



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

13/06/2024



Nº de Alunos diário:

Planejamento diário

06/09/2024

Cardápio:

Arroz + Frango em tiras com cenoura ralada + Feijão de caldo

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	0
Frango peito	30	35,7	0,0	6,5	0,9	0,0	2,2	9,4	0,1	0,2	16,8	0,6	1,8	0
Cenoura	10	2,0	0,3	0,2	0,0	0,4	8,0	2,5	0,1	0,0	0,2	0,0	3,2	0
Feijão carioca	20	67,8	12,2	4,0	0,5	4,7	15,5	35,7	1,0	0,8	2,1	0,0	0,0	0
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
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
Óleo de soja	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
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
Cebola	2	0,7	0,9	0,0	0,0	0,1	0,6	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
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
Total		237,4	41,7	13,3	2,2	6,8	30,1	82,6	1,7	1,5	286,9	0,8	5,0	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 dorem.

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 dorem. Coloque o açafrão, as tiras de frango e deixe refogar.

2.

Acrescente o sal e mexa bem até cozinhar.

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 dorem.

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

Total de Alunos da CEI:

100

Dias de Atendimento:

20

Refeições Servidas:

2000

1ª Semana

14/06/2024

[illegible]

Total de Alunos da CEI:

100

Dias de Atendimento:

20

Refeições Servidas:

2000

1ª Semana

17/06/2024



Cardápio: Arroz + Feijão de Caldo + Carne Moida + (Sobremesa: Melancia)		LANCHE	Nº de Alunos diário:	100	Planejamento diário
---	--	--------	----------------------	-----	---------------------

1ª Semana

18/06/2024

[illegible]

1ª Semana

19/06/2024



Cardápio:

Suco de fruta (Polpa/Safra) s/ açúcar + Torta de carne com legumes (cenoura, milho e cheiro verde) e (Sobremesa: Melancia)

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)
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 água e 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:

0

2ª Semana

20/06/2024



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 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															

2ª Semana

21/06/2024

[illegible]

2ª Semana

24/06/2024

[illegible]

2000

25/06/2024

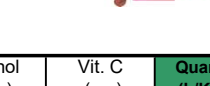


Cardápio:

Macarronada com carne moída ao molho + Suco e (Sobremesa: Melancia)

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)	Magnesio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)	Retinol (mg)	Vit. C (mg)	Quant. (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

SUCO 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 dourarem. 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

2ª Semana

[illegible]



