

ESTADO DO TOCANTINS PODER EXECUTIVO MUNICIPAL PREFEITURA MUNICIPAL DE ANANÁS CNPJ: 00.237.362/0001-09 www.ananas.to.gov.br





Total de Alunos da CEI:

PROGRAMA MUNICIPAL DE ESCOLARIZAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR CARDÁPIOS

2024





CRECHE

Dias de Atendimento:

20 Refeições Servidas:

0

2. Acrescente o sal e mexa bem até cozinhar.



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. 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: 75g

FRANGO EM TIRAS COM CENOURA RALADA

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.

ralada murchando até finalizar

3. Coloque a cenoura e a abobrinha

3. Acrescente o cheiro verde e sirva morno.

Rendimento médio por aluno: 50g

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 fejião 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



Total de Alunos da CEI: 100 Dias de Atendimento: 20 Refeições Servidas: 2000

		_									27/09/2024			
Cardápio:		Nº de Alunos	diário:	100		lanejame	nto diario)						
Sopa de Frango e Legumes (Batata e abobora e beterraba)	LANCHE												1	
Nome do Alimento	Per Cap	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Magnesio	Ferro	Zinco	Sódio	Retinol	Vit. C	Quant.
Nome do Ammento	(mL/g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(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	3
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	0,1
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	0,1
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	0,1
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	1
Abobora	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	1
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	0,05
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	0,2
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	1
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	0,1
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	4
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	

SOPA DE FRANGO E LEGUMES

MODO DE PREPARO

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.

o mexendo ate que doure. Acrescente a agua e o sar e deixe cozinhar ate a came ilcar macia. frango, acrescente a água, os vegetais e o macarrão. Deixe cozinhar até ficarem macios, acerte o sal e acrescente o cheiro-verde. Sirva quente. 3. Após cozinhar o

Rendimento médio por aluno: 150 ml

Total de Alunos da CEI: 100 Dias de Atendimento: 20 Refeições Servidas: 2000

1ª Semana

Cardápio:

Arroz + Feijão de Caldo + Carne
Moída + (Sobremesa: Melancia)

Nº de Alunos diário:

100

Planejamento diário



30/09/2024

Nome do Alimento	Per Cap	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Magnesio	Ferro	Zinco	Sódio	Retinol	Vit. C	Quant.
Nome do Ammento	(mL/g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(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

- /IIIIIOE DIVINO
- 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, 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 ate 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 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

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 moida 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 01/10/2024

					4									-
Cardápio:		Nº de Alunos	diário:	100		Planejame	nto diário					1		
Frango em cubos c/ Abóbora + Cenoura+ Arroz + Feijão + (Sobremesa: Melancia)	LANCHE											7	K.	
Nome do Alimento	Per Cap	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Magnesio	Ferro	Zinco	Sódio	Retinol	Vit. C	Quant.
Nome do Ammento	(mL/g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(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	PREPAR	RO							

M

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 02/10/2024

Cardápio:		Nº de Alunos	diário:	100		Planejame	nto diário							
Suco de fruta (Polpa/Safra) s/													1	20
açúcar + Torta de carne com	LANCHE												-	
legumes (cenoura, milho e cheiro														
verde) e (Sobremesa: Melancia)														
Nome do Alimento	Per Cap	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Magnesio	Ferro	Zinco	Sódio	Retinol	Vit. C	Quant.
Nome do Alimento	(mL/g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(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 águae 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:

Cardápio: Nº de Alunos diário:						lanejame	nto diário				03/10/2024			
Cardapio:		N° de Alunos	diario:			iancjanic	nto diant						1	
Arroz+ Picadinho de carne c/ batata e abobora + (Sobremesa Melancia)	Lanche												7	
Nome do Alimento	Per Cap	Kcal	СНО	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Magnesio	Ferro	Zinco	Sódio	Retinol	Vit. C	Quant.
Nome do Ammento	(mL/g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(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

