



**PROGRAMA MUNICIPAL
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**



**CARDÁPIOS
REGULAR E EJA -SEDE**

2024

Total de Alunos:

Dias de Atendimento:

Refeições Servidas:

1ª Semana

1ª Semana

29/08/2024

Cardápio:		Nº de Alunos diário:												
Canjica com coco e 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)
Leite Integral	180	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
Milho de canjica	50	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
Açúcar	20	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
Maçã	100	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
Coco Ralado	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
Total		124,3	28,8	9,7	7,9	2,4	126,4	26,1	4,6	3,5	56,3	117,6	5,5	

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: 120g

SUCO DE FRUTA

1. Em um liquidificador coloque a polpa congelada, a água, o restante da açúcar 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: 100ml



02/09/2024

[illegible]

[illegible]



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	111,3	23,4	3,0	0,4	0,9	5,2	8,3	0,3	0,2	2,2	0,0	0,0	0
Alface	15	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
Filé de frango s/ pele	60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	164,0	0,0	0,0	0
Cheiro verde	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
Cenoura	10	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
Creme de leite	25													0
Sal	1													0
Melão	100													0
Açúcar	15													0
Polpa da safra	30													0
Total		130.2	23.6	3.1	2.4	0.9	5.7	8.6	0.3	0.2	166.2	0.0	0.2	

PÃO COM PATÊ DE FRANGO

- Rendimento médio por aluno: 150 ml**

MODO DE PREPARO	

Rendimento médio por aluno: 100G

Rendimento médio por aluno: 100 ml



PROGRAMA MUNICIPAL
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR + **FNDE**

CARDÁPIOS
REGULAR E EJA -SEDE **2024**

Total de Alunos:

Dias de Atendimento: **20**

Refeições Servidas:

2ª Semana

2ª Semana

05/09/2024

Cardápio:		Nº de Alunos diário:														
Cuscuz de Milho com ovos e Café com Leite		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)		
Flocos de Milho	60	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		
Margarina	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	3	179,8	38,7	3,7	0,9	2,4	3,9	54,9	0,5	0,7	0,8	0,0	0,0			
Ovo de Galinha	50	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		
Sal	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		
Leite Integral	120	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		
Açúcar	15	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		
Café	40	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		
Banana	100													0		
Total		384,8	48,0	14,3	15,0	5,1	19,1	86,3	1,7	1,7	33,5	91,0	12,4			

MODO DE PREPARO

BIFE REFOGADO

1. Numa panela coloque o óleo para esquentar enquanto tempera o bife com sal e corante, passe bem o bife e coloque para refogar.

Rendimento médio por aluno: 50g

ARROZ COM CENOURA E ABORBORA

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



09/09/2024

Cardápio:		Nº de Alunos diário:	100		Planejamento diário										
Vitamina de Banana com Rosca Doce															
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)	
Banana	100	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	
Leite Integral	100	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2		
Leite condensado	20	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	
Açúcar	10	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	
Rosca doce	50	38,7	10,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	
Total		262,7	33,5	9,7	10,1	0,9	27,4	16,1	1,3	1,0	84,4	39,7	0,2		
MODO DE PREPARO															
VITAMINA DE ABACATE															
1. Bate todos os ingredientes no liquidificador;															
4. sirva em porção.															
Rendimento médio por aluno: 100g															

ROSCA DOCE

1. Sirva a unidade

Rendimento médio por aluno: 100ml																
-----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

10/09/2024

Cardápio:		Nº de Alunos diário:		100		Planejamento diário								
Arroz com strognoff de frango + 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	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	
Creme de leite	30	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
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
Margarina	5	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
Total		382,7	57,9	43,3	44,6	3,7	47,1	83,1	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 dorem, acrescenta a cenoura ralada e a abobora e o arroz, acrescente a agua e o sal e deixe cozinhar. 3. Sirva quente STROGNOFF DE FRANGO: Em uma panela, misture o frango, o alho,o sal e o corante e açafrão. Em uma frigideira grande, derreta a manteiga e doure a cebola. Junte o frango temperado até que esteja dourado, acrescente o creme de leite e misture. FAROFINHA: cortar a cebola finamente e levá-la a refogar em fogo baixo com a manteiga. 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														

Planejamento diário

Planejamento diário

Rendimento médio por aluno: 100 ml



**PROGRAMA MUNICIPAL
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR + FND**
CARDÁPIOS
REGULAR E EJA - SEDE
2024

Total de Alunos:

Dias de Atendimento:

Refeições Servidas:

3ª Semana

12/09/2024

Cardápio:		Planejamento diário												
Torta de frango com Suco e (Sobremesa Mamão)		Nº de Alunos 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	20	53,0	31,0	2,9	0,7	1,9	3,1	43,9	0,4	0,6	0,7	0,0	0,0	0
Ovos	8	25,0	3,7	2,6	2,9	0,0	95,2	10,7	0,0	0,3	39,0	27,2	1,2	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	0,0	0,0	0
Cebola	2	0,3	3,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Cheiro verde	1	11,6	3,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Alho	1	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Leite integral	30	0,6	3,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Sal	1	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Corante	1	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Peito de Frango	40	56,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Açúcar	15	2,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Polpa da Safra	30	12,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Fermento em Pó	1	11,6	3,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
		89,6	37,7	5,6	3,7	1,9	98,6	54,6	0,4	0,9	39,7	27,2	1,2	
MODO DE PREPARO														
TORTA DE CARNE MOÍDA 1. Misture todos os ingredientes da massa no liquidificador. 2. Para o recheio, frite o peito de frango como de costume. 3. Em outra panela, frite a cebola, o tomate. 4. Misture com a carne moída e ainda com fogo acesso coloque o cheiro verde picado, unte uma assadeira com margarina e farinha de trigo. 5. Coloque metade da massa, por cima o recheio e depois o restante da massa. Leve ao forno por aproximadamente 40 minutos.														
SOBREMESA 1. .														
Rendimento médio por aluno: 150g														
SUCO DE FRUTA 1. Em um liquidificador coloque a polpa congelada, a água, o açúcar e bata bem. 2. Sirva gelado														



