

ESTADO DO TOCANTINS
PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO VALÉRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CARDÁPIOS ESCOLAS DO MUNICÍPIO DE SÃO VALÉRIO DO TOCANTINS

CARDÁPIO CMEI- EDUARDO ELIAS ZANATTA- 1ª QUINZENA				
FAIXA ETÁRIA: 1-3 ANOS E 4- 5 ANOS		PERÍODO: INTEGRAL	MODALIDADE: EDUCAÇÃO INFANTIL	
LANCHE MATUTINO				
SEGUNDA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Pão com ovo mexido + leite integral	Bolo de milho sem açúcar + suco de polpa de fruta sem açúcar(flocão de milho e milho verde)	Mingau de aveia com banana (leite integral, aveia, banana)	Cuscuz de milho + ovo + suco de polpa de fruta sem açúcar.	Pão caseiro + leite integral Fruta: laranja
ALMOÇO				
Macarrão com carne moída (macarrão,polpa de tomate, músculo moído, milho verde)	Sopa de Verduras(macarrão, acém em pedaços, cenoura, beterraba, batata inglesa,chuchu)	Maria Izabel(arroz, feijão preto, carne de sol em pedaços) + suco de polpa de fruta sem açúcar. Salada: tomate e alface/repolho Fruta: banana	Galinhada com verdura(arroz, peito de frango, milho verde, cenoura picada, açafrão) Fruta: banana/laranja	Isclas de carne(arroz, feijão carioca, carne em tiras, purê de batata Guarnição: verdura a vapor(cenoura/beterraba e chuchu)

LANCHE DA TARDE				
Pão com ovo mexido + leite integral e fruta.	Bolo de milho sem açúcar + suco de polpa de fruta sem açúcar(flocão de milho e milho verde)	Mingau de aveia com banana (leite integral, aveia, banana)	Cuscuz de milho + ovo + suco de polpa de fruta sem açúcar.	Pão caseiro + leite integral
JANTAR				
Macarrão com carne moída (macarrão,polpa de tomate, músculo moído, milho verde)	Sopa de Verduras(macarrão, acém em pedaços, cenoura, beterraba, batata inglesa, chuchu)	Maria Izabel(arroz, feijão preto, carne de sol em pedaços) + suco de polpa de fruta sem açúcar. Salada: tomate e alface/repolho Fruta: banana	Galinhada com verdura(arroz, peito de frango, milho verde, cenoura picada, açafrão) Fruta: banana/laranja	Isclas de carne(arroz, feijão carioca, carne em tiras, purê de batata Guarnição: verdura a vapor(cenoura/beterraba e chuchu)

CARDÁPIO CMEI- EDUARDO ELIAS ZANATTA- 2ª QUINZENA				
FAIXA ETÁRIA: 1-3 ANOS E 4- 5 ANOS		PERÍODO: INTEGRAL		MODALIDADE: EDUCAÇÃO INFANTIL
LANCHE MATUTINO				
SEGUNDA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Cuscuz de milho + carne moída e cenoura + suco	Farofa de frango (cenoura, feijão caupi,	Salada de frutas (banana, mamão,	Torta de frango + suco de polpa de fruta sem açúcar	Bolo de banana s/açúcar com aveia + suco da polpa

de polpa de fruta sem açúcar.	couve, peito de frango desfiado) + suco de polpa de fruta sem açúcar.	laranja, maçã, suco de limão)		de fruta
ALMOÇO				
Arroz cozido, feijão preto + picadinho de abóbora Salada: repolho e tomate	Sopa de Verduras(macarrão, acém em pedaços, cenoura, beterraba, batata inglesa, chuchu)	Cirigado (arroz, , carne de sol em pedaços), feijão carioca cozido + Salada: tomate e alface/repolho Fruta: Melão/Melancia	Macarrão com Frango (macarrão, peito de frango, beterraba picada, cenoura picada) Fruta: banana/laranja	Carne moída (arroz, feijão carioca, carne moída), abóbora verde refogada Guarnição: verdura a vapor (cenoura/beterraba e chuchu)
LANCHE DA TARDE				
Cuscuz de milho + carne moída e cenoura + suco de polpa de fruta sem açúcar.	Farofa de frango (cenoura, feijão caupi, couve, peito de frango desfiado) + suco de polpa de fruta sem açúcar.	Salada de frutas (banana, mamão, laranja, maçã, suco de limão)	Torta de frango + suco de polpa de fruta sem açúcar	Bolo de banana sem/açúcar com aveia + suco da polpa de fruta
JANTAR				
Arroz cozido, feijão preto + picadinho de abóbora Salada: repolho e tomate	Sopa de Verduras(macarrão, acém em pedaços, cenoura, beterraba, batata inglesa, chuchu)	Cirigado (arroz, , carne de sol em pedaços), feijão carioca cozido + Salada: tomate e alface/repolho Fruta: Melão/Melancia	Macarrão com Frango (macarrão, peito de frango, beterraba picada, cenoura picada) Fruta: banana/laranja	Refogado de carne moída (arroz, feijão carioca, carne moída), abóbora verde refogada Guarnição: verdura a

				vapor (cenoura/beterraba e chuchu)
--	--	--	--	------------------------------------

CARDÁPIO GETÚLIO VARGAS- 1ª QUINZENA				
FAIXA ETÁRIA: 6-10 ANOS E 11- 14 ANOS		PERÍODO: INTEGRAL		MODALIDADE: ENSINO FUNDAMENTAL
LANCHE MATUTINO				
SEGUNDA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Bolo de milho sem açúcar + suco de polpa de fruta sem açúcar(flocão de milho e milho verde)	Canjica (milho para canjica, leite, açúcar)	Bolo de laranja + leite com cacau 100%	Cuscuz de milho + ovo + suco de polpa de fruta sem açúcar.	Pão com ovo mexido + leite integral com cacau 100%
ALMOÇO				
Macarrão com carne moída (macarrão,polpa de tomate, músculo moído, milho verde).	Frango cozido (arroz, feijão carioca, abóbora verde refogada, frango cozido) Salada: tomate, repolho	Maria Izabel(arroz, feijão preto, carne de sol em pedaços, abóbora) + suco de polpa de fruta sem açúcar. Salada: tomate e alface/repolho Fruta: banana	Galinhada com verdura (arroz, peito de frango, milho verde, cenoura picada, açafrão, batata doce) Fruta: banana/laranja	Isclas de carne (arroz, feijão carioca, carne em tiras, purê de batata Guarnição: verdura a vapor(cenoura/beterraba e chuchu)
LANCHE DA TARDE				

Bolo de milho sem açúcar + suco de polpa de fruta sem açúcar(flocão de milho e milho verde)	Canjica (milho para canjica, leite, açúcar)	Bolo de laranja + leite com cacau 100%	Cuscuz de milho + ovo + suco de polpa de fruta sem açúcar.	Pão com ovo mexido + leite integral com cacau 100%
JANTAR				
Macarrão com carne moída (macarrão, polpa de tomate, músculo moído, milho verde).	Frango cozido (arroz, feijão carioca, abóbora verde refogada, frango cozido) Salada: tomate, repolho	Maria Izabel(arroz, feijão preto, carne de sol em pedaços, abóbora) + suco de polpa de fruta sem açúcar. Salada: tomate e alface/repolho Fruta: banana	Galinhada com verdura (arroz, peito de frango, milho verde, cenoura picada, açafrão, batata doce) Fruta: banana/laranja	Isclas de carne (arroz, feijão carioca, carne em tiras, purê de batata Guarnição: verdura a vapor(cenoura/beterraba e chuchu)

CARDÁPIO GETÚLIO VARGAS- 2ª QUINZENA				
FAIXA ETÁRIA: 6-10 ANOS E 11- 14 ANOS		PERÍODO: INTEGRAL		MODALIDADE: ENSINO FUNDAMENTAL
LANCHE MATUTINO				
SEGUNDA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Cuscuz de arroz coco ralado + suco de polpa de fruta com açúcar.	Farofa de frango (cenoura, feijão caupi, couve, peito de frango	Salada de frutas (banana, mamão, laranja, maçã, suco de	Torta de frango + suco de polpa de fruta sem açúcar	Bolo de cenoura + suco da polpa de fruta

	desfiado) + suco de polpa de fruta sem açúcar.	limão)		
ALMOÇO				
Arroz cozido, feijão preto + picadinho de abóbora Salada: repolho e tomate	Strogonoff de carne (arroz, feijão carioca, batata assada) Salada: tomate, repolho	Cirigado (arroz, , carne de sol em pedaços), feijão carioca cozido + Salada: tomate e alface/repolho Fruta: Melão/Melancia	Macarrão com Frango (macarrão, peito de frango, beterraba picada, cenoura picada) Fruta: banana/laranja	Carne moída (arroz, feijão carioca, carne moída), abóbora verde refogada Guarnição: verdura a vapor (cenoura/beterraba e chuchu)
LANCHE DA TARDE				
Cuscuz de arroz coco ralado + suco de polpa de fruta com açúcar.	Farofa de frango (cenoura, feijão caupi, couve, peito de frango desfiado) + suco de polpa de fruta sem açúcar.	Salada de frutas (banana, mamão, laranja, maçã, suco de limão)	Torta de frango + suco de polpa de fruta sem açúcar	Bolo de cenoura + suco da polpa de fruta
JANTAR				
Arroz cozido, feijão preto + picadinho de abóbora Salada: repolho e tomate	Strogonoff de carne (arroz, feijão carioca, batata assada) Salada: tomate, repolho	Cirigado (arroz, , carne de sol em pedaços), feijão carioca cozido + Salada: tomate e alface/repolho Fruta: Melão/Melancia	Macarrão com Frango (macarrão, peito de frango, beterraba picada, cenoura picada) Fruta: banana/laranja	Refogado de carne moída (arroz, feijão carioca, carne moída), abóbora verde refogada Guarnição: verdura a vapor (cenoura/beterraba