02/40/2024



04/10/2024



Cardápio:		Nº de Alunos	diário:	100]	4								
Pão com patê de frango e alface + Suco e (Sobremesa: Melão)	Lanche					Pla	nejament	o diário					4	C.
Nome do Alimento	Per Cap	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Magnesio	Ferro	Zinco	Sódio	Retinol	Vit. C	Quant.
Nome do Ammento	(mL/g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(L/Kg)
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	11	3.6	11.8	61.3	0.6	0.8	21	0.0	23	

MODO DE PREPARO

PAU 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 07/10/2024

Cardápio: Maria Isabel + Feijão de Caldo + Repolho c/ tomate	Lanche	Nº de Alunos	diário:	100]	PI	anejamei	nto diário				4		R
Nome do Alimento	Per Cap	Kcal	СНО	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Magnesio	Ferro	Zinco	Sódio	Retinol	Vit. C	Quant.
Nome de Aminente	(mL/g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(L/Kg)
Arroz	30	108	23	2	1	1	2	33	0	0	0	0	0	3
Carne em cubos	30	41	0	6	2	0	1	4	1	2	15	1	0	3
Óleo de soja	5	15	3	0	0	0	1	1	0	0	32	0	0	0,5
Sal	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	234	0	0	0,1
Alho	2	8	2	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
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
Corante	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,03
Repolho	10	1	0	0	0	0	3	1	0	0	0	0	2	1
Tomate	10	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2	1
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 ate 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 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

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

Total de Alunos da CEI: 100 Dias de Atendimento: 20 Refeições Servidas: 2000

2ª Semana 08/10/2024

Cardápio:		Nº de Alunos	diário:	100]P	lanejame	nto diário						TE	
Macarronada com carne moída ao molho + Suco e (Sobremesa: Melancia)	Lanche												4	2
Nome do Alimento	Per Cap	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Magnesio	Ferro	Zinco	Sódio	Retinol	Vit. C	Quant.
Nome do Aminento	(mL/g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(L/Kg)
Macarrão	30	108	26	0	0	2	19	11	0	0	0	0	0	3
Carne moída	30	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
Corante	0,5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,05
Cebola	2	6	1	0	0	0	0	1	0	0	13	0	0	0,05
Alho	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
Cheiro Verde	1	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1
Sal	1	4	1	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0,1
Melancia	100	4	1	0	0	0	0	1	0	0	1	8	0	10
Polpa da Safra	30	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
Uvas passas	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Óleo de soja	5	6	0	1	0	0	0	2	0	0	3	0	0	0,5
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

SUCU DE PRUTA

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 dourem. 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

Cardápio: Filé de frango desfiado ao molho c/ abóbora, cenoura e batata +Arroz + Feijão de caldo e (Sobremesa Melancia)	Lanche	Nº de Alunos	Planejamento diário							09/10/2024				
Nome do Alimento	Per Cap	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Magnesio	Ferro	Zinco	Sódio	Retinol	Vit. C	Quant.
Nome de Ammente	(mL/g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(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 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: 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

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





2024



CRECHE

Total de Alunos da CEI: Dias de Atendimento: Refeições Servidas: 0



10/10/2024

3ª Semana

Cardápio:		Nº de Alunos	diário:		P	lanejame	nto diário					10/10/2021		
Feijão de corda com carne dentro + Arroz e salada + Suco da safra	Lanche da Manhã													
	Per Cap	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Magnesio	Ferro	Zinco	Sódio	Retinol	Vit. C	Quant.
	(mL/g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(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
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
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	
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 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 oleo 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

SOBREMESA MELANCIA

		-		r		N						11/10/2024		W. Constitution
Cardápio:		Nº de Alunos	diário:	100		Planejame	ento diario)					4	
Arroz Nutritivo:Aborbora+ feijão + frango ao molho+ salada repolho+ tomate+ (Sobremesa: Melancia)	Almoço												1	
Nome do Alimento	Per Cap	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Magnesio	Ferro	Zinco	Sódio	Retinol	Vit. C	Quant.
Nome do Alimento	(mL/g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(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
Aborbora	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 (Aborbora,feijão)

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

- 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 aborbora 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

