



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

14/03/2024

[illegible]

Total de Alunos da CEI:

Dias de Atendimento:

20

Refeições Servidas:

0

1ª Semana

15/03/2024



Cardápio:

Sopa de Frango e Legumes (Batata e abóbora e beterraba)

LANCHE

Nº de Alunos diário:

Planejamento diário

10/06/2024



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	19,3	23,4	3,0	0,4	0,9	5,2	8,3	0,3	0,2	2,2	0,0	0,0	0
Óleo de soja	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	0
Sal	1	0,0	20,0	4,2	2,5	2,7	14,4	35,6	1,3	0,8	1,4	0,0	0,4	0
Cheiro Verde	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	0
Batata	10	20,0	15,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0
Abóbora	10	15,0	10,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0
Corante	0,5	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
Cebola	2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0
Beterraba	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
Alho	1	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
Peito de frango	40	120,0	15,0	25,0	14,0	0,7	0,4	0,3	0,3	0,5	0,3	0,2	0,4	0
Total		35,5	91,4	33,6	17,2	5,1	22,4	52,3	0,3	0,2	4,0	0,4	8,9	

MODO DE PREPARO

SOPA DE FRANGO E LEGUMES

1. Numa panela coloque o óleo, a cebola e o alho, deixe até dourar.

Coloque o corante e em seguida o frango mexendo até que doure. Acrescente a água e o sal e deixe cozinhar até a carne ficar macia.

2.

3. Após cozinhar

frango, acrescente a água, os vegetais e o macarrão. Deixe cozinhar até ficarem macios, acerte o sal e acrescente o cheiro-verde. Sirva quente.

Rendimento médio por aluno: 150 ml

Total de Alunos da CEI:

Dias de Atendimento:

20

Refeições Servidas:

0



1ª Semana

18/03/2024

Cardápio: Arroz + Feijão de Caldo + Carne Moída + (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

19/03/2024

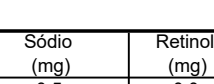


Cardápio:
**Frango em cubos c/ Abóbora +
Cenoura+ Arroz + Feijão +
(Sobremesa: Melancia)**

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)	Magnesio (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	0
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	0
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	0
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	0
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
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
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
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
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	0
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
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
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	0
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

20/03/2024



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	0
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	0
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	0
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	0
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
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
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
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
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
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	0
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
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
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	0
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
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	



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

21/03/2024



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

22/03/2024



Cardápio: Pão com patê de frango e alface + Suco e (Sobremesa: Melão)		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)
Pão Fracês	50	130	39	4	1	2	4	55	0	1	1	0	0	0
Alface	1	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Filé de frango	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cheiro verde	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cenoura	20	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Creme de leite	20	4	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
Sal	1	4	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
Melão	100	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Uvas passas	10	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Polpa da safra	30	10	2	0	0	1	7	3	0	0	1	0	2	0
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, a uvas passas 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

25/03/2024



Cardápio:		Nº de Alunos diário:
Maria Isabel + Feijão de Caldo + Repolho c/ tomate	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)
Arroz	30	108	23	2	1	1	2	33	0	0	0	0	0	0
Carne em cubos	30	41	0	6	2	0	1	4	1	2	15	1	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	2	8	2	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
Feijão carioca	20	68	12	4	0	5	16	36	1	1	2	0	0	0
Cebola	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Corante	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Repolho	10	1	0	0	0	0	3	1	0	0	0	0	2	0
Tomate	10	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2	0
Total		246,5	42,0	12,8	3,0	6,7	23,9	76,4	2,0	3,2	284,9	0,8	4,7	

MODO DE PREPARO

MARIA ISABEL

1. Junte o óleo, a cebola, o corante e o alho numa panela, mecha até dourar, acrescente a carne em cubos e refogue bastante até cozinhar.
2. Logo após coloque o arroz e mexa bem, acrescente água para o cozimento, quando a água reduzir pela metade, tampe a panela e abaixe o fogo.
3. Após cozido, acrescente o cheiro verde e sirva morno.