				e chuchu)
--	--	--	--	-----------

CARDÁPIO GETÚLIO VARGAS- 1ª QUINZENA				
FAIXA ETÁRIA: > 15 anos		PERÍODO: PARCIAL	MODALIDADE: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS	
LANCHE NOTURNO				
SEGUNDA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Farofa de carne moída (cenoura, feijão caupi, couve, carne moída) + suco de polpa de fruta com açúcar	Bolo de milho (flocão de milho e milho verde) + suco de polpa de fruta com açúcar	Bolo de cenoura + leite integral com cacau 100% Fruta: melancia	Cuscuz de milho + ovo + suco de polpa de fruta com açúcar.	Macarrão com Frango (macarrão, peito de frango, beterraba picada, cenoura picada) Fruta: banana/laranja

CARDÁPIO GETÚLIO VARGAS- 2ª QUINZENA				
FAIXA ETÁRIA: > 15 anos		PERÍODO: PARCIAL	MODALIDADE: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS	
LANCHE NOTURNO				
SEGUNDA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Cuscuz de milho + carne moída e cenoura + suco de polpa de fruta com açúcar.	Farofa de frango (cenoura, feijão caupi, couve, peito de frango desfiado) + suco de polpa	Tapioca com ovo mexido leite com cacau 100% Fruta: maçã	Torta de frango + suco de polpa de fruta com açúcar	Cirigado (arroz, carne de sol em pedaços), feijão carioca cozido Salada: tomate e

	de fruta sem açúcar.			alface/repolho Fruta: Melão/Melancia
--	----------------------	--	--	---

CARDÁPIO ESCOLA MUNICIPAL CASTELO BRANCO- SERRANÓPOLIS (1ª QUINZENA)

FAIXA ETÁRIA: 8 - 14 ANOS		PERÍODO: PARCIAL ZONA RURAL	MODALIDADE: EDUCAÇÃO INFANTIL/ENSINO FUNDAMENTAL	
LANCHE MATUTINO				
SEGUNDA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Farofa de carne moída (cenoura, feijão caupi, couve, carne moída) + suco de polpa de fruta	Bolo de milho (flocão de milho e milho verde) + suco de polpa de fruta com açúcar	Bolo de cenoura + leite integral com cacau 100% Fruta: melancia	Cuscuz de milho + ovo + suco de polpa de fruta com açúcar.	Macarrão com Frango (macarrão, peito de frango, beterraba picada, cenoura picada) Fruta: banana/laranja

CARDÁPIO CASTELO BRANCO- SERRANÓPOLIS (2ª QUINZENA)

FAIXA ETÁRIA: 8 - 14 ANOS		PERÍODO: PARCIAL ZONA RURAL	MODALIDADE: EDUCAÇÃO INFANTIL/ENSINO FUNDAMENTAL	
LANCHE MATUTINO				
SEGUNDA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Cuscuz de milho + carne	Farofa de frango	Tapioca com ovo mexido	Torta de frango + suco de	Cirigado (arroz, carne de

moída e cenoura + suco de polpa de fruta com açúcar.	(cenoura, feijão caupi, couve, peito de frango desfiado) + suco de polpa de fruta sem açúcar.	leite com cacau 100% Fruta: maçã	polpa de fruta com açúcar	sol em pedaços), feijão carioca cozido Salada: tomate e alface/repolho Fruta: Melão/Melancia
--	---	-------------------------------------	---------------------------	--

CARDÁPIO ESCOLA JUSCELINO KUBITSCHECK DE OLIVEIRA- APINAJÉ (1ª QUINZENA)

FAIXA ETÁRIA: 4- 6 ANOS, 7-10 ANOS E 12-14 ANOS		PERÍODO: PARCIAL ZONA RURAL	MODALIDADE: EDUCAÇÃO INFANTIL/ENSINO FUNDAMENTAL	
LANCHE MATUTINO				
SEGUNDA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Farofa de carne moída (cenoura, feijão caupi, couve, carne moída) + suco de polpa de fruta com açúcar	Bolo de milho (flocão de milho e milho verde) + suco de polpa de fruta com açúcar	Biscoito de queijo + leite integral com cacau 100% Fruta: melancia	Cuscuz de milho + ovo + suco de polpa de fruta com açúcar.	Macarrão com Frango (macarrão, peito de frango, beterraba picada, cenoura picada) Fruta: banana/laranja

CARDÁPIO ESCOLA JUSCELINO KUBITSCHECK DE OLIVEIRA- APINAJÉ (2ª QUINZENA)

FAIXA ETÁRIA: 4- 6 ANOS, 7-10 ANOS E 12-14 ANOS		PERÍODO: PARCIAL	MODALIDADE: EDUCAÇÃO INFANTIL	
LANCHE MATUTINO				
SEGUNDA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA

Cuscuz de milho + carne moída e cenoura + suco de polpa de fruta com açúcar.	Farofa de frango (cenoura, feijão caupi, couve, peito de frango desfiado) + suco de polpa de fruta sem açúcar.	Tapioca com ovo mexido leite com cacau 100% Fruta: maçã	Torta de frango + suco de polpa de fruta com açúcar	Cirigado (arroz, carne de sol em pedaços), feijão carioca cozido Salada: tomate e alface/repolho Fruta: Melão/Melancia
--	--	--	---	--

FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO DA 1ª QUINZENA DE ACORDO MODALIDADE DE ENSINO EDUCAÇÃO INFANTIL (ATÉ 3 ANOS), PRÉ-ESCOLA (4 A 5 ANOS), ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 15 ANOS), ENSINO MÉDIO E EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (> 15 ANOS)

EDUCAÇÃO INFANTIL PRIMEIRA FASE (até 3 anos)										
Total de Alunos: 94	Cardápio: Pão com ovo e leite integral						Segunda- feira Lanche Matutino e Vespertino			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio
Pão doce	25 g	88,81	1,29	3,27	13,96	8,12	0,52	23,96	0,01	51,95
Ovo de galinha	25 g	35,78	3,26	2,23	0,41	10,51	0,39	19,71	0,00	42,00
Óleo	1ml	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,5 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32
Leite integral	80 ml	52,00	2,34	2,59	4,74	86,40	0,06	39,76	0,00	51,04

Orégano	1 g	3,06	0,11	0,10	0,64	15,76	0,44	3,45	0,50	0,15
Total	-	188,49	7	617,99	19,75	120,79	1,41	86,88	0,51	379,46

MODO DE PREPARO

OVO MEXIDO

1. Numa panela adicione o óleo, espere esquentar, adicione os ovos, sal e orégano;
2. Mexa até o ovo cozinhar;
3. Acrescente o ovo mexido no pão e sirva com o leite integral

EDUCAÇÃO INFANTIL SEGUNDA FASE (4- 5 anos)

Total de Alunos: 151	Cardápio: Pão com ovo e leite integral						Segunda- feira Lanche Matutino e Vespertino			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio
Pão doce	50 g	177,62	2,58	6,54	27,92	16,25	1,05	47,93	0,03	103,90
Ovo de galinha	45 g	64,40	5,86	4,01	0,74	18,91	0,70	35,47	0,00	75,60
Óleo	1 ml	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,5 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32
Leite integral	120 ml	78,00	3,52	3,89	7,10	129,60	0,10	59,64	0,00	76,56
Orégano	1 g	3,06	0,11	0,10	0,64	15,76	0,44	3,45	0,50	0,15

Total	-	331,92	12,07	872,3	36,4	180,52	2,29	146,49	0,53	490,53
--------------	---	--------	-------	-------	------	--------	------	--------	------	--------

MODO DE PREPARO

OVO MEXIDO

1. Numa panela adicione o óleo, espere esquentar, adicione os ovos, sal e orégano;
2. Mexa até o ovo cozinhar;
3. Acrescente o ovo mexido no pão e sirva com o leite integral

ENSINO FUNDAMENTAL (6-15 anos)

Total de Alunos: 505	Cardápio: Pão com ovo e leite integral						Segunda- feira Lanche Matutino e Vespertino			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio
Pão doce	50 g	177,62	2,58	6,54	27,92	16,25	1,05	47,93	0,03	103,90
Ovo de galinha	75 g	64,40	5,86	4,01	0,74	18,91	0,70	35,47	0,00	75,60
Óleo de soja	1 ml	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,5 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32
Leite integral	150 ml	97,50	4,40	4,86	8,88	162,00	0,12	74,55	0,00	95,70
Orégano	1 g	3,06	0,11	0,10	0,64	15,76	0,44	3,45	0,50	0,15
Total	-	351,42	12,95	16,51	38,18	212,92	2,31	161,4	0,53	509,67