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 100a

44/40/2024



1. Depois da

2. Numa

Cardápio:		Nº de Alunos	diário:	100] P	lanejame	nto diário					16/10/2024		
Sopa de macarrão carne moida e feijao+ salada de repolho + tomate (Sobremesa: Melancia)	Almoço													
Nome do Alimento	Per Cap	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Magnesio	Ferro	Zinco	Sódio	Retinol	Vit. C	Quant.
	(mL/g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(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

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

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

2.Numa

Cardápio:		Nº de Alunos	diário:	100	P	lanejame	nto diário					17/10/2024		
Baião de dois + Assado de panela+ salada de Repolho com tomate. (Sobremesa: Melancia)	Lanche													
Nome do Alimento	Per Cap	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Magnesio	Ferro	Zinco	Sódio	Retinol	Vit. C	Quant.
Nome do Ammento	(mL/g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(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 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

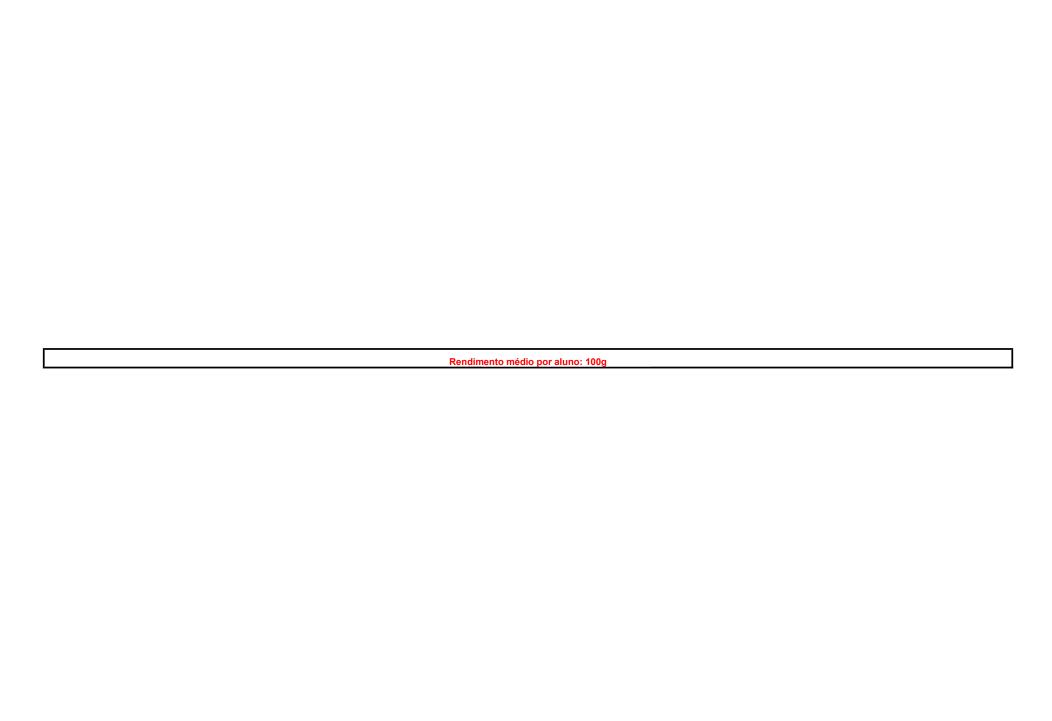
SALADA DE REPOLHO COM TOMATE

- 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



Cardápio:		Nº de Alunos	diário:	100	P	lanejame	nto diário					18/10/2024		
Rosca Doce + Suco da safra e (Sobremesa Mamão)	Lanche													
Nome do Alimento	Per Cap	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Magnesio	Ferro	Zinco	Sódio	Retinol	Vit. C	Quant.
Nome do Ammento	(mL/g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(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

Em um liquidificador coloque a polpa congelada, a água, e a uvas passas e bata bem.
 2. Sirva gelado

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

FNDE

21/10/2024

4ª Semana

Cardápio:		Nº de Alunos	diário:			lanejame	nto diário						17	
Bolo simples + suco/polpa safra e (Sobremesa: Mamão)	Lanche											4		
Nome do Alimento	Per Cap	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Magnesio	Ferro	Zinco	Sódio	Retinol	Vit. C	Quant.
Nome do Aminento	(mL/g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(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