16/09/2024

Cardápio:

Farofa de linguiça com feijão de corda e couve, Suco e (Sobremesa: Maçã)

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)
Farinha de mandioca	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
Couve	2	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
Feijão corda	40	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
Linguiça	50	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	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 de soja	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
Açúcar	15	0,1	0,0	0,0	8,7	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0
Polpa da safra	30	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
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
Maçã	100	0,0	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Total		302,0	40,6	12,2	23,3	3,1	12,6	70,4	1,0	1,3	33,0	0,0	2,9	0

MODO DE PREPARO

ARROZ CARRETEIRO

1.Em uma panela de pressão, cozinhe a carne por cerca de 20 minutos.

2.Escorra a água da panela e corte a charque em cubinhos. Reserve.

3.Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola, o alho e o pimentão

4. Junte a carne e deixe fritar até dourar.

5. Acrescente os tomates e, em seguida, o arroz.

6. Deixe cozinhar o arroz, sem deixar secar totalmente

7. Acrescente a cebolinha verde e sirva.

Rendimento médio por aluno:100g

FEIJÃO PRETO

1. Numa panela coloque o feijão e leve para cozinhar.

2. Em uma panela coloque o óleo, a cebola e o alho. Leve ao fogo alto e deixe até que a cebola e o alho dourem e acrescente o feijão e o sal e sirva.

Rendimento médio por aluno: 100 g

SALADA REPOLHO E TOMATE

1. Depois das verduras selecionada e lavadas, corte-a em fatias e sirva.

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





Rendimento médio por aluno 100g

17/09/2024

Planejamento diário

Cardápio:		Nº de Alunos diário: 100												
Farofa de frango com cenoura + 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)
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
Cenoura	10	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
Frango inteiro	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
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
Banana	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
		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														
PÃO FRANCÊS														
1. Porcione em uma vasilha um pão de 60g para cada criança. 2. Numa panela coloque o óleo, a cebola e o alho, deixe até dourar. 3. Coloque o corante e em seguida a carne mexendo até que doure. Acrescente a água e o sal e deixe cozinhar até a carne ficar macia e acrescente o milho verde. 4. Pegue o pão e recheia com a carne moída e sirva.														
Rendimento médio por aluno: 150g														





**PROGRAMA MUNICIPAL
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**



**CARDÁPIOS
REGULAR E EJA- SEDE**

2024

Total de Alunos:

Dias de Atendimento:

20

Refeições Servidas:

4ª Semana

4ª Semana

19/09/2024



Cardápio:		Nº de Alunos diário:												
Tapioca recheada com Frango + Suco (Sobremesa Melão)		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)
Polvilho	20	245,5	33,1	3,6	11,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	162,8	0,0	0,0	0
Alho	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	0,0
Sal	1	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
Cebola	2	38,7	10,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Oleo	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
Peito de Frango	30	30,0	0,5	25,0	0,3	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Cheiro verde	1	0,2	0,5	0,0	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Corante	1	0,2	0,5	0,0	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Açúcar	15	0,2	0,5	0,0	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Polpa da safra	30	0,2	0,5	0,0	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Melão	150	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
TOTAL		245,5	33,1	3,6	11,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	162,8	0,0	0,0	

MODO DE PREPARO

TAPIOCA

1. Na vasilha, coloque a massa de polvilho e adicione um pouco de água para hidratar e sal. Deixe por alguns minutos.
 2. Coloque essa massa na em uma frigideira. Espere a massa mudar a consistencia.
 3. Em uma panela coloque o oleo e refogue a cebola e o alho acrescente o peito de frango ja temperada e deixe cozinhar.
 4. apos cozinhar acrescente o cheiro verde e recheia o beiju.
- . Sirva quente.

Rendimento médio por aluno: 60g

SUCO DE FRUTA

1. Em um liquidificador coloque a polpa congelada, a água, o açúcar e bata bem.
2. Sirva gelado.

Rendimento médio por aluno: 100ml



23/09/2024

Cardápio:		Nº de Alunos diário:		Planejamento diário										
Farofa de Linguiça + Suco da safra 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)
Farinha de mandioca	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
Cheiro-verde	1	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
Linguiça	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
Cebola	2	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
Óleo de soja	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
Açúcar	15	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
Polpa da safra	30	5,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Sal	1	7,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Banana	150	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
Total		310,0	129,8	22,1	13,2	16,3	130,0	39,4	8,5	9,0	58,3	42,0	9,5	
MODO DE PREPARO														
FAROFA DE CARNE SECA														
médica ao fogo alto junte o óleo a cebola e abaixe o fogo para médio. Refogue até ficar transparente, junte o alho e mexa até perfumar. Adicione a carne-seca e misture bem. Deixe dourar por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando.														
Leve uma panela														
Junte a farinha de mandioca na panela e tempere com sal. Com uma espátula, mexa sempre até a farinha tostar (cerca de 5 minutos). Sirva a seguir.														
SUCO DE FRUTA														
1. Em um liquidificador coloque a polpa congelada, a água, o restante da açúcar e bata bem.														
2. Sirva gelado														
Rendimento médio por aluno: 150G														



Planejamento diário



Planejamento diário



MODO DE PREPARO

Rendimento médio por aluno: 100g

Rendimento médio por aluno: 100 ml