



**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:		Lanche	Nº de Alunos diário:												
Pão com patê de frango e alface + Suco e (Sobremesa: Melão)			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)	
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	
Crema de leite	25	35,0	35,0	35,0	35,0	35,0	35,0	35,0	35,0	35,0	35,0	35,0	35,0	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	
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	
Adoçante Líquido	5	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	
Polpa da safra	30	25,0	33,8	3,2	0,2	0,6	4,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0	
Total		199,9	100,2	51,6	43,9	38,6	166,2	62,0	40,9	39,4	91,9	153,5	42,1		

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 crema 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 adoçante 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



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
Adoçante Líquido	5	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:

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

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	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
Óleo 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
Adoçante Líquido	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	0,2
Batata	20	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	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	
Margarina	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	
Repolho	10	0,1	0,0	0,0	3,4	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0	44,7	23,1	0,0	0
Total		112,0	37,6	29,8	20,4	6,5	6,5	22,3	1,8	1,7	101,2	137,9	2,7	

MODO DE PREPARO

ARROZ, FEIJÃO, ASSADO DE PANELA E PURÊ

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 até dourar, tampe e deixe assar . 3. Em uma panela coloque o alho e a cebola até dourar logo após coloque o arroz mexa bem e coloque água e deixe ferver após secar a água, tampe e abaixe o fogo até ficar pronto.

4. Em uma panela coloque água e as batatas descascadas e deixe cozinhar, após cozinhar retire a água, amasse as batatas, coloque o leite a margarina e o sal e sirva.

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 adoçante 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								
Vitamina de Banana com Biscoito Integral				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	0
Biscoito Integral	60	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
Adoçante Líquido	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
Total		224,0	23,5	9,6	10,1	0,9	26,6	16,0	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



07/11/2024

Cardápio:

Arroz com strognoff de frango + 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	
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	

MODULO DE PREPARO

ARROZ

1. Numa panela coloque o óleo, alho e a cebola,leve ao fogo alto e deixe que doure, 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

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
Adoçante Liquido	5	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 carne 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 adoçante e bata bem

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

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

12/11/2024

Cardápio:		Nº de Alunos diário: Planejamento diário												
Pão com patê de frango 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	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
Alface	15	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
Filé de frango s/ pele	60	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
Cheiro verde	1	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
Cenoura	10	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
Creme de leite	25	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
Sal	1	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
Melão	100	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
Adoçante Líquido	5	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
Polpa da safra	30	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
		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
		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
		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														
PÃO COM PATÊ 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: 150g														
SUCO DE FRUTA 1. Em um liquidificador coloque a polpa congelada, a água, o restante da adoçante e bata bem. 2. Sirva gelado														
SOBREMESA: MELÃO 1. Depois da fruta selecionada, lave e corte-a em fatias e sirva.														



13/11/2024

[illegible]



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
Adoçante Líquido	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
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														



Cardápio:		Nº de Alunos diário:			Planejamento diário		18/11/2024							
Pão Francês com Carne Moida e Suco de Fruta / 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)
Pão Francês	50	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
Polpa de Fruta	30	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
Adoçante Líquido	5	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	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
Carne Moida	30	semana 3	0,0	10,4	3,1	0,0	2,4	6,6	0,8	2,6	24,9	1,1	0,0	0
Banana	100	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
Total		46,2	0,4	10,5	8,1	0,1	3,2	7,2	0,8	2,6	142,2	1,1	0,3	
MODO DE PREPARO														
Rendimento médio por aluno: 150 ml														
Rendimento médio por aluno: 25g														

19/11/2024



Planejamento diário

Cardápio:	Lanche	Nº de Alunos diário:	
Arroz, Feijão, Assado Frango, Purê e salada+ suco da safra			

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
Óleo 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
Adoçante líquido	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	0,2
Batata	20	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	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	
Margarina	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	
Repolho	10	0,1	0,0	0,0	3,4	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0	44,7	23,1	0,0	0
Total		112,0	37,6	29,8	20,4	6,5	6,5	22,3	1,8	1,7	101,2	137,9	2,7	

MODO DE PREPARO

ARROZ, FEIJÃO, ASSADO DE PANELA E PURÊ

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 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.

4. Em uma panela coloque agua e as batatas descascadas e deixe cozinhar, apos cozinhar retire a agua, amasse as batatas, coloque o leite a margarina e o sal e sirva.

Rendimento médio por aluno: 1 Und. Média

SALADA. 1. Lave bem as verduras e corte em pedaços pequenos e sirva

DE FRUTA

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

SUCO

Rendimento médio por aluno: 100 ml



**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:		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			44,2	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		

MODO DE PREPARO

LINGUIÇA 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, acrescenta 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:

Vitamina de Banana com Biscoito Integral

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)
Banana	100	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
Leite Integral	100	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
Biscoito Integral	60	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
Adoçante Líquido	5	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

VITAMINA DE ABACATE

1. Bate todos os ingredientes no liquidificador;

4. sirva em porção.

Rendimento médio por aluno: 150G





Cardápio:		Nº de Alunos diário:		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	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
Creme de leite	30	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
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
Margarina	5	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 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: 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



Planejamento diário

Cardápio:	Lanche	Nº de Alunos 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
Adoçante Liquido	5	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