



**PROGRAMA MUNICIPAL  
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**



**CARDÁPIOS  
REGULAR E EJA -SEDE**

**2024**

Total de Alunos:

Dias de Atendimento:

Refeições Servidas:

**1ª Semana**

**1ª Semana**

**01/08/2024**

| Cardápio:                                                |                | Nº de Alunos diário: <input type="text"/> |              |             |             |             |              |               |             |             |             |              |             |               |
|----------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|
| Farofa de frango com cenoura + Suco e (Sobremesa: Melão) |                | Lanche                                    |              |             |             |             |              |               |             |             |             |              |             |               |
| Nome do Alimento                                         | Per Cap (mL/g) | Kcal (g)                                  | CHO (g)      | PTN (g)     | LIP (g)     | Fibras (g)  | Cálcio (mg)  | Magnésio (mg) | Ferro (mg)  | Zinco (mg)  | Sódio (mg)  | Retinol (mg) | Vit. C (mg) | Quant. (L/Kg) |
| Farinha de mandioca                                      | 50             | 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             |
| Cenoura                                                  | 10             | 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           |
| Frango inteiro                                           | 30             | 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             |
| Cebola                                                   | 2              | 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             |
| Óleo de soja                                             | 5              | 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             |
| Adoçante Líquido                                         | 5              | 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             |
| Polpa da safra                                           | 30             | 0,0                                       | 0,0          | 0,0         | 0,0         | 0,0         | 0,0          | 0,0           | 0,0         | 0,0         | 0,0         | 0,0          | 0,0         | 0             |
| Sal                                                      | 1              | 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             |
| Melão                                                    | 150            | 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             |
| <b>Total</b>                                             |                | <b>199,9</b>                              | <b>100,2</b> | <b>51,6</b> | <b>43,9</b> | <b>38,6</b> | <b>166,2</b> | <b>62,0</b>   | <b>40,9</b> | <b>39,4</b> | <b>91,9</b> | <b>153,5</b> | <b>42,1</b> |               |

**MODO DE PREPARO**

**FAROFA DE FRANGO COM CENOURA**

1. Numa panela coloque o óleo em seguida adiciona o frango refogue até que doure, Acrescente a cebola e o alho e a cenoura deixa que ele dourem, adiciona a farinha e misture bem. .

2. Acrescente o couve e mexa bem. Sirva morno

**Rendimento médio por aluno: 120g**

**SUCO DE FRUTA**

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

2. Sirva gelado

**SOBREMESA: MELÃO**

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

**Rendimento médio por aluno: 100ml**



Cardápio:

Cuscuz com Ovos Mexidos e Suco de Fruta

Lanche

Nº de Alunos diário:

Planejamento diário

02/08/2024

| 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             |
| Açúcar           | 15             | 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:                                                              |                | Nº de Alunos diário: | <div> <div></div> <div>Planejamento diário</div> </div> |            | 06/08/2024 |            |  |               |            |            |              |              |             |               |
|------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|---------------------------------------------------------|------------|------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|
| Beiju Ovos Mexidos 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) |
| Polvilho                                                               | 50             | 111,3                | 23,4                                                    | 3,0        | 0,4        | 0,9        | 5,2                                                                                 | 8,3           | 0,3        | 0,2        | 2,2          | 0,0          | 0,0         | 0             |
| Polpa de Fruta                                                         | 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             |
| Açúcar                                                                 | 15             | 0,0                  | 0,0                                                     | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0                                                                                 | 0,0           | 0,0        | 0,0        | 164,0        | 0,0          | 0,0         | 0             |
| Óleo                                                                   | 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             |
| Ovos de Galinha                                                        | 20             |                      |                                                         |            |            |            |                                                                                     |               |            |            |              |              | 0,2         | 0             |
| Banana                                                                 | 100            |                      |                                                         |            |            |            |                                                                                     |               |            |            |              |              | 0,0         | 0             |
| Sal                                                                    | 1              |                      |                                                         |            |            |            |                                                                                     |               |            |            |              |              | 8,4         | 0             |
|                                                                        |                |                      |                                                         |            |            |            |                                                                                     |               |            |            |              |              | 0,0         | 0             |
|                                                                        |                |                      |                                                         |            |            |            |                                                                                     |               |            |            |              |              | 0,0         | 0             |
|                                                                        |                |                      |                                                         |            |            |            |                                                                                     |               |            |            |              |              | 0,0         | 0             |
| <b>Total</b>                                                           |                | <b>130,1</b>         | <b>23,6</b>                                             | <b>3,1</b> | <b>2,4</b> | <b>0,9</b> | <b>5,3</b>                                                                          | <b>8,5</b>    | <b>0,3</b> | <b>0,2</b> | <b>166,2</b> | <b>0,0</b>   | <b>8,6</b>  |               |
| <b>MODO DE PREPARO</b>                                                 |                |                      |                                                         |            |            |            |                                                                                     |               |            |            |              |              |             |               |
| <div> <div></div> <div>Rendimento médio por aluno: 150 ml</div> </div> |                |                      |                                                         |            |            |            |                                                                                     |               |            |            |              |              |             |               |



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           |
| Açúcar           | 15             | 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         | 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         | 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         | 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 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: 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 açúcar 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**

**08/08/2024**

| Cardápio:                                                                |                   | Nº de Alunos diário: <input type="text"/> | Planejamento diário |             |             |               |                |                  |               |               |               |                 |                |                  |  |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------|---------------------|-------------|-------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|------------------|--|
| Arroz Com Cenoura e Abobora+<br>Linguça + Salada (Sobremesa<br>Melancia) | Lanche            |                                           |                     |             |             |               |                |                  |               |               |               |                 |                |                  |  |
| Nome do Alimento                                                         | Per Cap<br>(mL/g) | Kcal<br>(g)                               | CHO<br>(g)          | PTN<br>(g)  | LIP<br>(g)  | Fibras<br>(g) | Cálcio<br>(mg) | Magnésio<br>(mg) | Ferro<br>(mg) | Zinco<br>(mg) | Sódio<br>(mg) | Retinol<br>(mg) | Vit. C<br>(mg) | Quant.<br>(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                |  |
| Linguça s/ pimenta                                                       | 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                |  |
| <b>Total</b>                                                             |                   | <b>389,5</b>                              | <b>49,5</b>         | <b>14,9</b> | <b>15,5</b> | <b>6,0</b>    | <b>25,9</b>    | <b>89,3</b>      | <b>2,2</b>    | <b>2,2</b>    | <b>151,9</b>  | <b>91,5</b>     | <b>17,9</b>    |                  |  |

**MODO DE PREPARO**

**LINGUIÇA REFOGADO**

1. Numa panela coloque o oleo para esquentar, passe bem a linguça 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 dourem, acrescente 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: 100g**

**SALADA DE REPOLHO E TOMATE.**

1.Depois das

verduras selecionadas e lavadas, corte-a o tomate em cubos e rala o repolho e sirva.

**Rendimento médio por aluno: 25g**



09/08/2024

|                                                  |                |                      |         |         |                     |            |             |               |            |            |            |              |             |               |
|--------------------------------------------------|----------------|----------------------|---------|---------|---------------------|------------|-------------|---------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|---------------|
| Cardápio:                                        |                | Nº de Alunos diário: | 100     |         | Planejamento diário |            |             |               |            |            |            |              |             |               |
| Vitamina de Banana com Cream Cracker             |                |                      | Lanche  |         |                     |            |             |               |            |            |            |              |             |               |
| Nome do Alimento                                 | Per Cap (mL/g) | Kcal (g)             | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g)             | Fibras (g) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) | Ferro (mg) | Zinco (mg) | Sódio (mg) | Retinol (mg) | Vit. C (mg) | Quant. (L/Kg) |
| Banana                                           | 100            | 108,1                | 22,5    | 2,9     | 0,4                 | 0,7        | 5,4         | 9,3           | 0,3        | 0,2        | 0,2        | 0,0          | 0,0         | 0             |
| Leite Integral                                   | 100            | 0,2                  | 0,2     | 0,2     | 0,2                 | 0,2        | 0,2         | 0,2           | 0,2        | 0,2        | 0,2        | 0,2          | 0,2         |               |
| Leite condensado                                 | 20             | 71,5                 | 0,8     | 6,5     | 4,5                 | 0,0        | 21,0        | 6,5           | 0,8        | 0,6        | 84,0       | 39,5         | 0,0         | 0             |
| Açúcar                                           | 10             | 44,2                 | 0,0     | 0,0     | 5,0                 | 0,0        | 0,0         | 0,0           | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0          | 0,0         | 0             |
| Cream Cracker                                    | 40             | 38,7                 | 10,0    | 0,0     | 0,0                 | 0,0        | 0,8         | 0,1           | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0          | 0,0         | 0             |
| Total                                            |                | 262,7                | 33,5    | 9,7     | 10,1                | 0,9        | 27,4        | 16,1          | 1,3        | 1,0        | 84,4       | 39,7         | 0,2         |               |
| MODO DE PREPARO                                  |                |                      |         |         |                     |            |             |               |            |            |            |              |             |               |
| VITAMINA DE ABACATE                              |                |                      |         |         |                     |            |             |               |            |            |            |              |             |               |
| 1. Bate todos os ingredientes no liquidificador; |                |                      |         |         |                     |            |             |               |            |            |            |              |             |               |
| 4. sirva em porção.                              |                |                      |         |         |                     |            |             |               |            |            |            |              |             |               |
| Rendimento médio por aluno: 100g                 |                |                      |         |         |                     |            |             |               |            |            |            |              |             |               |

ROSCA DOCE

1. Sirva a unidade

Rendimento médio por aluno: 100ml



12/08/2024

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         |               |

MODO DE PREPARO

**ARROZ** 1. Numa panela coloque o óleo, alho e a cebola,leve ao fogo alto e deixe que dorem, acrescenta a cenoura ralada e a abobora e o arroz, acrescente a agua e o sal e deixe cozinhar.

3. Sirva quente **STROGNOFF DE FRANGO:** Em uma panela, misture o frango, o alho,o sal e o corante e açafrão. Em uma frigideira grande, derreta a manteiga e doure a cebola. Junte o frango temperado até que esteja dourado, acrescente o creme de leite e misture. **FAROFINHA:** cortar a cebola finamente e levá-la a refogar em fogo baixo com a manteiga. Quando a cebola se apresentar transparente e começar a dourar, baixe o fogo, acrescente a farinha de mandioca e o sal, mexa para torrar. **SALADA DE REPOLHO E TOMATE.**

1.Depois das verduras selecionadas e lavadas, corte-a o tomate em cubos e rala o repolho e sirva.

Rendimento médio por aluno: 100g

13/08/2024



| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                      |         |                     |         |            |             |               |            |            |            |              |             |               |
| <p><b>BAIÃO DE DOIS</b></p> <p>1. Coloque o feijão para cozinhar numa panela de pressão e reserve;</p> <p>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.</p> <p>3. Depois de cozido, adicione o feijão.</p> <p>4. Misture bem e sirva.</p> |                |                      |         |                     |         |            |             |               |            |            |            |              |             |               |
| Rendimento médio por aluno: 150g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                      |         |                     |         |            |             |               |            |            |            |              |             |               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                      |         |                     |         |            |             |               |            |            |            |              |             |               |
| Rendimento médio por aluno: 300g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                      |         |                     |         |            |             |               |            |            |            |              |             |               |

14/08/2024



| Cardápio:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                | Nº de Alunos diário: |         | Planejamento diário |         |            |             |               |            |            |            |              |             |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|---------|---------------------|---------|------------|-------------|---------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|---------------|
| Arroz com cenoura +frango assado+ 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             |
| Frango inteiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 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             |
| Açúcar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 15             | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                      |         |                     |         |            |             |               |            |            |            |              |             |               |
| <p><b>ARROZ COM CENOURA E COXA DE FRANGO ASSADO:</b> 1.Em uma vasilha tempere as coxas de frango e coloque em uma forma e leve para assar.</p> <p>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</p> <p><b>SALADA:</b> 1.Lave bem as verduras e corte em pedaços pequenos e sirva.</p> |                |                      |         |                     |         |            |             |               |            |            |            |              |             |               |
| Rendimento médio por aluno: 150g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                      |         |                     |         |            |             |               |            |            |            |              |             |               |

## SUCO DE FRUTA

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

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

Rendimento médio por aluno: 100 ml



**+ FNDE**

Refeições Servidas: 

15/08/2024

### 3ª Semana

[illegible]

**16/08/2024**

Cardápio:

Cuscuz com Ovos Mexidos e Suco de Fruta

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) |
|------------------|----------------|----------|---------|---------|---------|------------|-------------|---------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|---------------|
| 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             |
| Açúcar           | 15             | 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              | 113,2    | 0,0     | 8,2     | 8,7     | 0,0        | 3,2         | 12,2          | 0,3        | 0,6        | 31,4       | 0,0          | 1,6         | 0             |
|                  |                |          |         |         |         |            |             |               |            |            |            |              |             | 0             |
|                  |                |          |         |         |         |            |             |               |            |            |            |              |             |               |
|                  |                |          |         |         |         |            |             |               |            |            |            |              |             |               |
|                  |                |          |         |         |         |            |             |               |            |            |            |              |             |               |
|                  |                |          |         |         |         |            |             |               |            |            |            |              |             |               |
|                  |                |          |         |         |         |            |             |               |            |            |            |              |             |               |
|                  |                |          |         |         |         |            |             |               |            |            |            |              |             |               |
|                  |                |          |         |         |         |            |             |               |            |            |            |              |             |               |
|                  |                |          |         |         |         |            |             |               |            |            |            |              |             |               |
| Total            |                | 301,8    | 40,6    | 12,2    | 9,7     | 3,1        | 11,8        | 70,1          | 1,0        | 1,3        | 33,0       | 0,0          | 2,6         | 0             |

MODO DE PREPARO

Rendimento médio por aluno:100g

Rendimento médio por aluno: 100 g



Rendimento médio por aluno 100g

19/08/2024

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            |
| Açúcar                                                                                                                                                                                | 15             | 11,6                 | 3,0     | 0,0                 | 0,0     | 0,0        | 0,2         | 0,0           | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 27,2         | 0,0         | 0            |
| Polpa da safra                                                                                                                                                                        | 30             | 11,6                 | 3,0     | 0,0                 | 0,0     | 0,0        | 0,2         | 0,0           | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 27,2         | 0,0         | 0            |
| Sal                                                                                                                                                                                   | 1              | 11,6                 | 3,0     | 0,0                 | 0,0     | 0,0        | 0,2         | 0,0           | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 27,2         | 0,0         | 0            |
| 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: | <div></div> |         | Planejamento diário |            | 20/08/2024  |               |  |            |            |              |             |               |
| Beiju Ovos Mexidos 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) |
| Polvilho                                               | 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             |
| Açúcar                                                 | 15             | 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             |
| Ovos de Galinha                                        | 20             | 72,0                 | 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             |
| Sal                                                    | 1              |                      |             |         |                     |            |             |               |                                                                                    |            |            |              |             | 0             |
|                                                        |                |                      |             |         |                     |            |             |               |                                                                                    |            |            |              |             |               |
|                                                        |                |                      |             |         |                     |            |             |               |                                                                                    |            |            |              |             |               |
|                                                        |                |                      |             |         |                     |            |             |               |                                                                                    |            |            |              |             |               |
|                                                        |                |                      |             |         |                     |            |             |               |                                                                                    |            |            |              |             |               |
| Total                                                  |                | 118,2                | 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                        |                |                      |             |         |                     |            |             |               |                                                                                    |            |            |              |             |               |

21/08/2024



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           |
| Açúcar           | 15             | 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         | 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**

**22/08/2024**



| Cardápio:                                                                 |                   | Nº de Alunos diário: <input type="text"/> <span>Planejamento diário</span> |            |            |            |               |                |                  |               |               |               |                 |                |                  |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|------------------|
| Arroz Com Cenoura e Abobora+<br>Linguíça + Salada (Sobremesa<br>Melancia) |                   | Lanche                                                                     |            |            |            |               |                |                  |               |               |               |                 |                |                  |
| Nome do Alimento                                                          | Per Cap<br>(mL/g) | Kcal<br>(g)                                                                | CHO<br>(g) | PTN<br>(g) | LIP<br>(g) | Fibras<br>(g) | Cálcio<br>(mg) | Magnésio<br>(mg) | Ferro<br>(mg) | Zinco<br>(mg) | Sódio<br>(mg) | Retinol<br>(mg) | Vit. C<br>(mg) | Quant.<br>(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                |
| Linguíça s/ pimenta                                                       | 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                |
| <b>TOTAL</b>                                                              |                   | <b>44,2</b>                                                                | <b>0,0</b> | <b>0,0</b> | <b>5,0</b> | <b>0,0</b>    | <b>0,0</b>     | <b>0,0</b>       | <b>0,0</b>    | <b>0,0</b>    | <b>0,0</b>    | <b>0,0</b>      | <b>0,0</b>     |                  |

**MODO DE PREPARO**

**LINGUIÇA REFOGADO**

1. Numa panela coloque o óleo para esquentar, passe bem a linguíça 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, 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: 100ml**





23/08/2024

Cardápio:

Vitamina de Banana com Cream Cracker

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             |
| Leite condensado | 20             | 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             |
| Açúcar           | 10             | 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             |
| Cream Cracker    | 40             | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                      |         |                     |         |            |             |               |            |            |            |              |             |               |
| <p><b>ARROZ</b> 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.</p> <p>3. Sirva quente <b>STROGNOFF DE FRANGO:</b> 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. <b>FAROFINHA:</b> 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. <b>SALADA DE REPOLHO E TOMATE.</b></p> <p>1.Depois das verduras selecionadas e lavadas, corte-a o tomate em cubos e rala o repolho e sirva.</p> |                |                      |         |                     |         |            |             |               |            |            |            |              |             |               |
| 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 |  |
| <b>MODO DE PREPARO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |      |     |      |     |      |      |     |     |     |     |     |  |
| <p align="center"><b>BAIÃO DE DOIS</b></p> <p align="center">1. Coloque o feijão para cozinhar numa panela de pressão e reserve;</p> <p align="center">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.</p> <p align="center">3. Depois de cozido, adicione o feijão.</p> <p align="center">4. Misture bem e sirva.</p> |       |      |     |      |     |      |      |     |     |     |     |     |  |
| <b>Rendimento médio por aluno: 150g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |      |     |      |     |      |      |     |     |     |     |     |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |      |     |      |     |      |      |     |     |     |     |     |  |
| <b>Rendimento médio por aluno: 25g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |      |     |      |     |      |      |     |     |     |     |     |  |

**28/08/2024**



|                                                                             |                |                                           |             |            |            |            |             |               |            |            |              |              |             |               |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|---------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|
| <b>Cardápio:</b>                                                            | <b>Lanche</b>  | Nº de Alunos diário: <input type="text"/> |             |            |            |            |             |               |            |            |              |              |             |               |
| <b>Arroz com cenoura +frango assado+ Salada + Suco e (Sobremesa Banana)</b> |                |                                           |             |            |            |            |             |               |            |            |              |              |             |               |
|                                                                             | 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          |
| Frango inteiro                                                              | 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          |
| Açúcar                                                                      | 15             | 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             |
| <b>Total</b>                                                                |                | <b>180,9</b>                              | <b>47,2</b> | <b>8,7</b> | <b>8,9</b> | <b>3,6</b> | <b>14,6</b> | <b>2,2</b>    | <b>0,7</b> | <b>0,5</b> | <b>163,2</b> | <b>0,5</b>   | <b>0,5</b>  |               |

Planejamento diário

## MODO DE PREPARO

**Rendimento médio por aluno: 100g**

**Rendimento médio por aluno: 100 ml**