aluno: 100mL

### **TORTA DE LEGUMES**

# Preparo do recheio de carne moída:

- 1. Numa panela coloque o óleo, a cebola e o alho e a carne moída. Leve ao fogo alto e deixe até que a cebola e o alho dourem.
  - 2. Cozinhe os legumes até que fiquem macios, depois coloque o corante, a cebola e o cheiro verde para refogar.

# Preparo da massa:

- 1. Bata o leite, o óleo e os ovos no liquidificador.
- 2. Em velocidade baixa, junte aos poucos a farinha, ponha sal e por último o fermento.
- 3. Despeje metade da massa numa forma untada e coloque o recheio de legumes sobre ela.
  - 4. Cubra com o restante de massa e leve ao forno.

### Rendimento médio por aluno: 60g



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:

		1				lanejame	nto diário				20/06/2024			View Control
Cardápio:  Arroz+ Picadinho de carne c/ batata e abobora + (Sobremesa Melancia)	Lanche	Nº de Alunos	diário:			ianejame	nto diaric							
Nome do Alimento	Per Cap	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Magnesio	Ferro	Zinco	Sódio	Retinol	Vit. C	Quant.
Nome do Ammento	(mL/g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(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 dourem.
  - 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

2010012024



21/06/2024



Cardápio:		Nº de Alunos	diário:	100	]									
Pão com patê de frango e alface + Suco e (Sobremesa: Melão)	Lanche					Pla	nejament	o diário					4	C
Nome do Alimento	Per Cap	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Magnesio	Ferro	Zinco	Sódio	Retinol	Vit. C	Quant.
Nome do Ammento	(mL/g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(L/Kg)
Pão Fracês	50	130	39	4	1	2	4	55	0	1	1	0	0	5
Alface	1	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1
Filé de frango	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
Cheiro verde	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1
Cenoura	20	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
Creme de leite	20	4	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2
Sal	1	4	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0,1
Melão	100	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
Uvas passas	10	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Polpa da safra	30	10	2	0	0	1	7	3	0	0	1	0	2	3
Total		158,1	45,0	4,4	1,1	3,6	11,8	61,3	0,6	0,8	2,1	0,0	2,3	

# **MODO DE PREPARO**

# PAU CUM PATE DE FRANGU

- 1. Comece por cozinhar o frango em água abundante com um pouco de sal. Quando estiver cozido retire da água, espere esfriar um pouco e desfie,
  - 2. Coloque o frango no liquidificador e adicione os temperos e bata até ficar homogêneo,
- 3. Junte a cenoura ralada, misture e reserve seu patê de frango com creme de leite e cenoura, depois coloque na geladeira por 30 minutos, para ficar mais consistente. 4. recheia o pão e coloque a alface no meio e sirva.

# Rendimento médio por aluno: 100g

# SUCO DE FRUTA

1. Em um liquidificador coloque a polpa congelada, a água, a uvas passas 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: 10g

2ª Semana 24/06/2024

Cardápio:		Nº de Alunos	diário:	100	]	PI	anejamer	nto diário				4	40	K
Maria Isabel + Feijão de Caldo + Repolho c/ tomate	Lanche												7	
Nome do Alimento	Per Cap	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Magnesio	Ferro	Zinco	Sódio	Retinol	Vit. C	Quant.
	(mL/g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(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

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

# 2<sup>a</sup> Semana 25/06/2024

Cardápio:		Nº de Alunos	diário:	100	] P	lanejame	nto diário						TE	
Macarronada com carne moída ao molho + Suco e (Sobremesa: Melancia)	Lanche												3	
Nome do Alimento	Per Cap	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Magnesio	Ferro	Zinco	Sódio	Retinol	Vit. C	Quant.
Nome de Aminente	(mL/g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(L/Kg)
Macarrão	30	108	26	0	0	2	19	11	0	0	0	0	0	3
Carne moída	30	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
Corante	0,5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,05
Cebola	2	6	1	0	0	0	0	1	0	0	13	0	0	0,05
Alho	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
Cheiro Verde	1	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1
Sal	1	4	1	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0,1
Melancia	100	4	1	0	0	0	0	1	0	0	1	8	0	10
Polpa da Safra	30	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
Uvas passas	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Óleo de soja	5	6	0	1	0	0	0	2	0	0	3	0	0	0,5
Total		138,5	31,6	1,9	0,4	2,3	23,1	16,1	0,9	0,2	17,2	8,1	0,8	

### **MODO DE PREPARO**

### SUCU DE FRUTA

1. Em um liquidificador coloque a polpa congelada, a água, e a uvas passas e bata bem.

2. Sirva gelado SOBREMESA: MELANCIA

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

### Rendimento médio por aluno: 80mL

### MACARÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO

Passo 1

1.Em uma panela, coloque a água para ferver; e coloque o macarrão dentro e deixe ferver. 2. 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 deixe refogar.

3. 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, acrescente o macarrão e o cheiro-verde.

4. Sirva quente.

# Rendimento médio por aluno: 100g

2 1/ 1		7NO da Al	ali faile .	400		lan atawa	مان گالم المالم				26/06/2024			
Cardápio: Filé de frango desfiado ao molho c/		Nº de Alunos	diario:	100		lanejame	nto diario				20/00/2024		77	
abóbora, cenoura e batata +Arroz +	Lanche											•	1-1	
Feijão de caldo e ( Sobremesa		l												
Melancia)														
Nome do Alimento	Per Cap	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Magnesio	Ferro	Zinco	Sódio	Retinol	Vit. C	Quant.
Nome do Ammento	(mL/g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(L/Kg)
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 dourem.
  - 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 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 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

# 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