MODO DE PREPARO

OVO MEXIDO

1. Numa panela adicione o óleo, espere esquentar, adicione os ovos, sal e orégano;
2. Mexa até o ovo cozinhar;
3. Acrescente o ovo mexido no pão e sirva com o leite integral

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (>15 anos)

Total de Alunos: 15	Cardápio: Pão com ovo e leite integral						Segunda- feira Lanche Matutino e Vespertino			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio
Pão doce	75 g	266,42	3,86	9,81	41,87	24,37	1,57	71,89	0,04	155,84
Ovo de galinha	75 g	107,33	9,77	6,68	1,23	31,52	1,17	59,12	0,00	126,00
Óleo	1 ml	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,5 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32
Leite integral	200 ml	130,00	5,86	6,48	11,84	216,00	0,16	99,40	0,00	127,60
Orégano	1 g	3,06	0,11	0,10	0,64	15,76	0,44	3,45	0,50	0,15
Total	-	515,65	19,6	24,07	55,58	287,65	3,34	233,86	0,54	643,91

MODO DE PREPARO

OVO MEXIDO

1. Numa panela adicione o óleo, espere esquentar, adicione os ovos, sal e orégano;
2. Mexa até o ovo cozinhar;
3. Acrescente o ovo mexido no pão e sirva com o leite integral

EDUCAÇÃO INFANTIL PRIMEIRA FASE (até 3 anos)

Total de Alunos: 94	Cardápio: Macarrão com carne moída e salada						Segunda- feira Almoço e Jantar			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio
Macarrão	20 g	74,22	2,00	0,26	15,59	3,46	0,18	0,00	0,00	1,43
Extrato de tomate	5 g	3,05	0,12	0,01	0,75	1,45	0,10	7,20	0,90	24,90
Músculo moído	35	49,55	7,55	1,92	0,00	1,27	0,65	0,70	0,00	23,10
Milho verde	15 g	20,72	0,99	0,09	4,28	0,24	0,06	6,15	0,00	0,17
Sal	0,3 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,30
Óleo	0,5 g	4,42	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1 g	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
Cheiro verde(50% cebolinha)	1 g	0,34	0,03	0,00	0,06	1,66	0,02	0,00	0,50	0,02
Cebola	4 g	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02

Tomate	15 g	3,08	0,12	0,00	0,77	1,04	0,04	0,00	1,92	0,79
Alface	10 g	0,88	0,06	0,01	0,17	1,44	0,03	0,00	1,10	0,73
Total	-	158,97	11,01	2,79	22,21	11,26	1,1	14,05	4,61	121,51

MODO DE PREPARO

CARNE MOÍDA

1. Frite a cebola, alho e acrescente a carne moída
2. Tempere a gosto e deixe cozinhar.
3. Após cozida, acrescente o molho de tomate e a água e deixe ferver por alguns minutos.

MACARRÃO

1. Cozinhe até amolecer (20 minutos)
2. Misture o macarrão ao molho de carne moída;
3. Acrescente o cheiro verde e sirva com a salada.

SALADA

1. Higienize os vegetais com água sanitária (2 colheres de sopa para 1 litro de água) por 15 minutos;
2. Corte e Sirva.

EDUCAÇÃO INFANTIL SEGUNDA FASE (4- 5 anos)

Total de Alunos: 151	Cardápio: Macarrão com carne moída e salada						Segunda - feira Almoço e Jantar			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio
Macarrão	40 g	148,45	4,00	0,52	31,18	6,92	0,35	0,00	0,00	2,87

Extrato de tomate	7 g	4,27	0,17	0,01	1,05	2,04	0,15	10,08	1,26	34,86
Músculo moído	50 g	70,79	10,78	2,75	0,00	1,82	0,93	1,00	0,00	33,00
Milho verde	20 g	27,63	1,32	0,12	5,71	0,32	0,08	8,20	0,00	0,22
Sal	0,3 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,30
Óleo	0,5 g	4,42	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1 g	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
Cheiro verde(50% cebolinha)	1 g	0,34	0,03	0,00	0,06	1,66	0,02	0,00	0,50	0,02
Cebola	4 g	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
Tomate	20 g	4,11	17,19	0,16	0,00	1,02	1,39	0,06	0,00	2,56
Alface	20 g	1,76	7,36	0,12	0,03	0,35	2,89	0,05	0,00	2,19
Total	-	264,48	40,99	4,18	38,62	14,83	5,83	19,39	1,95	146,09

MODO DE PREPARO

CARNE MOÍDA

1. Frite a cebola, alho e acrescente a carne moída
2. Tempere a gosto e deixe cozinhar.
3. Após cozida, acrescente o molho de tomate e a água e deixe ferver por alguns minutos.

MACARRÃO

Cozinhe até amolecer (20 minutos)

4. Misture o macarrão ao molho de carne moída;

5. Acrescente o cheiro verde e sirva com a salada.

SALADA

3. Higienize os vegetais com água sanitária (2 colheres de sopa para 1 litro de água) por 15 minutos;

4. Corte e Sirva.

ENSINO FUNDAMENTAL (6-15 anos)										
Total de Alunos: 505	Cardápio: Macarrão com carne moída e salada						Segunda - feira Almoço e Jantar			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio
Macarrão	50 g	185,56	5,00	0,65	38,97	8,65	0,44	0,00	0,00	3,59
Extrato de tomate	10 g	6,09	0,24	0,02	1,50	2,91	0,21	14,40	1,80	49,79
Músculo moído	95 g	134,50	20,48	5,22	0,00	3,46	1,77	1,90	0,00	62,70
Milho verde	20 g	27,63	1,32	0,12	5,71	0,32	0,08	8,20	0,00	0,22
Sal	0,3 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,30
Óleo	0,5 g	4,42	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1 g	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
Cheiro verde(50% cebolinha)	1 g	0,34	0,03	0,00	0,06	1,66	0,02	0,00	0,50	0,02

Cebola	4 g	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
Tomate	20 g	4,11	17,19	0,16	0,00	1,02	1,39	0,06	0,00	2,56
Alface	20 g	1,76	7,36	0,12	0,03	0,35	2,89	0,05	0,00	2,19
Total	-	367,12	51,76	6,79	46,86	19,07	6,82	24,61	2,49	191,44

MODO DE PREPARO

CARNE MOÍDA

4. Frite a cebola, alho e acrescente a carne moída
5. Tempere a gosto e deixe cozinhar.
6. Após cozida, acrescente o molho de tomate e a água e deixe ferver por alguns minutos.

MACARRÃO

Cozinhe até amolecer (20 minutos)

6. Misture o macarrão ao molho de carne moída;
7. Acrescente o cheiro verde e sirva com a salada.

SALADA

5. Higienize os vegetais com água sanitária (2 colheres de sopa para 1 litro de água) por 15 minutos;
6. Corte e Sirva.

EDUCAÇÃO INFANTIL PRIMEIRA FASE (até 3 anos)

Total de Alunos: 94	Cardápio: Bolo de milho sem açúcar + suco de polpa de fruta (acerola).						Terça - feira Lanche Matutino e Vespertino			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio

Ovos de galinha	18 g	25,76	2,35	1,60	0,29	7,56	0,28	14,19	0,00	30,24
Leite integral	30 ml	19,50	0,88	0,97	1,78	32,40	0,02	14,91	0,00	19,14
Flocão de milho	20 g	72,67	1,38	0,24	16,09	0,39	0,34	0,00	0,00	6,19
Fermento químico em pó	3 g	2,69	0,01	0,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	301,56
Suco de acerola	40 g	2,80	0,06	0,04	0,58	3,10	0,00	16,96	126,80	0,06
Total	-	123,42	4,68	2,85	20,06	43,45	0,64	46,06	126,8	357,19

MODO DE PREPARO

BOLO DE MILHO

1. No liquidificador, coloque os ovos, leite, flocão de milho, fermento em pó. Bata até obter uma mistura homogênea.
2. Coloque a massa em uma forma untada e leve ao forno a 180 graus Celsius por 40 minutos.
3. Desenforme e sirva em seguida.

EDUCAÇÃO INFANTIL SEGUNDA FASE (4- 5 anos)

Total de Alunos: 151	Cardápio: Bolo de milho sem açúcar + suco de polpa de fruta.						Terça - feira Lanche Matutino e Vespertino			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio

Ovos de galinha	17 g	24,33	2,22	1,51	0,28	7,14	0,27	13,40	0,00	28,56
Leite integral	20 ml	13,00	0,59	0,65	1,18	21,60	0,02	9,94	0,00	12,76
Flocão de milho	20 g	72,67	1,38	0,24	16,09	0,39	0,34	0,00	0,00	6,19
Fermento químico em pó	3 g	2,69	0,01	0,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	301,56
Suco de acerola	70 g	4,90	0,11	0,06	1,02	5,42	0,00	29,68	221,90	0,10
Total	-	117,59	4,31	2,46	19,89	34,55	0,63	53,02	221,9	349,17

MODO DE PREPARO

BOLO DE MILHO

4. No liquidificador, coloque os ovos, leite, flocão de milho, fermento em pó. Bata até obter uma mistura homogênea.
5. Coloque a massa em uma forma untada e leve ao forno a 180 graus Celsius por 40 minutos.
6. Desenforme e sirva em seguida.

ENSINO FUNDAMENTAL (6-15 anos)

Total de Alunos: 505	Cardápio: Bolo de milho + suco de polpa de fruta.						Terça - feira Lanche Matutino e Vespertino			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio

Ovos de galinha	17 g	24,33	2,22	1,51	0,28	7,14	0,27	13,40	0,00	28,56
Leite integral	20 ml	13,00	0,59	0,65	1,18	21,60	0,02	9,94	0,00	12,76
Flocão de milho	20 g	72,67	1,38	0,24	16,09	0,39	0,34	0,00	0,00	6,19
Fermento químico em pó	3 g	2,69	0,01	0,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	301,56
Suco de acerola	80 g	17,55	0,47	0,00	4,43	6,07	0,13	138,40	498,59	1,02
Total	-	130,24	4,67	2,4	23,3	35,2	0,76	161,74	498,59	350,09

MODO DE PREPARO

BOLO DE MILHO

7. No liquidificador, coloque os ovos, leite, flocão de milho, fermento em pó. Bata até obter uma mistura homogênea.
8. Coloque a massa em uma forma untada e leve ao forno a 180 graus Celsius por 40 minutos.
9. Desenforme e sirva em seguida.

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (>15 anos)

Total de Alunos: 15	Cardápio: Bolo de milho + suco de polpa de fruta.						Terça - feira Lanche Matutino e Vespertino			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio
Ovos de galinha	17 g	24,33	2,22	1,51	0,28	7,14	0,27	13,40	0,00	28,56

Leite integral	20 ml	13,00	0,59	0,65	1,18	21,60	0,02	9,94	0,00	12,76
Flocão de milho	20 g	72,67	1,38	0,24	16,09	0,39	0,34	0,00	0,00	6,19
Fermento químico em pó	3 g	2,69	0,01	0,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	301,56
Suco de acerola	100 g	21,94	0,59	0,00	5,54	7,59	0,17	173,00	623,24	1,28
Total	-	252,22	9,1	4,86	44,3	71,27	1,43	249,36	845,14	699,52

MODO DE PREPARO

BOLO DE MILHO

10. No liquidificador, coloque os ovos, leite, flocão de milho, fermento em pó. Bata até obter uma mistura homogênea.
11. Coloque a massa em uma forma untada e leve ao forno a 180 graus Celsius por 40 minutos.
12. Desenforme e sirva em seguida.

EDUCAÇÃO INFANTIL PRIMEIRA FASE (até 3 anos)										
Total de Alunos: 94	Cardápio: Sopa de Verduras						Terça - feira Almoço e Jantar			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio
Macarrão	20 g	74,22	2,00	0,26	15,59	3,46	0,18	0,00	0,00	1,43
Acém em pedaços	35 g	50,41	7,29	2,14	0,00	1,65	0,53	0,70	0,00	17,50

Cenoura	15 g	4,50	0,17	0,03	0,68	3,21	0,07	111,00	0,77	1,67
Beterraba	35 g	17,09	0,68	0,03	3,89	6,34	0,11	1,33	1,09	3,40
Batata inglesa	25 g	16,09	0,44	0,00	3,67	0,89	0,09	0,00	7,77	0,00
Chuchu	20 g	3,40	0,14	0,01	0,83	2,30	0,03	0,00	2,12	0,00
Sal	0,3 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,30
Óleo	0,5 g	4,42	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1 g	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
Cheiro verde(50% cebolinha)	1 g	0,34	0,03	0,00	0,06	1,66	0,02	0,00	0,50	0,02
Cebola	4 g	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
Total	-	173,18	10,89	2,97	25,31	20,21	1,05	113,03	12,44	94,39

MODO DE PREPARO

SOPA DE VERDURA

1. Corte a carne em cubos pequenos;
2. Frite a cebola, alho e acrescente a carne em pedaços;
3. Tempere a gosto e deixe cozinhar;
4. Após cozida, acrescente os legumes e a água e deixe ferver por 30 minutos.
5. Adicione o macarrão, deixe cozinhar por 20 minutos ou até amolecer o macarrão e os legumes.
6. Acrescente o cheiro verde e sirva.

EDUCAÇÃO INFANTIL SEGUNDA FASE (4- 5 anos)										
Total de Alunos: 151	Cardápio: Sopa de Verduras						Terça - feira Almoço e Jantar			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio
Macarrão	40 g	148,45	4,00	0,52	31,18	6,92	0,35	0,00	0,00	2,87
Acém em pedaços	50 g	72,01	10,41	3,06	0,00	2,36	0,76	1,00	0,00	25,00
Cenoura	20 g	6,00	0,22	0,04	0,91	4,28	0,09	148,00	1,02	2,22
Beterraba	40 g	19,53	0,78	0,04	4,44	7,25	0,13	1,52	1,25	3,89
Batata inglesa	30 g	19,31	0,53	0,00	4,41	1,07	0,11	0,00	9,33	0,00
Chuchu	25 g	3,40	0,14	0,01	0,83	2,30	0,03	0,00	2,12	0,00
Sal	0,3 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,30
Óleo	0,5 g	4,42	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1 g	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
Cheiro verde(50% cebolinha)	1 g	0,34	0,03	0,00	0,06	1,66	0,02	0,00	0,50	0,02
Cebola	4 g	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
Total	-	276,17	16,25	4,17	42,42	26,54	1,51	150,52	14,41	104,37

MODO DE PREPARO

SOPA DE VERDURAS

1. Corte a carne em cubos pequenos;
2. Frite a cebola, alho e acrescente a carne em pedaços;
3. Tempere a gosto e deixe cozinhar;
4. Após cozida, acrescente os legumes e a água e deixe ferver por 30 minutos;
5. Adicione o macarrão, deixe cozinhar por 20 minutos ou até amolecer o macarrão e os legumes;
6. Acrescente o cheiro verde e sirva.

ENSINO FUNDAMENTAL (6- 15 anos)

Total de Alunos: 505		Cardápio: Sopa de Verduras					Terça - feira Almoço e Jantar			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio
Macarrão	50 g	185,28	5,16	0,99	38,31	9,73	0,46	0,00	0,00	7,37
Acém em pedaços	95 g	136,83	19,78	5,81	0,00	4,48	1,44	1,90	0,00	47,50
Cenoura	40 g	12,00	0,45	0,08	1,82	8,56	0,19	296,00	2,05	4,44
Beterraba	40 g	19,53	0,78	0,04	4,44	7,25	0,13	1,52	1,25	3,89
Batata inglesa	40 g	25,75	0,71	0,00	5,88	1,42	0,14	0,00	12,43	0,00
Chuchu	40 g	6,79	0,28	0,02	1,65	4,60	0,07	0,00	4,25	0,00

Sal	0,3 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,30
Óleo	0,5 g	4,42	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1 g	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
Cheiro verde(50% cebolinha)	1 g	0,34	0,03	0,00	0,06	1,66	0,02	0,00	0,50	0,02
Cebola	4 g	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
Total	-	669,82	43,58	11,61	95,17	64,94	3,98	449,94	35,08	237,96

MODO DE PREPARO

SOPA DE VERDURAS

1. Corte a carne em cubos pequenos;
2. Frite a cebola, alho e acrescente a carne em pedaços;
3. Tempere a gosto e deixe cozinhar;
4. Após cozida, acrescente os legumes e a água e deixe ferver por 30 minutos;
5. Adicione o macarrão, deixe cozinhar por 20 minutos ou até amolecer o macarrão e os legumes;
6. Acrescente o cheiro verde e sirva.

EDUCAÇÃO INFANTIL PRIMEIRA FASE (até 3 anos)

Total de Alunos: 94	Cardápio: Mingau de aveia com banana						Quarta - feira Lanche Matutino e Vespertino			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio

Aveia em flocos finos	20 g	78,76	2,78	1,70	13,33	9,58	0,89	0,00	0,27	0,93
Bananas pratas picadas em rodela	40 g	39,30	0,51	0,03	10,38	3,03	0,15	12,80	8,64	0,00
Leite integral	80 ml	52,00	2,34	2,59	4,74	86,40	0,06	39,76	0,00	51,04
Canela	0,5 g	1,31	0,02	0,02	0,40	0,00	0,19	0,13	0,14	0,13
Total	-	171,37	5,65	4,34	28,85	99,01	1,29	52,69	9,05	52,1

MODO DE PREPARO

1. Em um copo americano coloque a aveia, o açúcar e um pouco de leite, mexa e reserve.
2. Ferva o restante do leite em uma panela e quando começar a levantar fervura coloque a mistura que você reservou.
3. Adicione as bananas picadas na mistura.
4. Aguarde até começar a quase grudar na panela, mexendo sempre em fogo baixo e está pronto.
5. Coloque canela por cima para polvilhar e bom apetite.

EDUCAÇÃO INFANTIL SEGUNDA FASE (4- 5 anos)

Total de Alunos: 151	Cardápio: Mingau de aveia com banana						Quarta - feira Lanche Matutino e Vespertino			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio
Aveia em flocos finos	30 g	118,15	4,18	2,55	19,99	14,37	1,33	0,00	0,41	1,39

Bananas pratas picadas em rodelas	60 g	58,95	0,76	0,04	15,57	4,54	0,23	19,20	12,95	0,00
Leite integral	120 ml	78,00	3,52	3,89	7,10	129,60	0,10	59,64	0,00	76,56
Açúcar	5 g	19,34	0,02	0,00	4,98	0,38	0,01	0,00	0,00	0,00
Canela	0,5 g	1,31	0,02	0,02	0,40	0,00	0,19	0,13	0,14	0,13
Total	-	275,75	8,5	6,5	48,04	148,89	1,86	78,97	13,5	78,08

MODO DE PREPARO

1. Em um copo americano coloque a aveia, o açúcar e um pouco de leite, mexa e reserve.
2. Ferva o restante do leite em uma panela e quando começar a levantar fervura coloque a mistura que você reservou.
3. Adicione as bananas picadas na mistura.
4. Aguarde até começar a quase grudar na panela, mexendo sempre em fogo baixo e está pronto.
5. Coloque canela por cima para polvilhar e bom apetite.

ENSINO FUNDAMENTAL (6-15 anos)

Total de Alunos: 505	Cardápio: Mingau de aveia com banana						Quarta - feira Lanche Matutino e Vespertino			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio
Aveia em flocos finos	30 g	118,15	4,18	2,55	19,99	14,37	1,33	0,00	0,41	1,39

Bananas pratas picadas em rodela	90 g	88,42	1,14	0,06	23,36	6,81	0,34	28,80	19,43	0,00
Leite integral	150 ml	97,50	4,40	4,86	8,88	162,00	0,12	74,55	0,00	95,70
Açúcar	5 g	19,34	0,02	0,00	4,98	0,38	0,01	0,00	0,00	0,00
Canela	2 g	5,22	0,08	0,06	1,60	0,00	0,76	0,52	0,57	0,53
Total	-	328,63	9,82	7,53	58,81	183,56	2,56	103,87	20,41	97,62

MODO DE PREPARO

6. Em um copo americano coloque a aveia, o açúcar e um pouco de leite, mexa e reserve.
7. Ferva o restante do leite em uma panela e quando começar a levantar fervura coloque a mistura que você reservou.
8. Adicione as bananas picadas na mistura.
9. Aguarde até começar a quase grudar na panela, mexendo sempre em fogo baixo e está pronto.
10. Coloque canela por cima para polvilhar e bom apetite.

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (>15 anos)

Total de Alunos: 15	Cardápio: Mingau de aveia com banana						Quarta - feira Lanche Matutino e Vespertino			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio

Aveia em flocos finos	60 g	236,29	8,35	5,10	39,98	28,73	2,67	0,00	0,81	2,78
Bananas pratas picadas em rodela	100 g	98,25	1,27	0,07	25,96	7,56	0,38	32,00	21,59	0,00
Leite integral	200 ml	130,00	5,86	6,48	11,84	216,00	0,16	99,40	0,00	127,60
Açúcar	5 g	19,34	0,02	0,00	4,98	0,38	0,01	0,00	0,00	0,00
Canela	2 g	5,22	0,08	0,06	1,60	0,00	0,76	0,52	0,57	0,53
Total	-	489,1	15,58	11,71	84,36	252,67	3,98	131,92	22,97	130,91

MODO DE PREPARO

1. Em um copo americano coloque a aveia, o açúcar e um pouco de leite, mexa e reserve.
2. Ferva o restante do leite em uma panela e quando começar a levantar fervura coloque a mistura que você reservou.
3. Adicione as bananas picadas na mistura.
4. Aguarde até começar a quase grudar na panela, mexendo sempre em fogo baixo e está pronto.
5. Coloque canela por cima para polvilhar e bom apetite.

EDUCAÇÃO INFANTIL PRIMEIRA FASE (até 3 anos)

Total de Alunos: 94	Cardápio: Maria Izabel salada + fruta						Quarta - feira Almoço e Jantar			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio

Arroz Branco	30 g	107,34	2,15	0,10	23,63	1,32	0,20	0,00	0,00	0,31
Feijão preto	15 g	48,53	3,20	0,19	8,81	16,64	0,97	0,00	0,00	0,00
Carne de sol	30 g	93,90	8,07	6,57	0,00	3,90	0,57	0,00	0,00	582,90
Sal	0,3 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,30
Óleo	0,5 g	4,42	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1 g	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
Cheiro verde(50% cebolinha)	1 g	0,34	0,03	0,00	0,06	1,66	0,02	0,00	0,50	0,02
Cebola	4 g	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
Tomate	15 g	2,05	0,08	0,00	0,51	0,69	0,03	0,00	1,28	0,52
Alface	10 g	2,07	0,25	0,02	0,36	4,13	0,09	32,55	3,21	0,64
Banana	40 g	34,72	0,70	0,02	8,93	1,29	0,08	2,40	4,19	0,00
Total	-	296,08	14,62	7,4	42,89	30,33	1,98	34,95	9,37	654,76
MODO DE PREPARO										
MARIA IZABEL										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Em uma panela adicione o óleo , colocar a carne de sol para fritar muito bem até ficarem douradas, acrescentar a o alho dourar a cebola e o sal; 2. Deixar murcha, por o arroz e dar uma fritada nele e depois o feijão pré-cozido. 										

3. Colocar 3 copos de água até cozinhar o arroz em fogo brando;
 4. Adicione o cheiro verde e sirva.
- SALADA**
1. Lave o tomate e alface;
 2. Corte e sirva.

EDUCAÇÃO INFANTIL SEGUNDA FASE (4- 5 anos)										
Total de Alunos: 151	Cardápio: Maria Izabel salada + fruta						Quarta - feira Almoço e Jantar			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio
Arroz Branco	30 g	107,34	2,15	0,10	23,63	1,32	0,20	0,00	0,00	0,31
Feijão preto	20 g	64,71	4,27	0,25	11,75	22,18	1,29	0,00	0,00	0,00
Carne de sol	40 g	125,20	10,76	8,76	0,00	5,20	0,76	0,00	0,00	777,20
Sal	0,3 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,30
Óleo	0,5 g	4,42	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1 g	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
Cheiro verde(50% cebolinha)	1 g	0,34	0,03	0,00	0,06	1,66	0,02	0,00	0,50	0,02
Cebola	4 g	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02

Tomate	25 g	4,11	0,16	0,00	1,02	1,39	0,06	0,00	2,56	1,05
Alface	20 g	3,46	0,42	0,03	0,61	6,88	0,15	54,25	5,35	1,06
Banana	60 g	52,08	1,05	0,04	13,40	1,93	0,12	3,60	6,28	0,00
Total	-	364,37	18,98	9,68	51,06	41,26	2,62	57,85	14,88	850,01

MODO DE PREPARO

MARIA IZABEL

5. Em uma panela adicione o óleo , colocar a carne de sol para fritar muito bem até ficarem douradas, acrescentar a o alho dourar a cebola e o sal;
 6. Deixar murchar, por o arroz e dar uma fritada nele e depois o feijão pré-cozido.
 7. Colocar 3 copos de água até cozinhar o arroz em fogo brando;
 8. Adicione o cheiro verde e sirva.
- SALADA
3. Lave o tomate e alface;
 4. Corte e sirva.

ENSINO FUNDAMENTAL (6-15 anos)

Total de Alunos:505	Cardápio: Maria Izabel salada + fruta						Quarta - feira Almoço e Jantar			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio

Arroz Branco	50 g	178,89	3,58	0,17	39,38	2,21	0,34	0,00	0,00	0,51
Feijão preto	32 g	103,54	6,83	0,40	18,80	35,49	2,07	0,00	0,00	0,00
Carne de sol	70 g	219,10	18,83	15,33	0,00	9,10	1,33	0,00	0,00	1360,10
Sal	0,3 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,30
Óleo	0,5 g	4,42	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1 g	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
Cheiro verde(50% cebolinha)	1 g	0,34	0,03	0,00	0,06	1,66	0,02	0,00	0,50	0,02
Cebola	4 g	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
Tomate	30 g	8,22	0,32	0,00	2,05	2,78	0,12	0,00	5,12	2,10
Alface	40 g	0,00	0,51	0,04	0,73	8,25	0,18	65,10	6,42	1,27
Banana	90 g	78,12	1,58	0,05	20,10	2,90	0,18	5,40	9,42	0,00
Total	-	595,34	31,82	16,49	81,71	63,09	4,26	70,5	21,65	1434,37
MODO DE PREPARO										
MARIA IZABEL										
<p>9. Em uma panela adicione o óleo , colocar a carne de sol para fritar muito bem até ficarem douradas, acrescentar a o alho dourar a cebola e o sal;</p> <p>10. Deixar murcha, por o arroz e dar uma fritada nele e depois o feijão pré-cozido.</p>										

11. Colocar 3 copos de água até cozinhar o arroz em fogo brando;
12. Adicione o cheiro verde e sirva.
SALADA
5. Lave o tomate e alface;
6. Corte e sirva.

EDUCAÇÃO INFANTIL PRIMEIRA FASE (até 3 anos)										
Total de Alunos: 94	Cardápio: Cuscuz de milho com ovo mexido suco de polpa de fruta sem açúcar						Quarta - feira Almoço e Jantar			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio
Flocos de milho	20 g	72,67	1,38	0,24	16,09	0,39	0,34	0,00	0,00	6,19
Sal	0,5 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	117,16
Orégano	1 g	3,06	0,11	0,10	0,64	15,76	0,44	3,45	0,50	0,15
Ovos	45 g	64,40	5,86	4,01	0,74	18,91	0,70	35,47	0,00	75,60
Polpa de cajú	40 g	14,63	0,19	0,06	3,74	0,34	0,06	8,40	47,89	1,66
Total	-	154,76	7,54	4,41	21,21	35,4	1,54	47,32	48,39	200,76
MODO DE PREPARO										
1. Prepare seu cuscuz como de costume e reserve;										

2. Em uma frigideira antiaderente prepare os ovos mexidos com o sal e orégano;
3. Adicione os ovos ao cuscuz e sirva-se à vontade.

EDUCAÇÃO INFANTIL SEGUNDA FASE (4- 5 anos)

EDUCAÇÃO INFANTIL SEGUNDA FASE (4- 5 anos)										
Total de Alunos: 151	Cardápio: Cuscuz de milho com ovo mexido suco de polpa de fruta						Quinta - feira Lanche Matutino e Vespertino			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio
Flocos de milho	20 g	72,67	1,38	0,24	16,09	0,39	0,34	0,00	0,00	6,19
Sal	0,5 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	117,16
Orégano	1 g	3,06	0,11	0,10	0,64	15,76	0,44	3,45	0,50	0,15
Ovos	45 g	64,40	5,86	4,01	0,74	18,91	0,70	35,47	0,00	75,60
Polpa de cajú	70 g	25,60	0,34	0,11	6,55	0,59	0,10	14,70	83,80	2,91
Açúcar	4 g	15,47	0,01	0,00	3,98	0,30	0,01	0,00	0,00	0,00
Total	-	181,2	7,7	4,46	28	35,95	1,59	53,62	84,3	202,01

MODO DE PREPARO

4. Prepare seu cuscuz como de costume e reserve;
5. Em uma frigideira antiaderente prepare os ovos mexidos com o sal e orégano;
6. Adicione os ovos ao cuscuz e sirva-se à vontade.

ENSINO FUNDAMENTAL (6-15 anos)										
Total de Alunos: 505	Cardápio: Cuscuz de milho com ovo mexido e suco de polpa de fruta.						Quinta - feira Lanche Matutino e Vespertino			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio
Flocos de milho	30 g	109,00	2,06	0,36	24,13	0,59	0,51	0,00	0,00	9,29
Sal	0,5 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	117,16
Orégano	1 g	3,06	0,11	0,10	0,64	15,76	0,44	3,45	0,50	0,15
Ovos	45 g	64,40	5,86	4,01	0,74	18,91	0,70	35,47	0,00	75,60
Polpa de cajú	80 g	29,25	0,39	0,12	7,48	0,67	0,12	16,80	95,78	3,33
Açúcar	4 g	15,47	0,01	0,00	3,98	0,30	0,01	0,00	0,00	0,00
Total	-	112,18	6,37	4,23	12,84	35,64	1,27	55,72	96,28	196,24
MODO DE PREPARO										
<p>7. Prepare seu cuscuz como de costume e reserve;</p> <p>8. Em uma frigideira antiaderente prepare os ovos mexidos com o sal e orégano;</p> <p>9. Adicione os ovos ao cuscuz e sirva-se à vontade.</p>										

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (>15 anos)										
Total de Alunos: 15	Cardápio: Cuscuz de milho com ovo mexido suco de polpa de fruta						Quinta - feira Lanche Matutino e Vespertino			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio
Flocos de milho	30 g	109,00	2,06	0,36	24,13	0,59	0,51	0,00	0,00	9,29
Sal	0,5 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	117,16
Orégano	1 g	3,06	0,11	0,10	0,64	15,76	0,44	3,45	0,50	0,15
Ovos	75 g	107,33	9,77	6,68	1,23	31,52	1,17	59,12	0,00	126,00
Polpa de cajú	100 g	36,57	0,48	0,15	9,35	0,84	0,15	21,00	119,72	4,16
Açúcar	5 g	19,34	0,02	0,00	4,98	0,38	0,01	0,00	0,00	0,00
Total	-	166,3	10,38	6,93	16,2	48,5	1,77	83,57	120,22	247,47
MODO DE PREPARO										
<p>10. Prepare seu cuscuz como de costume e reserve;</p> <p>11. Em uma frigideira antiaderente prepare os ovos mexidos com o sal e orégano;</p> <p>12. Adicione os ovos ao cuscuz e sirva-se à vontade.</p>										

EDUCAÇÃO INFANTIL PRIMEIRA FASE (até 3 anos)										
Total de Alunos: 94	Cardápio: Galinhada com verdura + fruta						Quinta - feira Almoço e Jantar			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio
Arroz branco	30 g	107,34	2,15	0,10	23,63	1,32	0,20	0,00	0,00	0,31
Peito de frango	55 g	95,15	17,00	2,48	0,00	8,25	0,58	4,95	0,00	42,35
Cenoura	15 g	4,50	0,17	0,03	0,68	3,21	0,07	111,00	0,77	1,67
Milho verde	20 g	32,03	0,66	1,44	5,02	0,63	0,09	7,00	1,24	48,99
Açafrão	0,5 g	0,00	0,06	0,03	0,33	0,56	0,06	0,13	0,40	0,74
Sal	0,3 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,30
Óleo	0,5 g	4,42	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1 g	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
Cheiro verde(50% cebolinha)	1 g	0,34	0,03	0,00	0,06	1,66	0,02	0,00	0,50	0,02
Cebola	4 g	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
Laranja	50 g	18,39	0,52	0,06	4,47	10,94	0,05	1,00	26,87	0,00
Total	-	157,54	18,58	4,54	11,15	25,95	0,89	124,08	29,97	164,14

MODO DE PREPARO

1. Coloque a cebola picada para dourar em fogo médio.
2. Acrescente o alho, o peito de frango, açafrão e mexa tudo.
3. Frite por uns 5 minutos.
4. Logo em seguida acrescente o arroz lavado para fritar junto com o frango por mais uns 10 minutos em fogo baixo.
5. Corte a cenoura em cubos pequeno e adicione a panela;
6. Enquanto coloque a água para esquentar e depois coloque essa água para cozinhar o arroz, depois da água acrescente a cenoura e o milho e sal a gosto. É só deixar cozinhar tudo em fogo baixo;
7. Sirva com a fruta.

EDUCAÇÃO INFANTIL SEGUNDA FASE (4- 5 anos)

Total de Alunos: 151	Cardápio: Galinhada com verdura + fruta						Quinta - feira Almoço e Jantar			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio
Arroz branco	30 g	107,34	2,15	0,10	23,63	1,32	0,20	0,00	0,00	0,31
Peito de frango	60 g	103,80	18,55	2,71	0,00	9,00	0,64	5,40	0,00	46,20
Cenoura	15 g	4,50	0,17	0,03	0,68	3,21	0,07	111,00	0,77	1,67
Milho verde	20 g	32,03	0,66	1,44	5,02	0,63	0,09	7,00	1,24	48,99
Açafrão	0,5 g	0,00	0,06	0,03	0,33	0,56	0,06	0,13	0,40	0,74

Sal	0,3 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,30
Óleo	0,5 g	4,42	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1 g	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
Cheiro verde(50% cebolinha)	1 g	0,34	0,03	0,00	0,06	1,66	0,02	0,00	0,50	0,02
Cebola	4 g	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
Laranja	60 g	22,06	0,63	0,08	5,37	13,13	0,05	1,20	32,24	0,00
Total	-	169,86	20,24	4,79	12,05	28,89	0,95	124,73	35,34	167,99

MODO DE PREPARO

8. Coloque a cebola picada para dourar em fogo médio.
9. Acrescente o alho, o peito de frango, açafrão e mexa tudo.
10. Frite por uns 5 minutos.
11. Logo em seguida acrescente o arroz lavado para fritar junto com o frango por mais uns 10 minutos em fogo baixo.
12. Corte a cenoura em cubos pequeno e adicione a panela;
13. Enquanto coloque a água para esquentar e depois coloque essa água para cozinhar o arroz, depois da água acrescente a cenoura e o milho e sal a gosto. É só deixar cozinhar tudo em fogo baixo;
14. Sirva com a fruta.

ENSINO FUNDAMENTAL (6-15 anos)

Total de Alunos: 505	Cardápio: Galinhada com verdura + fruta						Quinta - feira Almoço e Jantar			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio
Arroz branco	50 g	178,89	3,58	0,17	39,38	2,21	0,34	0,00	0,00	0,51
Peito de frango	104 g	179,92	32,15	4,69	0,00	15,60	1,10	9,36	0,00	80,08
Cenoura	15 g	4,50	0,17	0,03	0,68	3,21	0,07	111,00	0,77	1,67
Milho verde	20 g	32,03	0,66	1,44	5,02	0,63	0,09	7,00	1,24	48,99
Açafrão	0,5 g	0,00	0,06	0,03	0,33	0,56	0,06	0,13	0,40	0,74
Sal	0,3 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,30
Óleo	0,5 g	4,42	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1 g	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
Cheiro verde(50% cebolinha)	1 g	0,34	0,03	0,00	0,06	1,66	0,02	0,00	0,50	0,02
Cebola	4 g	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
Laranja	70 g	25,74	0,73	0,09	6,26	15,32	0,06	1,40	37,61	0,00
Total	-	249,66	33,94	6,78	12,94	37,68	1,42	128,89	40,71	201,87
MODO DE PREPARO										

Farinha de Trigo	60 g	216,28	5,87	0,82	45,06	10,72	0,57	0,00	0,00	0,44
Margarina	1 g	5,93	0,00	0,67	0,00	0,05	0,00	2,45	0,00	0,33
Leite integral	80 ml	52,00	2,34	2,59	4,74	86,40	0,06	39,76	0,00	51,04
Melancia	60 g	19,56	0,53	0,00	4,88	4,63	0,14	21,96	3,69	0,00
Total	-	369,42	9,69	9,51	60,88	104,51	0,9	67,72	3,69	83,6

MODO DE PREPARO

PÃO DE FORMA

1. Coloque em uma tigela grande o leite morno, acrescente o fermento, açúcar e sal. Mexa bem para dissolver tudo;
2. Acrescente o ovo e o óleo, misture novamente. Agora vamos adicionando o trigo aos poucos, mexendo sempre e jogando o restante do trigo. Vai chegar um ponto que não vai dá pra mexer com o colher. Iremos usar as mão para amassar a massa.
3. Quando a massa ficar firme, transfira ela para uma bancada lisa polvilhada de trigo para ir amassando e deixando ela bem lisa só sovando. O ponto certo é quando ela estiver bem redondinha e lisa.
4. Quando chegar no ponto, devolva sua massa para a tigela e tampe ou cubra com um pano e deixe descansar por 1 hora. Nesse tempo sua massa irá dobrar de tamanho.
5. Depois de dobrar de tamanho, você vai dividir sua massa em duas partes, e esticá-la com um rolo em cima da bancada polvilhada de trigo. Estica ela em comprido e enrole feito um rocambole. Faça isso nas duas partes.
6. Use 2 formas retangulares pequenas, unte com margarina e polvilhe com trigo.
7. Logo coloque seus pães já em formato rocambole na forma. E deixe descansar cobertos com um pano por mais 1 hora. Eles irão crescer mais ainda.
8. Leve para assar em 180 °C por 35-40 minutos.

9. Quando os pães estiverem bem douradinho já vão tá pronto, retire do forno e logo pincele com margarina por cima para dar um brilho em pão.

EDUCAÇÃO INFANTIL PRIMEIRA FASE (até 3 anos)										
Total de Alunos: 151	Cardápio: Pão caseiro + leite integral e fruta						Sexta - feira Lanche Matutino e Vespertino			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio
Leite integral	30 g	19,50	0,88	0,97	1,78	32,40	0,02	14,91	0,00	19,14
Fermento biológico	2 g	1,80	0,34	0,03	0,15	0,36	0,05	0,00	0,00	0,80
Sal	0,1 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43
Açúcar	6 g	23,21	0,02	0,00	5,98	0,46	0,01	0,00	0,00	0,00
Ovos	4,5 g	6,44	0,59	0,40	0,07	1,89	0,07	3,55	0,00	7,56
Óleo de soja	5 g	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha de Trigo	60 g	216,28	5,87	0,82	45,06	10,72	0,57	0,00	0,00	0,44
Margarina	1 g	5,93	0,00	0,67	0,00	0,05	0,00	2,45	0,00	0,33
Leite integral	120 ml	78,00	3,52	3,89	7,10	129,60	0,10	59,64	0,00	76,56
Melancia	90 g	29,35	0,80	0,00	7,33	6,95	0,20	32,94	5,53	0,00

Total	-	405,21	11,14	10,81	65,69	150,03	1	98,58	5,53	109,12
MODO DE PREPARO										
PÃO DE FORMA										
<p>10. Coloque em uma tigela grande o leite morno, acrescente o fermento, açúcar e sal. Mexa bem para dissolver tudo;</p> <p>11. Acrescente o ovo e o óleo, misture novamente. Agora vamos adicionando o trigo aos poucos, mexendo sempre e jogando o restante do trigo. Vai chegar um ponto que não vai dá pra mexer com o colher. Iremos usar as mão para amassar a massa.</p> <p>12. Quando a massa ficar firme, transfira ela para uma bancada lisa polvilhada de trigo para ir amassando e deixando ela bem lisa só sovando. O ponto certo é quando ela estiver bem redondinha e lisa.</p> <p>13. Quando chegar no ponto, devolva sua massa para a tigela e tampe ou cubra com um pano e deixe descansar por 1 hora. Nesse tempo sua massa irá dobrar de tamanho.</p> <p>14. Depois de dobrar de tamanho, você vai dividir sua massa em duas partes, e esticá-la com um rolo em cima da bancada polvilhada de trigo. Estica ela em comprido e enrole feito um rocambole. Faça isso nas duas partes.</p> <p>15. Use 2 formas retangulares pequenas, unte com margarina e polvilhe com trigo.</p> <p>16. Logo coloque seus pães já em formato rocambole na forma. E deixe descansar cobertos com um pano por mais 1 hora. Eles irão crescer mais ainda.</p> <p>17. Leve para assar em 180 °C por 35-40 minutos.</p> <p>18. Quando os pães estiverem bem douradinho já vão tá pronto, retire do forno e logo pincele com margarina por cima para dar um brilho em pão.</p>										
ENSINO FUNDAMENTAL (6-15 anos)										
Total de Alunos: 505	Cardápio: Pão caseiro + leite integral e fruta					Sexta - feira				

							Lanche Matutino e Vespertino			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio
Leite integral	60 g	19,50	0,88	0,97	1,78	32,40	0,02	14,91	0,00	19,14
Fermento biológico	4 g	1,80	0,34	0,03	0,15	0,36	0,05	0,00	0,00	0,80
Sal	0,2g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43
Açúcar	8 g	23,21	0,02	0,00	5,98	0,46	0,01	0,00	0,00	0,00
Ovos	10 g	6,44	0,59	0,40	0,07	1,89	0,07	3,55	0,00	7,56
Óleo de soja	8 g	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha de Trigo	120 g	216,28	5,87	0,82	45,06	10,72	0,57	0,00	0,00	0,44
Margarina	2 g	5,93	0,00	0,67	0,00	0,05	0,00	2,45	0,00	0,33
Leite integral	150 ml	97,50	4,40	4,86	8,88	162,00	0,12	74,55	0,00	95,70
Melancia	145g	47,28	1,28	0,00	11,80	11,19	0,33	53,07	8,91	0,00
Total	-	442,64	12,5	11,78	71,94	186,67	1,15	133,62	8,91	128,26
MODO DE PREPARO										
PÃO DE FORMA										
19. Coloque em uma tigela grande o leite morno, acrescente o fermento, açúcar e sal. Mexa bem para dissolver tudo;										

20. Acrescente o ovo e o óleo, misture novamente. Agora vamos adicionando o trigo aos poucos, mexendo sempre e jogando o restante do trigo. Vai chegar um ponto que não vai dá pra mexer com o colher.
Iremos usar as mão para amassar a massa.
21. Quando a massa ficar firme, transfira ela para uma bancada lisa polvilhada de trigo para ir amassando e deixando ela bem lisa só sovando. O ponto certo é quando ela estiver bem redondinha e lisa.
22. Quando chegar no ponto, devolva sua massa para a tigela e tampe ou cubra com um pano e deixe descansar por 1 hora. Nesse tempo sua massa irá dobrar de tamanho.
23. Depois de dobrar de tamanho, você vai dividir sua massa em duas partes, e esticá-la com um rolo em cima da bancada polvilhada de trigo. Estica ela em comprido e enrole feito um rocambole. Faça isso nas duas partes.
24. Use 2 formas retangulares pequenas, unte com margarina e polvilhe com trigo.
25. Logo coloque seus pães já em formato rocambole na forma. E deixe descansar cobertos com um pano por mais 1 hora. Eles irão crescer mais ainda.
26. Leve para assar em 180 °C por 35-40 minutos.
27. Quando os pães estiverem bem douradinho já vão tá pronto, retire do forno e logo pincele com margarina por cima para dar um brilho em pão.

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (>15 anos)										
Total de Alunos: 15	Cardápio: Pão caseiro + leite integral e fruta						Sexta - feira Lanche Matutino e Vespertino			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio
Leite integral	60 g	39,00	1,76	1,94	3,55	64,80	0,05	29,82	0,00	38,28
Fermento biológico	4 g	3,59	0,68	0,06	0,31	0,72	0,10	0,00	0,00	1,60

Sal	0,2g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,86
Açúcar	8 g	0,00	0,03	0,00	7,97	0,61	0,01	0,00	0,00	0,00
Ovos	10 g	14,31	1,30	0,89	0,16	4,20	0,16	7,88	0,00	16,80
Óleo de soja	8 g	70,72	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha de Trigo	120 g	432,57	11,75	1,64	90,11	21,44	1,14	0,00	0,00	0,88
Margarina	2 g	11,86	0,00	1,34	0,00	0,10	0,00	4,90	0,00	0,66
Leite integral	200 ml	130,00	5,86	6,48	11,84	216,00	0,16	99,40	0,00	127,60
Melancia	200 g	65,21	1,77	0,00	16,28	15,44	0,45	73,20	12,29	0,00
Total	-	728,26	21,39	18,41	126,67	258,51	2,02	185,38	12,29	194,4

MODO DE PREPARO

PÃO DE FORMA

28. Coloque em uma tigela grande o leite morno, acrescente o fermento, açúcar e sal. Mexa bem para dissolver tudo;
29. Acrescente o ovo e o óleo, misture novamente. Agora vamos adicionando o trigo aos poucos, mexendo sempre e jogando o restante do trigo. Vai chegar um ponto que não vai dá pra mexer com o colher. Iremos usar as mão para amassar a massa.
30. Quando a massa ficar firme, transfira ela para uma bancada lisa polvilhada de trigo para ir amassando e deixando ela bem lisa só sovando. O ponto certo é quando ela estiver bem redondinha e lisa.
31. Quando chegar no ponto, devolva sua massa para a tigela e tampe ou cubra com um pano e deixe descansar por 1 hora. Nesse tempo sua massa irá dobrar de tamanho.

32. Depois de dobrar de tamanho, você vai dividir sua massa em duas partes, e esticá-la com um rolo em cima da bancada polvilhada de trigo. Estica ela em comprido e enrole feito um rocambole. Faça isso nas duas partes.
33. Use 2 formas retangulares pequenas, unte com margarina e polvilhe com trigo.
34. Logo coloque seus pães já em formato rocambole na forma. E deixe descansar cobertos com um pano por mais 1 hora. Eles irão crescer mais ainda.
35. Leve para assar em 180 °C por 35-40 minutos.
36. Quando os pães estiverem bem douradinho já vão tá pronto, retire do forno e logo pincele com margarina por cima para dar um brilho em pão.

EDUCAÇÃO INFANTIL PRIMEIRA FASE (até 3 anos)										
Total de Alunos: 94	Cardápio: Iscas de carne + verduras a vapor						Sexta - feira Almoço e Jantar			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio
Arroz	30 g	107,34	2,15	0,10	23,63	1,32	0,20	0,00	0,00	0,31
Feijão Carioca	15 g	49,35	3,00	0,19	9,18	18,39	1,20	0,00	0,00	0,00
Acém sem gordura	35 g	50,41	7,29	2,14	0,00	1,65	0,53	0,70	0,00	17,50
Batata	30 g	19,31	0,53	0,00	4,41	1,07	0,11	0,00	9,33	0,00
Cenoura	15 g	4,50	0,17	0,03	0,68	3,21	0,07	111,00	0,77	1,67
Beterraba	20 g	9,77	0,39	0,02	2,22	3,62	0,06	0,76	0,62	1,94

Chuchu	15 g	2,55	0,10	0,01	0,62	1,73	0,03	0,00	1,59	0,00
Sal	0,3 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,30
Óleo	0,5 g	4,42	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1 g	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
Cheiro verde(50% cebolinha)	1 g	0,34	0,03	0,00	0,06	1,66	0,02	0,00	0,50	0,02
Cebola	4 g	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
Total	-	143,36	11,65	2,89	17,76	32,03	2,04	112,46	13	91,5

MODO DE PREPARO

ARROZ

1. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até que estejam transparentes.
2. Junte o arroz e refogue bem
3. Abaixee o fogo, tampe parcialmente a panela e deixe cozinhar até o arroz secar.

CARNE EM TIRAS

1. Corte a carne em tiras e, numa vasilha, tempere bem com azeite, sal, pimenta, alho e vinagre.
2. Numa panela larga (ou chapa), aqueça um fio de óleo e coloque a carne para fritar.
3. Deixe por 2 minutos, sem mexer. Depois, misture e frite por mais 2 minutos.
4. Acrescente a cebola e deixe refogar, sempre mexendo, até que fique dourada.
5. Sirva com arroz, feijão, e verduras a vapor.

EDUCAÇÃO INFANTIL SEGUNDA FASE (4 - 5 anos)										
Total de Alunos: 151	Cardápio: Iscas de carne + verduras a vapor						Sexta - feira Almoço e Jantar			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio
Arroz	30 g	107,34	2,15	0,10	23,63	1,32	0,20	0,00	0,00	0,31
Feijão Carioca	20 g	65,81	4,00	0,25	12,24	24,51	1,60	0,00	0,00	0,00
Acém sem gordura	50 g	72,01	10,41	3,06	0,00	2,36	0,76	1,00	0,00	25,00
Batata	30 g	38,62	1,06	0,00	8,81	2,13	0,22	0,00	18,65	0,00
Cenoura	15 g	6,00	0,22	0,04	0,91	4,28	0,09	148,00	1,02	2,22
Beterraba	20 g	12,21	0,49	0,02	2,78	4,53	0,08	0,95	0,78	2,43
Chuchu	15 g	3,40	0,14	0,01	0,83	2,30	0,03	0,00	2,12	0,00
Sal	0,3 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,30
Óleo	0,5 g	4,42	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1 g	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
Cheiro verde(50%cebolinha)	1 g	0,34	0,03	0,00	0,06	1,66	0,02	0,00	0,50	0,02

Cebola	4 g	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
Total	-	205,52	16,49	3,88	26,22	42,47	2,82	149,95	23,26	100,04

MODO DE PREPARO

ARROZ

2. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até que estejam transparentes.
 2. Junte o arroz e refogue bem
3. Abaixee o fogo, tampe parcialmente a panela e deixe cozinhar até o arroz secar.

CARNE EM TIRAS

6. Corte a carne em tiras e, numa vasilha, tempere bem com azeite, sal, pimenta, alho e vinagre.
 7. Numa panela larga (ou chapa), aqueça um fio de óleo e coloque a carne para fritar.
 8. Deixe por 2 minutos, sem mexer. Depois, misture e frite por mais 2 minutos.
 9. Acrescente a cebola e deixe refogar, sempre mexendo, até que fique dourada.
 10. Sirva com arroz, feijão, e verduras a vapor.

ENSINO FUNDAMENTAL (6-15 anos)

Total de Alunos: 505	Cardápio: Iscas de carne + verduras a vapor						Sexta - feira Almoço e Jantar			
Nome do Alimento	Per Cap	kcal	PTN	LIP	CHO	Ca	Fe+	Vit.A	Vit.C	Sódio
Arroz	50 g	178,89	3,58	0,17	39,38	2,21	0,34	0,00	0,00	0,51
Feijão Carioca	32 g	105,29	6,39	0,40	19,59	39,22	2,56	0,00	0,00	0,00

Carne em tiras	95 g	136,83	19,78	5,81	0,00	4,48	1,44	1,90	0,00	47,50
Batata	80 g	51,50	1,42	0,00	11,75	2,84	0,29	0,00	24,87	0,00
Cenoura	25 g	7,50	0,28	0,05	1,14	5,35	0,12	185,00	1,28	2,78
Beterraba	30 g	14,65	0,58	0,03	3,33	5,43	0,10	1,14	0,94	2,92
Chuchu	25 g	4,24	0,17	0,02	1,03	2,88	0,04	0,00	2,65	0,00
Sal	0,3 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,30
Óleo	0,5 g	4,42	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1 g	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
Cheiro verde(50% cebolinha)	1 g	0,34	0,03	0,00	0,06	1,66	0,02	0,00	0,50	0,02
Cebola	4 g	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
Total	-	327,48	28,79	6,81	37,49	62,56	4,59	188,04	30,43	123,59

MODO DE PREPARO

ARROZ

3. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até que estejam transparentes.
2. Junte o arroz e refogue bem
3. Abaix o fogo, tampe parcialmente a panela e deixe cozinhar até o arroz secar.

CARNE EM TIRAS

11. Corte a carne em tiras e, numa vasilha, tempere bem com azeite, sal, pimenta, alho e vinagre.

12. Numa panela larga (ou chapa), aqueça um fio de óleo e coloque a carne para fritar.
13. Deixe por 2 minutos, sem mexer. Depois, misture e frite por mais 2 minutos.
14. Acrescente a cebola e deixe refogar, sempre mexendo, até que fique dourada.
15. Sirva com arroz, feijão, e verduras a vapor.

FERNANDA SENA
NUTRICIONISTA
CRN- 24173/P