Rendimento médio por aluno: 80g

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

SALADA DE REPOLHO COM TOMATE

1. Proceda com a higienização e desinfecção correta do alface e do tomate (Vide Manual de Boas Práticas).
2. Em seguida, rasgue o alface e o tomate em rodelas. Logo após, misture-os, armazene no refrigerador até o momento de servir.

Rendimento médio por aluno: 50g

0

26/03/2024



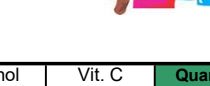
Cardápio:

Macarronada com carne moída ao molho + Suco e (Sobremesa: Melancia)

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)
Macarrão	30	108	26	0	0	2	19	11	0	0	0	0	0	0
Carne moída	30	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Corante	0,5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cebola	2	6	1	0	0	0	0	1	0	0	13	0	0	0
Alho	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cheiro Verde	1	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sal	1	4	1	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0
Melancia	100	4	1	0	0	0	0	1	0	0	1	8	0	0
Polpa da Safra	30	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Uvas passas	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Óleo de soja	5	6	0	1	0	0	0	2	0	0	3	0	0	0
Total		138,5	31,6	1,9	0,4	2,3	23,1	16,1	0,9	0,2	17,2	8,1	0,8	

MODO DE PREPARO

SUCO DE FRUTA

1. Em um liquidificador coloque a polpa congelada, a água, e a uvas passas e bata bem.

2. Sirva gelado

SOBREMESA: MELANCIA

1. Depois da fruta selecionada, lave e corte-a em fatias e sirva.

Rendimento médio por aluno: 80mL

MACARÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO

Passo 1

1.Em uma panela, coloque a água para ferver; e coloque o macarrão dentro e deixe ferver. 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 dourarem. Coloque o corante, a carne moída e deixe refogar.

3. 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, acrescente o macarrão e o cheiro-verde.

4. Sirva quente.

Rendimento médio por aluno: 100g

2ª Semana

Cardápio:		Nº de Alunos diário:	
-----------	--	----------------------	--

Planejamento diário

27/03/2024



Cardápio:		Nº de Alunos diário:				Planejamento diário		27/03/2024						
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/Kg)
Alho	1	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	30	108	23	2	1	1	2	33	0	0	0	0	0	0
File de peito	30	41	0	6	2	0	1	4	1	2	15	1	0	0
Feijão carioca	20	68	12	4	0	5	16	36	1	1	2	0	0	0
Cebola	2	1	0	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
Corante	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Óleo de soja	5	15	3	0	0	0	1	1	0	0	32	0	0	0
Cenoura	10	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
Melancia	100	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0
Sal	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	234	0	0	0
Abobora	10	2	0	0	0	0	2	2	0	0	0	2	1	0
Batata	10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0
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 douram.
2. Acrescente o arroz e 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;
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

01/04/2024

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

02/04/2024

[illegible]

3ª Semana

Cardápio:

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

Almoço

Nº de Alunos diário:

Planejamento diário

03/04/2024

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)
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	0
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	0
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	0
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	0
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
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
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
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
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	0,2	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0
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	0
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
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;

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 cebola e o alho. Leve ao fogo alto e deixe fritar até que a cebola e o alho doure. Coloque o corante, a carne moída e deixe refogar.

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 repolho 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:		Planejamento diário		04/04/2024								
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	0
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	0
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	0
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
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
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	0
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
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
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	0
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	0
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
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 dourem 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:

Rosca Doce + Suco da safra e (Sobremesa Mamão)

Lanche

Nº de Alunos diário:

Planejamento diário

05/04/2024

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)
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	0
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	0
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	0
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

08/04/2024



Cardápio:

Suco de Fruta s/ açúcar + Torta de carne com legumes e Sobremesa (Melancia)

Lanche

Nº de Alunos diário:

Planejamento diário

06/04/2024



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)
Polpa da Safra	30	19,3	23,4	3,0	0,4	0,9	5,2	8,3	0,3	0,2	2,2	0,0	0,0	0
Uvas passas	10	36,1	0,8	0,1	0,0	0,0	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0
Farinha de trigo	35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8201,0	0,0	0,0	0
Leite Integral	30	42,9	0,6	0,3	0,0	0,3	3,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	0
Fermento em pó	1													0
Ovos	7	1,9	0,3	0,2	0,0	0,2	9,2	2,4	0,0	0,0	0,4	0,0	6,8	0
Óleo	5	6,0	0,9	0,3	0,0	0,4	1,6	1,6	0,1	0,1	26,0	0,0	0,0	0
Cenoura	5													0
Açúcar	0,3													0
Milho	10													0
Cheiro Verde	1													0
Cebola	2													0
Carne Moída	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
Melancia	100													0
Sal	0,5	4,4	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	3,2	0,0	0,0	0
Total		140,0	34,1	4,3	0,5	2,4	22,0	22,8	0,6	0,4	8232,9	0,0	15,4	

MODO DE PREPARO

Rendimento médio por aluno: 180g

Rendimento médio por aluno: 100g

4ª Semana

Cardápio:		Nº de Alunos diário:	Planejamento diário										09/04/2024			
Arroz com abobora e carne com batata em cubos+ Feijão de caldo. (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	0		
carne em cubos	30	43,2	0,0	6,2	1,8	0,0	1,4	4,0	0,5	1,6	15,0	0,7	0,0	0		
Abobora	20	8,0	2,0	0,2	0,1	0,1	2,4	0,0	0,1	0,0	0,0	70,0	8,4	0		
Feijão carioca	25	82,3	15,3	5,0	0,3	4,6	30,6	52,5	2,0	0,7	0,0	0,0	0,0	#REF!		
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		
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		
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		
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		
Batata	10	10,0	5,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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		
Cheiro Verde	1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0		
Total		298,7	46,1	15,8	7,8	6,4	38,6	90,7	3,0	2,7	250,0	70,7	8,9	0		

MODO DE PREPARO

ARROZ COM ABOBORA E CARNE EM CUBOS

1. Numa panela coloque o óleo, e acrescente a carne em cubos deixe fritar até que doure, acrescente a cebola e o alho dourem.
2. Acrescente a abobora e 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, acrescente o cheiro verde.
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 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: 30g



4ª Semana

10/04/2024



Cardápio:

Pão Francês com carne moída + Suco polpa 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)
Pão	50	196,9	33,3	7,0	4,2	4,6	23,9	59,4	2,2	1,3	2,3	0,0	0,7	0
Carne moída	30	350,0	23,0	48,0	20,0	5,6	6,3	12,3	26,5	0,3	0,2	3,2	0,3	0
Cebola	2	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
Cheiro-Verde	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	0
Alho	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	0
Sal	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	0
Óleo de soja	5	25,1	2,4	0,1	1,8	0,2	0,8	2,5	0,1	0,1	13,1	0,0	0,0	0
Uvas passas	10	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Polpa Safra	30	19,3	1,4	1,0	1,1	0,0	35,7	4,0	0,0	0,1	14,6	10,2	0,4	0
Total		591,8	60,2	56,1	27,1	10,4	66,7	78,2	28,8	1,8	30,3	13,4	1,5	

MODO DE PREPARO

1. Numa panela coloque o óleo, a cebola e o alho, deixe até dourar.
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. 3 coloque a carne moída dentro do pão e sirva.
água corrente todas as embalagens de leite e depois ferva com a canela.
5. Retire a nata (se houver necessidade).
6. Sirva morno ou frio.

2. 4. Lave com

Rendimento médio por aluno: 60g

0

11/04/2024

[illegible]

4ª Semana

Cardápio:

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

Lanche

Nº de Alunos diário:

Planejamento diário

12/04/2024



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	0
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
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
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
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
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	0
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
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
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	0
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	0
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:

