



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



PROGRAMA MUNICIPAL DE ESCOLARIZAÇÃO
DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIOS

2024



CRECHE

Total de Alunos da CEI:

Dias de Atendimento:

20

Refeições Servidas:

0

1ª Semana

28/10/2024



Cardápio:		Nº de Alunos diário:		Planejamento diário		Data: _____		Assinatura do(a) professor(a)		Assinatura da(o)s nutricionista(s)		Assinatura do(a) chefe de cozinha		Assinatura do(a) responsável pelo serviço		Assinatura do(a) coordenador(a)			
Arroz + Carne em tiras com cenoura ralada + Feijão de caldo		LANCHE																	
Nome do Alimento	Per Cap (mL/g)	Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)	Retinol (mg)	Vit. C (mg)	Quant. (L/Kg)					
Arroz	30	107,9	23,2	2,2	0,6	1,4	2,3	32,9	0,3	0,4	0,5	0,0	0,0	0					
Carne	30	35,7	0,0	6,5	0,9	0,0	2,2	9,4	0,1	0,2	16,8	0,6	1,8	0					
Cenoura	10	2,0	0,3	0,2	0,0	0,4	8,0	2,5	0,1	0,0	0,2	0,0	3,2	0					
Feijão carioca	20	67,8	12,2	4,0	0,5	4,7	15,5	35,7	1,0	0,8	2,1	0,0	0,0	0					
Açafrão	0,3	1,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5	0,6	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1	0					
Alho	1	3,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0					
Óleo de soja	5	15,0	2,9	0,4	0,2	0,1	0,8	1,3	0,1	0,0	32,4	0,2	0,0	0					
Sal	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	234,3	0,0	0,0	0					
Cebola	2	0,7	0,9	0,0	0,0	0,1	0,6	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0					
Cheiro Verde	1	3,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0					
Total		237,4	41,7	13,3	2,2	6,8	30,1	82,6	1,7	1,5	286,9	0,8	5,0	0					

MODO DE PREPARO

ARROZ BRANCO

- Numa panela coloque o óleo, a cebola e o alho. Leve ao fogo alto e deixe fritar até que a cebola e o alho dourem.
- Acrescente o arroz o sal e mexa bem. Acrescente a água e deixe cozinhar.
- Quando a água da panela reduzir pela metade tampe, abaixe o fogo e deixe cozinhar ate a água secar;
- Sirva morno.

Rendimento médio por aluno: 75g

CARNE EM TIRAS COM CENOURA RALADA

- Numa panela coloque o óleo, a cebola e o alho. Leve ao fogo alto e deixe fritar até que a cebola e o alho dourem. Coloque o açafrão, as tiras de carne e deixe refogar.
- Acrescente o sal e mexa bem até cozinhar.
- Coloque a cenoura e a abobrinha ralada murchando até finalizar.
- Acrescente o cheiro verde e sirva morno.

Rendimento médio por aluno: 50g

FEIJÃO CARIOCA

- Numa panela coloque o óleo, a cebola e o alho. Leve ao fogo alto e deixe fritar até que a cebola e o alho dourem.
- Acrescente o feijão já cozido em panela de pressão, o sal e mexa bem. Acrescente a água e deixe cozinhar até o caldo engrossar.
- Depois do caldo engrossado coloque cheiro-verde e mexa.
- Sirva morno.

Rendimento médio por aluno: 30g

Total de Alunos da CEI:

100

Dias de Atendimento:

20

Refeições Servidas:

2000

1ª Semana

29/10/2024

[illegible]

Total de Alunos da CEI:

100

Dias de Atendimento:

20

Refeições Servidas:

2000

1ª Semana

30/10/2024



Cardápio: Arroz + Feijão de Caldo + Carne Moida + (Sobremesa: Melancia)		LANCHE	Nº de Alunos diário:	100	Planejamento diário
---	--	--------	----------------------	-----	---------------------

Nome do Alimento	Per Cap (mL/g)	Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)	Retinol (mg)	Vit. C (mg)	Quant. (L/Kg)
Arroz	30	150	23	3	0	1	5	8	0	0	2	0	0	3
Alho	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1
Cebola	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
Carne moída	30	60	15	25	12	3	4	2	10	2	1	0	0	3
Corante	0,3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,03
Óleo de soja	5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5
Sal	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1
Feijão Carioca	20	15	12	14	5	2	2	1	12	3	0	0	0	2
Batata	10	23	11	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	1
Melancia	100	10	26	23	0	2	19	11	0	0	0	0	0	10
Total		261.6	88.0	68.0	19.5	8.8	30.7	22.4	22.6	5.4	3.5	0.1	0.0	

MODO DE PREPARO

1. Numa panela coloque o óleo, a cebola e o alho. Leve ao fogo alto e deixe fritar até que a cebola e o alho dourarem.
2. Acrescente o arroz, couve, sal e mexa bem. Acrescente a água e deixe cozinhar.
3. Quando a água da panela reduzir pela metade tampe, abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água secar;

Rendimento médio por aluno: 100g

FEIJÃO CARIOCA

1. Numa panela coloque o óleo, a cebola e o alho. Leve ao fogo alto e deixe fritar até que a cebola e o alho dorem.
2. Acrescente o feijão já cozido em panela de pressão, o sal e mexa bem. Acrescente a água e deixe cozinhar até o caldo engrossar.
3. Depois do caldo engrossado coloque cheiro-verde e mexa.
4. Sirva morno **Rendimento médio por aluno: 20g**

CARNE MOÍDA COM BATATA

1. Numa panela coloque o óleo, a cebola e o alho. Leve ao fogo alto e deixe fritar até que a cebola e o alho dourem. Coloque o corante, a carne moída e a mandioca picada deixe refogar.
2. Acrescente o sal e mexa bem. Acrescente a água e deixe cozinhar.
3. Quando a água da panela reduzir pela metade tampe, abaixe o fogo e deixe cozinhar;

1ª Semana

01/11/2024

[illegible]

1ª Semana

04/11/2024



Cardápio:

Suco de fruta (Polpa/Safra) s/ açúcar + Torta de carne com legumes (cenoura, milho e cheiro verde) e (Sobremesa: Melancia)

LANCHE

Nº de Alunos diário:100

Planejamento diário



Nome do Alimento	Per Cap (mL/g)	Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)	Retinol (mg)	Vit. C (mg)	Quant. (L/Kg)
Polpa Safra	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7029,5	0,0	0,0	3
Uvas passas	10	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	1
Farinha de trigo	35	113,2	20,6	7,5	0,4	7,6	38,8	65,8	2,3	1,0	0,0	0,0	0,0	3,5
Leite Integral	30	111,3	23,4	3,0	0,4	0,9	5,2	8,3	0,3	0,2	2,2	0,0	0,0	3
Fermento	1	2,3	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,6	0,1	0,0	0,1
Ovos	7	0,7	0,1	0,1	0,0	0,1	0,7	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,7
Óleo	5	15,0	2,9	0,4	0,2	0,1	0,8	1,3	0,1	0,0	32,4	0,2	0,0	0,5
Cenoura	5	1,0	0,2	0,1	0,0	0,2	4,0	1,2	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,5
Açafrão	0,3	1,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5	0,6	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1	0,03
Milho	10	14,3	0,2	1,3	0,9	0,0	4,2	1,3	0,2	0,1	16,8	7,9	0,0	1
Cheiro Verde	1	3,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,1
Cebola	2	0,7	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,2
Carne moída	30	15,0	3,0	12,0	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	3
Sal	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	234,3	0,0	0,0	0,1
Total		263,0	48,6	12,6	2,2	9,1	54,9	79,4	3,0	1,5	7082,3	8,2	2,3	

MODO DE PREPARO

SUCO DE FRUTA

1. Em um liquidificador coloque a polpa congelada, a água e bata por cerca de 2 minutos.

2. Sirva gelado.

Rendimento médio por aluno: 100mL

TORTA DE LEGUMES

Preparo do recheio de carne moída:

1. Numa panela coloque o óleo, a cebola e o alho e a carne moída. Leve ao fogo alto e deixe até que a cebola e o alho douruem.

2. Cozinhe os legumes até que fiquem macios, depois coloque o corante, a cebola e o cheiro verde para refogar.

Preparo da massa:

1. Bata o leite, o óleo e os ovos no liquidificador.

2. Em velocidade baixa, junte aos poucos a farinha, ponha sal e por último o fermento.

3. Despeje metade da massa numa forma untada e coloque o recheio de legumes sobre ela.

4. Cubra com o restante de massa e leve ao forno.

Rendimento médio por aluno: 60g



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



**PROGRAMA MUNICIPAL DE ESCOLARIZAÇÃO
DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIOS
CRECHE**

2024



Total de Alunos da CEI:

Dias de Atendimento:

20

Refeições Servidas:

0

2ª Semana

05/11/2024



Cardápio:		Nº de Alunos diário:													
Arroz+ Picadinho de carne c/ batata e abobora + (Sobremesa Melancia)		Lanche													
Nome do Alimento	Per Cap (mL/g)	Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)	Retinol (mg)	Vit. C (mg)	Quant. (L/Kg)	
Arroz	30	108	23	2	1	1	2	33	0	0	0	0	0	0	
Óleo de soja	5	15	3	0	0	0	1	1	0	0	32	0	0	0	
Sal	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	234	0	0	0	
Alho	1	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Cheiro Verde	1	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Cebola	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Abobora	10	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Batata	10	38	8	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
Carne em cubos	30	41	0	6	2	0	1	4	1	2	15	1	0	0	
Corante	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Melancia	100	375	87	7	0	1	30	0	2	0	0	0	0	0	
Total		586,4	123,6	16,0	2,6	2,8	35,9	38,7	2,7	2,4	282,4	0,1	0,0		

MODO DE PREPARO

ARROZ BRANCO

1. Numa panela coloque o óleo, a cebola e o alho. Leve ao fogo alto e deixe fritar até que a cebola e o alho dourem.
2. Refogue e acrescente o arroz o sal e mexa bem. Acrescente a água e deixe cozinhar.
3. Quando a água da panela reduzir pela metade tampe, abaixe o fogo e deixe cozinhar ate a água secar;
4. Sirva morno.

Rendimento médio por aluno: 60g

PICADINHO DE CARNE COM BATATA E ABOBORA

1. Numa panela coloque o óleo e o alho e leve ao fogo médio e deixe fritar, adicione a cebola e o corante até dourar. Coloque a carne em cubos e refogue, deixe cozinhar e dourar.
2. Adicione a mandioca cortada em pedaços pequenos e coloque a água fervendo. Deixe cozinhar até que fique macia.
4. Sirva morno.

Rendimento médio por aluno: 100g

SOBREMESA MELANCIA

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

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

Rendimento médio por aluno: 50g

2ª Semana

06/11/2024



Cardápio:

Pão com patê de frango e alface
+
Suco e (Sobremesa: Melão)

Lanche

Nº de Alunos diário:

100

Planejamento diário

Nome do Alimento	Per Cap (mL/g)	Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)	Retinol (mg)	Vit. C (mg)	Quant. (L/Kg)
Pão Fracês	50	130	39	4	1	2	4	55	0	1	1	0	0	5
Alface	1	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1
Filé de frango	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
Cheiro verde	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1
Cenoura	20	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
Creme de leite	20	4	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2
Sal	1	4	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0,1
Melão	100	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
Uvas passas	10	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Polpa da safra	30	10	2	0	0	1	7	3	0	0	1	0	2	3
Total		158,1	45,0	4,4	1,1	3,6	11,8	61,3	0,6	0,8	2,1	0,0	2,3	

MODO DE PREPARO

PAO COM PATE DE FRANGO

1. Comece por cozinhar o frango em água abundante com um pouco de sal. Quando estiver cozido retire da água, espere esfriar um pouco e desfie,

2. Coloque o frango no liquidificador e adicione os temperos e bata até ficar homogêneo,

3. Junte a cenoura ralada, misture e reserve seu patê de frango com creme de leite e cenoura, depois coloque na geladeira por 30 minutos, para ficar mais consistente.

4. recheia o pão e coloque a alface no meio e sirva.

Rendimento médio por aluno: 100g

SUCO DE FRUTA

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

2. Sirva gelado

SOBREMESA: MELÃO

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

Rendimento médio por aluno: 10g

2ª Semana

07/11/2024

[illegible]

2000

08/11/2024

[illegible]



**PROGRAMA MUNICIPAL DE ESCOLARIZAÇÃO
DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIOS**

2024

CRECHE

Total de Alunos da CEI:

Dias de Atendimento:

20

Refeições Servidas:

0



3ª Semana

12/11/2024

Nº de Alunos diário:

Planejamento diário

Cardápio:

Feijão de corda com carne dentro + Arroz e salada + Suco da safra

Lanche da Manhã

	Per Cap (mL/g)	Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)	Retinol (mg)	Vit. C (mg)	Quant. (L/Kg)
Feijão de corda	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Carne em cubos	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5
Oleo de soja	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6
Alho	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
Cebola	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Cheiro verde	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
Corante	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
Sal	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
Arroz	30	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
Tomate	10	6,4	0,5	0,3	0,4	0,0	11,9	1,3	0,0	0,0	4,9	3,4	0,1	0
Alface	10	37,5	8,5	0,8	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Polpa da safra	30	42,9	0,4	3,9	2,7	0,0	12,6	3,9	0,5	0,3	50,4	23,7	0,0	0
Uvas passas	10	6,0	0,5	1,4	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Repolho	10	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2343,2	0,0	0,0	0
Total		92,8	9,8	6,5	4,0	0,1	25,5	5,2	0,6	0,4	2398,4	27,1	0,1	

MODO DE PREPARO

SALADA.

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

SUCO DE FRUTA

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

FEIJÃO DE CORDA COM CARNE DENTRO + ARROZ

1.Coloque o feijão para cozinhar. 2. em uma panela coloque o oleo e refogue o alho e a cebola e acrescente a carne o corante ate dourar, tampe e deixe cozinhar. 3. Em uma panela coloque o alho e a rebolado ate dourar logo apos coloque o feijão e a carne mexa bem e coloque o cheiro verde e reserve.

4. Em uma panela coloque o oleo e o alho ate que dourem apos isso coloque o arroz e passe na gordura. coloque a quatindade de aqua necessaria e deixe cozinhar

Rendimento médio por aluno: 120g

3ª Semana

13/11/2024

[illegible]

3ª Semana

Cardápio:		Nº de Alunos diário:		100		Planejamento diário		14/11/2024						
Sopa de macarrão carne moida e feijao+ salada de repolho + tomate (Sobremesa: Melancia)		Almoço												
Nome do Alimento	Per Cap (mL/g)	Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)	Retinol (mg)	Vit. C (mg)	Quant. (L/Kg)
Carne moida	30	41,0	0,0	5,8	1,8	0,0	0,8	4,2	0,5	1,9	14,6	0,7	0,0	3
Macarrão	25	11,8	2,7	0,5	0,0	0,7	4,2	3,6	0,1	0,1	0,2	0,0	1,4	2,5
Tomate	10	36,0	7,7	0,7	0,2	0,5	0,8	11,0	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	1
Feijão trepa pau	30	101,7	18,4	6,1	0,7	7,1	23,3	53,5	1,5	1,2	3,1	0,0	0,0	3
Corante	1	3,3	0,8	0,1	0,0	0,1	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,6	0,1	0,1
Alho	2	7,7	2,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Óleo de soja	5	6,9	1,4	0,3	0,0	0,2	0,1	1,7	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,5
Sal	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	234,3	0,0	0,0	0,1
Cebola	2	0,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2
Cheiro Verde	1	0,2	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,1
Repolho	10	1,7	1,3	0,5	0,0	0,5	2,2	2,3	0,1	0,1	37,2	0,0	0,0	1
Melancia	100	45,3	11,6	0,8	0,1	1,8	24,9	17,3	0,2	0,1	3,3	0,0	78,5	10
Total		256,5	35,3	14,0	2,9	9,1	33,0	76,5	2,4	3,4	290,1	1,3	1,6	
MODO DE PREPARO														
SOPA DE CARNE MOÍDA COM FEIJÃO														
1 . Coloque o feijão para cozinhar numa panela de pressão e reserve;														
2.Numa panela coloque o óleo, a cebola e o alho. Leve ao fogo alto e deixe fritar até que a cebola e o alho dourem. Coloque o corante, a carne moída e deixe refogar.														
2. Acrescente o sal e mexa bem. Acrescente um pouco de água e o cheiro verde e deixe cozinhar até o caldo engrossar.														
3. Depois do macarrão já cozido (cozinhar o macarrão com água fervendo um pouco de óleo e sal, mexendo sempre pra não grudar) misturar ao molho de carne moída e o feijão.														
4. Sirva quente														
Rendimento médio por aluno: 100g														
SALADA DE REPOLHO TOMATE.														
1.Depois das verduras selecionadas e lavadas, corte-a o tomate em cubos e rale o repolho e sirva														
Rendimento médio por aluno: 25g														
SOBREMESA MELANCIA														
1. Depois da fruta selecionada, lavada e descascada, corte-a em fatias e sirva na vasilha.														
OBS: Para higiene e desinfecção de alimentos crus: Vide Manual de Boas Práticas														
Rendimento médio por aluno: 100g														

3ª Semana

Cardápio:		Nº de Alunos diário:		100		Planejamento diário		18/11/2024							
Baião de dois + Assado de panela+ salada de Repolho com tomate. (Sobremesa: Melancia)		Lanche													
Nome do Alimento	Per Cap (mL/g)	Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)	Retinol (mg)	Vit. C (mg)	Quant. (L/Kg)	
Arroz	30	107,9	23,2	2,2	0,6	1,4	2,3	32,9	0,3	0,4	0,5	0,0	0,0	3	
Feijão trepa-pau	20	67,8	0,0	3,3	3,5	0,0	1,3	4,9	0,1	0,2	12,6	1,4	0,7	2	
Carne de primeira	30	42,9	0,0	5,8	1,8	0,0	0,8	4,2	0,5	1,9	14,6	0,7	0,0	3	
Cebola	2	0,8	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,2	
Cheiro Verde	1	0,2	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,1	
Tomate	10	1,5	0,4	0,3	0,1	0,3	13,1	3,5	0,0	0,0	0,6	0,0	9,7	1	
Óleo de soja	5	44,2	2,9	0,4	0,2	0,1	0,8	1,3	0,1	0,0	32,4	0,2	0,0	0,5	
Alho	1	3,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	
Repolho	10	1,4	0,2	0,2	0,0	0,2	2,8	0,9	0,1	0,0	0,4	0,0	2,1	1	
Melancia	100	98,2	26,0	1,3	0,1	2,0	7,6	26,3	0,4	0,1	0,0	0,0	21,6	10	
Sal	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	234,3	0,0	0,0	0,1	
Total		368,9	54,8	13,5	6,1	4,2	29,1	74,2	1,5	2,8	296,0	2,2	34,2		
MODO DE PREPARO															
BAIÃO DE DOIS															
1. Coloque o feijão para cozinhar numa panela de pressão e reserve;															
2. Junte o óleo, a cebola, o corante e o alho numa panela, mecha ate dourar, acrescente o arroz e refogue bastante.															
3. Logo após adicione o feijão e a água do cozimento do feijão, quando a água reduzir pela metade, tampe a panela e abaixe o fogo.															
4. Após cozido, acrescente o cheiro verde e sirva morno.															
Rendimento médio por aluno: 100g															
ASSADO DE PANELA															
1. Em uma panela coloque o oleo, cebola e alho ate que dorem em seguida coloque a carne cortada e temperada e sele de por igual coloque água e deixe cozinhar apos secar deixe assar e sirva															
Rendimento médio por aluno: 40g															
SALADA DE REPOLHO COM TOMATE															
1. Proceda com a higienização e desinfecção correta do alface (Vide Manual de Boas Práticas).															
2. Em seguida, corte o alface em tirinhas e o tomate em cubos. Logo após, misture-os, armazene no refrigerador até o momento de servir.															
Rendimento médio por aluno: 25g															
SOBREMESA MELANCIA															
1. Servi uma unidade por aluno															

Rendimento médio por aluno: 100g

3ª Semana

Cardápio:		Nº de Alunos diário:		100		Planejamento diário		19/11/2024							
Rosca Doce + Suco da safra e (Sobremesa Mamão)										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)
Rosca		50	178,8	39,0	3,6	0,5	2,8	1,0	6,0	0,2	0,2	0,5	0,0	0,0	5
Mamão		100	501,0	3,8	41,6	30,0	0,0	0,3	2,0	1,0	3,2	0,3	173,0	0,0	10
Uvas passas		10	6,4	0,5	0,3	0,4	0,0	11,9	1,3	0,0	0,0	4,9	3,4	0,1	1
Polpa safra		30	21,8	0,0	1,4	1,7	0,0	1,1	1,9	0,0	0,1	0,1	0,0	0,5	
Total			708,0	43,2	47,0	32,6	2,8	14,3	11,2	1,2	3,5	5,8	176,4	0,6	
MODO DE PREPARO															
1. distribua as rosca com luvás. SUCO DE FRUTA 1. Em um liquidificador coloque a polpa congelada, a água, e a uvas passas e bata bem. 2. Sirva gelado															
Rendimento médio por aluno: 150g															



0



20/11/2024



Cardápio:

Bolo simples + suco/polpa safra e (Sobremesa: Mamão)

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)
Farinha de trigo	40	25,7	31,2	4,0	0,5	1,2	6,9	11,1	0,4	0,3	2,9	0,0	0,0	0
Ovo	25	90,2	2,0	0,2	0,0	0,0	1,9	2,4	0,1	0,0	0,0	0,0	1,5	0
Óleo de soja	5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1171,6	0,0	0,0	0
Uvas passas	20	28,6	0,4	0,2	0,0	0,2	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0
Leite Integral	200	54,1	8,7	5,7	1,1	6,2	261,7	69,3	0,9	0,8	12,3	0,0	193,4	0
Fermento em pó	1	6,0	26,9	9,2	0,8	10,2	44,4	46,4	2,8	1,8	744,2	0,0	0,0	0
Uvas passas para o suco	10													0
Polpa safra	30	29,5	7,8	0,4	0,0	0,6	2,3	7,9	0,1	0,0	0,0	0,0	6,5	0
Mamão	100	884,0	58,6	8,0	3,1	2,3	16,0	25,0	1,0	0,8	648,0	3,0	0,0	0
Total		1118,1	135,6	27,7	5,5	20,7	335,3	163,1	5,2	3,7	2579,0	3,0	202,4	

MODO DE PREPARO

BOLO SIMPLES

1. Bate todos os ingredientes no liquidificador;

2. Despejar a massa na assadeira untada e enfarinhada;

3. Assar em forno com temperatura média:

Rendimento médio por aluno: 180g

SOBREMESA: MAMÃO

1. Depois da fruta selecionada, lave e sirva.

Rendimento médio por aluno: 100g

4ª Semana

[illegible]

4ª Semana

22/11/2024

[illegible]

2000



25/11/2024

[illegible]

4ª Semana

Cardápio:		Nº de Alunos diário:	100	Planejamento diário	26/11/2024									
Sopa de macarrão, carne moída e feijao + (Sobremesa Melancia)							Lanche							
Nome do Alimento	Per Cap (mL/g)	Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)	Retinol (mg)	Vit. C (mg)	Quant. (L/Kg)
Macarrão	30	107,9	23,2	2,2	0,6	1,4	2,3	32,9	0,3	0,4	0,5	0,0	0,0	3
Óleo de soja	2	6,8	0,0	0,3	0,3	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	1,3	0,1	0,1	0,2
Sal	1	1,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,1
Alho	1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1
Cheiro Verde	1	0,2	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,1
Carne moída	30	100,2	1,3	0,9	0,2	0,9	39,3	10,4	0,1	0,1	1,9	0,0	29,0	3
Cebola	2	17,7	1,2	0,2	0,1	0,0	0,3	0,5	0,0	0,0	13,0	0,1	0,0	0,2
Corante	0,5	0,6	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,05
Melancia	100	13,8	2,4	1,7	0,1	2,3	27,5	9,1	0,6	0,3	4,2	0,0	21,4	10
Feijão carioca	30	113,1	23,9	7,0	0,2	4,3	13,6	21,3	0,8	0,8	5,4	0,0	0,0	3
Total		362,0	53,5	12,5	1,6	9,1	83,4	75,0	1,9	1,8	27,2	0,2	50,5	
MODO DE PREPARO														
SOPA DE CARNE MOÍDA COM FEIJÃO														
1. Coloque o feijão para cozinhar numa panela de pressão e reserve; 2. Numa panela coloque o óleo, a cebola e o alho. Leve ao fogo alto e deixe fritar até que a cebola e o alho dourarem. Coloque o corante, a carne moída e deixe refogar. 3. Acrescente o sal e mexa bem. Acrescente um pouco de água e o cheiro verde e deixe cozinhar até o caldo engrossar. 4. Depois do macarrão já cozido (cozinhar o macarrão com água fervendo um pouco de óleo e sal, mexendo sempre pra não grudar) misturar ao molho de carne moída e o feijão. 5. Sirva quente.														
Rendimento médio por aluno: 120gr														
SOBREMESA MELANCIA 1. Depois da fruta selecionada, lave e corte-a em fatias e sirva.														
Rendimento médio 1 pegador de salada por aluno:														

