



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

28/10/2024

[illegible]

Total de Alunos da CEI:

100

Dias de Atendimento:

20

Refeições Servidas:

2000

1ª Semana

29/10/2024

[illegible]

Total de Alunos da CEI:

100

Dias de Atendimento:

20

Refeições Servidas:

2000

1ª Semana

30/10/2024



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 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: 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

01/11/2024

[illegible]

1ª Semana

04/11/2024



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

<



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

05/11/2024



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

06/11/2024



06/17/2024

Nº de Alunos diário:

100

Planejamento diário

Cardápio:	Lanche													
Pão com patê de frango e alface + Suco e (Sobremesa: Melão)														
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)
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

PAO COM PATE DE FRANGO

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, as uvas passadas 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

07/11/2024

[illegible]

2000

08/11/2024

[illegible]

2ª Semana

Cardápio:		Nº de Alunos diário:		Planejamento diário											
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/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 dourarem. 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 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: 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															





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

2024

CRECHE

Total de Alunos da CEI:

Dias de Atendimento:

20

Refeições Servidas:

0



3ª Semana

12/11/2024

Nº de Alunos diário:

Planejamento diário

12/7/2024

Cardápio:	Lanche da Manhã	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 com carne dentro + Arroz e salada + Suco da safra														
Feijão de corda	Per Cap (mL/g)	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
Oleo 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
Aface	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 oleo 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 rebolado 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 oleo e o alho ate que dourem apos isso coloque o arroz e passe na gordura. Coloque a quatindade de aqua necessaria e deixe cozinhar

Rendimento médio por aluno: 120g

3ª Semana

13/11/2024

[illegible]

3ª Semana

[illegible]

3ª Semana

Cardápio:		Nº de Alunos diário:		100		Planejamento diário		18/11/2024							
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:		Nº de Alunos diário:		100		Planejamento diário		19/11/2024						
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														

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

2024

Creche

Total de Alunos da CEI:

Dias de Atendimento:

20

Refeições Servidas:

0

4ª Semana

20/11/2024



20/11/2024



Cardápio:

Bolo simples + suco/polpa safra e (Sobremesa: Mamão)

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)
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	

MODO DE PREPARO

BOLO SIMPLES

1. Bate todos os ingredientes no liquidificador;

2. Despejar a massa na assadeira untada e enfarinhada;

3. Assar em forno com temperatura média;

Rendimento médio por aluno: 180g

SOBREMESA: MAMÃO

1. Depois da fruta selecionada, lave e sirva.

Rendimento médio por aluno: 100g

4ª Semana

[illegible]

4ª Semana

22/11/2024

[illegible]

[illegible]

4ª Semana

[illegible]