BULU 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

Cardápio:		Nº de Alunos	diário:	100] P	lanejame	nto diário				22/10/2024	R		224
Arroz com aborbora e carne com batata em cubos+ Feijão de caldo. (Sobremesa Melancia)	Lanche											•		
Nome do Alimento	Per Cap	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Magnesio	Ferro	Zinco	Sódio	Retinol	Vit. C	Quant.
Nome do Ammento	(mL/g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(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
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	2
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	0,03
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	0,5
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	2,5
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	0,2
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
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	0,2
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	0,1
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	
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 dourem, 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

Total

23/10/2024 Planejamento diário Cardápio: Nº de Alunos diário: 100 Pão Francês com carne moída + Lanche Suco polpa da safra Per Cap Kcal CHO PTN LIP Fibras Cálcio Magnesio Ferro Zinco Sódio Retinol Vit. C Quant. Nome do Alimento (L/Kg) (mL/g) (mg) (g) (g) (g) (g) (g) (mg) (mg) (mg) (mg) (mg) (mg) 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 5 Pão 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 0,2 Cebola 2 0,1 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 Cheiro-Verde 0,1 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,1 Alho 0.1 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.1 0.0 Sal 0,1 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,1 Òleo de soja 25,1 2,4 0,8 0,0 0,5 5 0,1 1,8 0,2 2,5 0,1 0,1 13,1 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 Polpa Safra 30 19,3 1,4 1,0 0,0 35,7 4,0 0,0 0,1 14,6 10,2 0,4 1,1

MODO DE PREPARO

10,4

66,7

78,2

28,8

1,8

30,3

13,4

27,1

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.

56,1

60,2

591,8

4. Lave com

1,5

Rendimento médio por aluno: 60g

^{5.} Retire a nata (se houver necessidade).

^{6.} Sirva morno ou frio.

Total de Alunos da CEI:

Dias de Atendimento:

20 Refeições Servidas:

24/10/2024

2000



4ª Semana

Cardápio:

Nº de Alunos diário:

100

100 Planejamento diário

Nome do Alimento	Per Cap	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Magnesio	Ferro	Zinco	Sódio	Retinol	Vit. C	Quant.
	(mL/g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(L/Kg)
Mandioca	40	144,3	35,2	0,6	0,1	2,6	25,9	14,8	0,4	0,2	0,4	0,0	0,0	4
Frango	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
Pão	25	94,4	18,6	2,6	0,8	0,8	4,7	7,9	0,3	0,2	207,4	0,0	0,0	2,5
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	0,5
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
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	0,1
Corante	0,8	2,7	0,6	0,1	0,0	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,1	0,08
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
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	0,1
Total		333,0	54,9	6,7	9,4	3,6	34,1	28,3	0,9	0,6	454,8	1,9	1,1	

MODO DE PREPARO

CALDO DE FRANGO

Descongela o frango de acordo com o Manual de Boas Práticas;
 na panela de pressão com água e sal até ficar bem cozido em seguida desfie o frango e reserve .

2. Coloque o frango

3.Numa panela de pressão cozinhe a

mandioca até ficar bem cozida, adiciona no liquidificador a mandioca com o caldo que cozinhou.

3. Na panela aquecer o óleo e refogar a cebola e o alho, acrescente o corante, frango desfiado e o sal e refoga, acrescente o caldo da mandioca batido e finalizar com cheiro verde.

3. Sirva quente.

Rendimento médio por aluno: 100g

TORRADA

1. Porcione em uma vasilha 3 (Três) torradas para cada criança

Rendimento médio por aluno: 30g

Cardápio:		Nº de Alunos	diário:	100 Planejamento diário						25/10/2024			To the second	
Sopa de macarrão, carne moida e feijao + (Sobremesa Melancia)	Lanche												4	
Nome do Alimento	Per Cap	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Magnesio	Ferro	Zinco	Sódio	Retinol	Vit. C	Quant.
1101110 40 7 4111101110	(mL/g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(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;

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. 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.

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: