



**PROGRAMA MUNICIPAL
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**



**CARDÁPIOS
REGULAR E EJA -SEDE**

2024

Total de Alunos:

Dias de Atendimento:

Refeições Servidas:

1ª Semana

1ª Semana

28/10/2024

Cardápio:		Nº de Alunos diário:	Planejamento diário											
Pão com Frango Desfiado e alface + 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)
Pão Francês	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
Alface	15	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
Filé de frango s/ pele	60	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
Cheiro verde	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	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
Polpa da safra	30													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
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
Total		139,9	31,4	13,3	8,8	3,1	127,2	27,0	5,4	4,4	56,9	118,5	7,1	0

MODO DE PREPARO

PÃO COM FRANGO DESFIADO

- 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,
- Coloque o frango no liquidificador e adicione os temperos e bata até ficar homogêneo,

Rendimento médio por aluno: 120g

SUCO DE FRUTA

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

SOBREMESA: MELÃO

- 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

29/10/2024

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

Nº de Alunos diário:

Planejamento diário

04/11/2024

Salada - Suco da Salada		Nutrientes												
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
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	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
													0,2	
													0,2	
													0,0	0
Total		111.5	37.2	29.4	16.6	6.1	5.8	21.9	1.4	1.3	56.1	114.4	2.7	

MODO DE PREPARO

ARROZ, FEIJÃO, ASSADO DE PANELA

1. Coloque o feijão para cozinhar. 2. em uma panela coloque o óleo e refogue o alho e a cebola e acrescente a peito de frango 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.

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

05/11/2024

Cardápio:		Nº de Alunos diário:		Planejamento diário											
Arroz Com Cenoura e Abobora+ Carne + 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	
Carne	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 linguiça 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 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: 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



06/11/2024

Cardápio:		Nº de Alunos diário:		100		Planejamento diário								
Rosca Doce Com Suco de Fruta				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 Doce	50	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
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
Polpa de Fruta	30	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
													0,0	0
													0,0	0
Total		179,8	23,5	9,6	5,1	0,9	26,6	16,0	1,3	1,0	84,4	39,7	0,2	
MODO DE PREPARO														
Rendimento médio por aluno: 100g														

ROSCA DOCE
1. Sirva a unidade

Rendimento médio por aluno: 100ml



07/11/2024

Cardápio:

Arroz com Frango Desfiado + farofinha + 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	
Repolho	10	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
Óleo	8												0,1	0
													0,0	0
Total		381,9	57,8	43,3	44,6	3,6	46,8	82,8	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

FRANGO DESFIADO

: Em uma panela, misture o frango, o alho,o sal e o corante e açafrão e desfie.

FAROFINHA:

cortar a cebola finamente e levá-la a refogar em fogo baixo com óleo. 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

08/11/2024



Cardápio:		Nº de Alunos diário:		Planejamento diário										
Baião de dois + Salada 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)
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:		Planejamento diário										
Arroz com cenoura + Carne de Panela + Salada + Suco e (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)
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
Carne	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 CARNE DE PANELA: 1.Em uma vasilha tempere as carnes 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



Refeições Servidas:

12/11/2024

3ª Semana

[illegible]

13/11/2024

Cardápio:		Nº de Alunos diário:												
Cuscuz com Ovos Mexidos e Suco de Fruta	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)
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

14/11/2024

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														





**PROGRAMA MUNICIPAL
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**



**CARDÁPIOS
REGULAR E EJA- SEDE**

2024

Total de Alunos:

Dias de Atendimento:

Refeições Servidas:

4ª Semana

4ª Semana

20/11/2024



Cardápio:		Nº de Alunos diário:													
Arroz Com Cenoura e Abobora+ Carne + 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	
Carne	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															
CARNE REFOGADO 1. Numa panela coloque o oleo para esquentar, passe bem a linguiça 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 agua e o sal e deixe cozinhar. 3. Sirva quente															
Rendimento médio por aluno: 100ml															





21/11/2024

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
Açúcar	15	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
Polpa de Fruta	30	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
		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
		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

Rendimento médio por aluno: 150G





Cardápio:		Nº de Alunos diário:		Planejamento diário										
Arroz com Frango Desfiado + 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
Repolho	10	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
Óleo	8	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 FRANGO DESFIADO : Em uma panela, misture o frango, o alho,o sal e o corante e açafrão e desfie. FAROFINHA: cortar a cebola finamente e levá-la a refogar em fogo baixo com óleo. 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													

26/11/2024



Cardápio:		Lanche	Nº de Alunos diário:		Planejamento diário											
Arroz com cenoura + Carne de Panela + 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		
Carne	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		
Açucar	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