



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



Total de Alunos da CEI:

Dias de Atendimento:

20

Refeições Servidas:

0

Total de Alunos da CEI:

100

Dias de Atendimento:

20

Refeições Servidas:

2000

1ª Semana

15/05/2024

[illegible]

Total de Alunos da CEI:

100

Dias de Atendimento:

20

Refeições Servidas:

2000

1ª Semana

16/05/2024



Cardápio: Arroz + Feijão de Caldo + Carne Moida + (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)
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

17/05/2024



Cardápio:

Frango em cubos c/ Abóbora +
Cenoura+ Arroz + Feijão +
(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)
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 PREPARO

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

1ª Semana

20/05/2024



Cardápio:		Nº de Alunos diário:		Planejamento diário										
Suco de fruta (Polpa/Safra) s/ açúcar + Torta de carne com legumes (cenoura, milho e cheiro verde) e (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)
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

21/05/2024



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

22/05/2024

[illegible]

2ª Semana

23/04/2024

[illegible]

2000

24/05/2024

[illegible]

2ª Semana

Cardápio:		Nº de Alunos diário:		100		Planejamento diário		27/05/2024						
Filé de frango desfiado ao molho c/ abóbora, cenoura e batata +Arroz + Feijão de caldo e (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/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 douruem.														
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 douruem.														
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														



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

28/05/2024

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

29/05/2024



Cardápio:

Arroz Nutritivo: Aborbor+ feijão + frango ao molho+ salada repolho+ tomate+ (Sobremesa: Melancia)

Almoço

Nº de Alunos diário:100

Planejamento diário

20/09/2024

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)
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
Frango peito	30	35,7	20,0	4,2	0,9	0,0	2,2	9,4	0,1	0,2	16,8	0,6	1,8	1
Aborbor	10	4,0	7,8	0,4	0,0	0,4	8,0	2,5	0,1	0,0	0,2	0,0	3,2	2
Feijão trepa pau	20	67,8	4,4	0,5	0,5	4,7	15,5	35,7	1,0	0,8	2,1	0,0	0,0	0,03
Açafrão	0,3	1,1	8,5	0,4	0,0	0,1	0,5	0,6	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1
Alho	1	1,1	3,3	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5
Óleo de soja	5	44,2	20,6	3,0	0,2	0,1	0,8	1,3	0,1	0,0	32,4	0,2	0,0	0,1
Sal	1	0,0	22,6	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	234,3	0,0	0,0	1
Tomate	10	1,5	19,8	2,1	6,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	97,7	0,0	0,0	1
Repolho	10	1,7	19,7	4,4	3,6	15,4	32,1	49,5	2,4	0,2	0,3	0,0	0,0	0,5
Cebola	5	2,0	0,0	6,2	0,0	0,1	0,6	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10
Melancia	100	45,3	11,6	0,8	0,1	1,8	24,9	17,3	0,2	0,1	3,3	0,0	78,5	0,1
Cheiro Verde	1	0,2	0,0	6,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0
Total		312,6	161,5	33,5	12,5	24,1	87,1	149,5	4,4	1,7	388,1	0,8	83,5	#REF!

MODO DE PREPARO

ARROZ NUTRITIVO (Aborbor, feijão)

1. Numa panela de pressão adicione o feijão cozinhe em fogo alto ate ficar macio e reserve.

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.

2. Acrescente a aborbor e o sal e mexa bem. Acrescente o arroz e o feijão e 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

FRANGO EM TIRAS AO MOLHO

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.

2. Acrescente o sal e mexa bem até cozinhar.

3. Acrescente o cheiro verde e sirva morno.

Rendimento médio por aluno: 50g

SOBREMESA MELANCIA

fruta selecionada, lavada e descascada, 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: 1 fatia de 100g

1. Depois de

3ª Semana

Nº de Alunos diário:

100

Planejamento diário

03/06/2024

Sopa de macarrão carne moida e feijao+ salada de repollo + tomate
(Sobremesa: Melancia)

Almoço

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)
Carne moida	30	41,0	0,0	5,8	1,8	0,0	0,8	4,2	0,5	1,9	14,6	0,7	0,0	3
Macarrão	25	11,8	2,7	0,5	0,0	0,7	4,2	3,6	0,1	0,1	0,2	0,0	1,4	2,5
Tomate	10	36,0	7,7	0,7	0,2	0,5	0,8	11,0	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	1
Feijão trepa pau	30	101,7	18,4	6,1	0,7	7,1	23,3	53,5	1,5	1,2	3,1	0,0	0,0	3
Corante	1	3,3	0,8	0,1	0,0	0,1	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,6	0,1	0,1
Alho	2	7,7	2,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Óleo de soja	5	6,9	1,4	0,3	0,0	0,2	0,1	1,7	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,5
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
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	0,2
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
Repolho	10	1,7	1,3	0,5	0,0	0,5	2,2	2,3	0,1	0,1	37,2	0,0	0,0	1
Melancia	100	45,3	11,6	0,8	0,1	1,8	24,9	17,3	0,2	0,1	3,3	0,0	78,5	10
Total		256,5	35,3	14,0	2,9	9,1	33,0	76,5	2,4	3,4	290,1	1,3	1,6	

MODO DE PREPARO

SOPA DE CARNE MOÍDA COM FEIJÃO

1 . Coloque o feijão para cozinhar numa panela de pressão e reserve;
 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.

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

Rendimento médio por aluno: 100g

SALADA DE REPOLHO TOMATE.

1.Depois das verduras selecionadas e lavadas, corte-a o tomate em cubos e rale o repollo e sirva

Rendimento médio por aluno: 25g

SOBREMESA MELANCIA

1. Depois da fruta selecionada, lavada e descascada, 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: 100g

3ª Semana

Cardápio:		Nº de Alunos diário:		100		Planejamento diário		04/06/2024							
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 dorem 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:		Lanche	Nº de Alunos diário:		100		Planejamento diário		05/06/2024						
Rosca Doce + Suco da safra e (Sobremesa Mamão)															
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															

4ª Semana

[illegible]

4ª Semana

10/06/2024

[illegible]

[illegible]

4ª Semana

Cardápio:

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

Lanche

Nº de Alunos diário:

100

Planejamento diário

12/06/2024



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:

