



CARDÁPIO CRECHE (1 ano e 3 meses a 3 anos) / ANO: 2020
<Cardápio espelho do oficial. Opção para melhor compreensão>

1 e 3ª semana	DIAS DA SEMANA				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Lanche da manhã (09h00min)	Mingau de farinha láctea com banana	Salada de fruta composta por banana, goiaba, laranja e mamão.	Bolinho Suco de polpa	Mingau de cremogema	Vitamina de banana acompanhada de biscoito cream cracker.
Almoço (12h00min)	Arroz cozido; Feijão em caldo cozido; Carne bovina cozida desfiada ao molho com legumes.	Macarronada ao molho brasileiro com frango desfiado. Sobremesa: Abacaxi	Arroz cozido acompanhado de feijoada Sobremesa: Melancia	Arroz cozido com abóbora refolgada Filé de frango grelhado Salada crua de repolho e cenoura ralada. Suco de polpa	Arroz de feijão Peixe cozido com legumes. Sobremesa: Laranja
Lanche da tarde (15h30min)	Suco de abacaxi acompanhado de biscoito doce tipo maria	Arroz de leite Suco de polpa	Vitamina de mamão e aveia.	Sopa de legumes, frango e macarrão.	Cuscuz de milho com aveia, embebecido no leite acompanhado de ovos mexidos.

Composição Nutricional	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)
MÉDIA SEMANAL	728,4	105,4	26,0	21,9	6,9	210,5	111,1	438,8	4,3	93,6	2,6	665,9

Este cardápio deve permanecer fixado na cozinha da escola e disponibilizado para a comunidade escolar, conforme Resolução FNDE nº 26/2013. Cardápio Sujeito à Alteração. Valores Nutricionais de acordo com o cardápio planejado.

Nutricionista RT.  Pamela Shayane Lima Melo

Nutricionista QT. Luciana Dias Feitosa

Página 01

CRN5 - 9226

CRN5 - 13001





PREFEITURA DE PORTO DA FOLHA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER
Rua Cel. Miguel Silva Santana, nº 1036, Centro – Porto da Folha/SE
E-mail: semedportodafolha@outlook.com



1 e 3ª semana	DIAS DA SEMANA/ COMPOSIÇÃO				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Lanche da manhã (09h00min)	Água, farinha láctea, banana, leite integral em pó.	Banana, goiaba, laranja, mamão.	Água, açúcar, bolinho de ovos do tipo bacia e polpa de fruta.	Água, cremogema tradicional, leite integral em pó.	Água, achocolatado, banana, biscoito cream cracker, leite integral em pó.
Almoço (12h00min)	Abóbora, alho, arroz parboilizado, batata, carne bovina, cebola, cenoura, colorau, cominho em pó, extrato de tomate, feijão carioca, óleo de soja, sal.	Abacaxi, alho, cebola, extrato de tomate, ervilha, filé de frango, macarrão espaguete, milho, óleo de soja, sal.	Alho, arroz parboilizado, batata, carne bovina, cenoura, cebola, cominho, feijão preto, melancia, pimentão, óleo de soja, tomate e sal.	Alho, arroz parboilizado, açúcar, água, abóbora, cebola, cenoura, filé de frango, margarina com sal, pimentão, polpa, tomate, repolho, sal.	Alho, arroz parboilizado, batata, cebola, cenoura, cominho, extrato de tomate, feijão carioca, filé de merluza, laranja, óleo de soja, sal, tomate.
Lanche da tarde (15h30min)	Abacaxi, açúcar, água, biscoito doce do tipo maria.	Açúcar, água, arroz branco, leite integral em pó, polpa de fruta, sal.	Água, aveia em flocos finos, leite integral em pó, mamão.	Batata, cebola, cenoura, cominho, colorau, filé de frango, macarrão tipo espaguete, óleo de soja, sal e tomate.	Aveia em flocos finos, flocão de milho, leite integral em pó, margarina com sal, ovo de galinha, sal.

Nutricionista RT. Pamella Shayane Lima Melo

Nutricionista QT. Luciana Dias Feitosa

CRN5 - 9226

CRN5 - 13001

Página 02



Relatório Nutricional dos Cardápios

Creche 1^a e 3^a semana
02 de Março

Nutrição Diária: 70%

Faixa Etária: 1 - 3 anos

Alunos Atendidos: 87

Nutricionista (CRN) / Responsável: 
RT- Pamella Shayane Lima Melo / QT-
Luciana Dias Feitosa - RT- 9229 / QT-
13001 

Categoria: Creche

Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

Composição Nutricional	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	ATUAL	FNDE
	Mingau de Farinha Láctea	Arroz, Feijão e Carne cozida com legumes	Suco de Abacaxi acompanhado de biscoito doce tipo Maria - 1 e 3 creche		
Energia (kcal)	322,6	164,3	148,3	635,3	700,0
Energia (kj)	1.349,7	680,6	64,0	2.094,3	--
Proteína (g)	11,8	8,2	2,7	22,7	21,9
Lipídios (g)	9,9	6,4	3,6	19,9	17,5
Colesterol (mg)	28,8	14,0	0,0	42,8	--
Carboidratos (g)	48,1	18,7	26,5	93,3	114,9
Fibra Alimentar (g)	1,6	3,5	0,8	5,9	13,3
Cálcio (mg)	329,8	16,3	23,3	369,4	350,0
Magnésio (mg)	53,5	20,2	16,1	89,9	56,0
Ferro (mg)	3,0	1,1	0,7	4,8	4,9
Sódio (mg)	134,4	298,4	106,1	538,9	1.400,0
Zinco (mg)	1,4	1,6	0,4	3,3	2,1
Retinol (mcg)	255,9	0,9	0,0	256,8	--
RE (mcg)	16,0	133,9	1,0	150,9	--
Vitamina C (mg)	18,1	4,3	2,5	24,8	12,0
Saturados (g)	5,9	1,4	1,2	8,4	--
Monoinsaturados (g)	2,6	1,7	1,1	5,3	--
Poliinsaturados (g)	0,3	3,1	0,7	4,1	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,3	0,0	0,0	0,3	--

Preparações

Mingau de
Farinha Láctea

Ingredientes

- Farinha, láctea, de cereais: 30.0 g
- Banana, prata, crua: 50.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 30.0 g

Modo de Preparo:

Em um recipiente ou caneca, adicione o Leite em pó, água morna 250ml e mexa até dissolver, junte a Farinha Láctea misture bem, até adquirir consistência de mingau.

Cubra com as rodela de banana e sirva.

Arroz, Feijão e
Carne cozida
com legumes

Ingredientes

- Arroz, tipo 1, cozido: 40.0 g
- Feijão, carioca, cozido: 20.0 g
- Alho, cru: 0.5 g
- Batata, inglesa, cozida: 10.0 g
- Cebola, crua: 3.0 g
- Cenoura, cozida: 10.0 g
- Tomate, extrato: 10.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 1.0 g
- Abóbora, moranga, crua: 20.0 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru: 25.0 g
- Colorau : 0.5 g
- Cominho: 0.1 g

Modo de Preparo:

>Arroz : Acrescente água fervida e cozinhe como de costume.

>Feijão em caldo : Cozinhe o feijão como de costume, deixando o caldo consistente.

>Carne cozida com legumes: Higienizar, descascar, picar os legumes e verduras, reservar.

Retirar as gorduras visíveis da carne, cortar em cubos e cozinhar utilizando temperos: cebola, extrato de tomate e as verduras que estavam reservadas.

Suco de Abacaxi
acompanhado de
biscoito doce tipo
Maria - 1 e 3
creche

Ingredientes

- Biscoito doce do tipo Maria: 30.0 g
- Abacaxi, polpa, congelada: 50.0 g

Modo de Preparo:

Biscoito: servir.

Suco de polpa: Bater a polpa com água e açúcar no liquidificador e servir.

Creche 1ª e 3ª semana
03 de Março

Nutrição Diária: 70%

Faixa Etária: 1 - 3 anos

Alunos Atendidos: 87

Nutricionista (CRN) / Responsável:

RT- Parnella Shayane Lima Melo / QT-

Luciana Dias Feitosa - RT- 9229 / QT-

13001

Categoria: Creche

Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

Composição Nutricional	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	ATUAL	FNDE
	Salada de Frutas 1 e 3 creche	Macarronada ao molho brasileiro com frango desfiado. 1 e 3 creche	Arroz de leite com suco de polpa 1 e 3 creche		
Energia (kcal)	119,3	235,2	209,4	564,0	700,0
Energia (kj)	499,6	984,4	667,1	2.151,1	--
Proteína (g)	2,2	13,4	9,9	25,6	21,9
Lipídios (g)	0,4	6,5	0,7	7,6	17,5
Colesterol (mg)	0,0	26,7	6,3	33,0	--
Carboidratos (g)	30,1	30,5	41,1	101,7	114,9
Fibra Alimentar (g)	5,1	2,0	0,5	7,6	13,3
Cálcio (mg)	31,3	18,1	350,9	400,3	350,0
Magnésio (mg)	30,1	23,5	35,5	89,1	56,0
Ferro (mg)	0,4	0,8	0,9	2,1	4,9
Sódio (mg)	0,5	328,7	336,0	665,2	1.400,0
Zinco (mg)	0,2	0,7	1,2	2,0	2,1
Retinol (mcg)	0,0	0,0	74,8	74,8	--
RE (mcg)	65,4	19,4	96,0	180,9	--
Vitamina C (mg)	120,0	12,4	311,8	444,2	12,0
Saturados (g)	0,1	1,1	0,2	1,4	--
Monoinsaturados (g)	0,0	1,5	0,2	1,7	--
Poliinsaturados (g)	0,2	3,2	0,2	3,6	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--

Preparações

Ingredientes

- Banana, prata, crua: 50.0 g
- Goiaba, vermelha, com casca, crua: 50.0 g
- Laranja, péra, crua: 90.0 g
- Mamão, Papaia, cru: 25.0 g

Modo de Preparo:

Salada de frutas:

Higienizar as frutas, descascar, picar e servir.

Salada de Frutas
1 e 3 creche.

Macarronada ao molho brasileiro com frango desfiado. 1 e 3 creche

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Cebola, crua: 3.0 g
- Ervilha, enlatada, drenada: 5.0 g
- Frango, peito, sem pele, cozido: 30.0 g
- Macarrão, trigo, cru: 30.0 g
- Milho, verde, enlatado, drenado: 5.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 1.0 g
- Abacaxi, cru: 30.0 g
- Tomate, extrato: 10.0 g

Modo de Preparo:

Macarrão: cozinhe com sal como o costume, reserve.

Frango desfiado:

Retirar a pele e gorduras visíveis do frango, cortar em cubos, cozinhar como de costume com os temperos. Ao terminar a cocção, esperar esfriar, desfiar e reservar.

Acrescentar ao frango, o milho e ervilha o extrato de tomate e cozinhar até atingir a consistência de molho. Adicione ao molho o macarrão espaguete.

Abacaxi: higienizar, cortar e servir.

Arroz de leite com suco de polpa 1 e 3 creche

Ingredientes

- Arroz polido tipo 1: 40.0 g
- Leite, de vaca, desnatado, pó: 25.0 g
- Açúcar, cristal: 15.0 g
- Acerola, polpa, congelada: 50.0 g
- Sal, dietético: 0.5 g

Modo de Preparo:

Suco de polpa > No liquidificador bata a água, açúcar e a polpa de fruta

Arroz de leite > Cozinhe o arroz como de costume. Ao secar a água, adicione o leite, mexa por alguns minutos até o mesmo ir secando.

Quando o arroz apresentar a consistência de arroz de leite, desligue o fogo e sirva.

Creche 1ª e 3ª semana
04 de Março

Nutrição Diária: 70%

Faixa Etária: 1 - 3 anos

Alunos Atendidos: 87

Nutricionista (CRN) / Responsável: *Luciana*

RT- Pamella Shayane Lima Melo / QT-

Luciana Dias Feitosa - RT- 9229 / QT-

13001 *Luciana*

Categoria: Creche

Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

Composição Nutricional	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	ATUAL	FNDE
	Bolinho de Ovos com suco de polpa	Arroz com feijoadá 1 e 3 creche	Vitamina de Mamão e Aveia 1 e 3 creche		
Energia (kcal)	273,4	266,3	178,8	718,5	700,0
Energia (kj)	262,9	495,5	747,8	1.506,2	--
Proteína (g)	3,0	10,5	8,4	22,0	21,9
Lípidios (g)	10,0	6,9	8,5	25,4	17,5
Colesterol (mg)	20,1	14,0	25,5	59,6	--
Carboidratos (g)	44,1	40,5	17,7	102,2	114,9
Fibra Alimentar (g)	1,2	3,4	0,7	5,2	13,3
Cálcio (mg)	44,6	47,7	274,9	367,2	350,0
Magnésio (mg)	10,3	30,5	34,6	75,4	56,0
Ferro (mg)	1,0	3,2	0,4	4,6	4,9
Sódio (mg)	109,1	249,8	97,7	456,5	1.400,0
Zinco (mg)	0,3	1,4	1,0	2,7	2,1
Retinol (mcg)	33,2	1,8	108,3	143,2	--
RE (mcg)	0,0	93,8	29,5	123,3	--
Vitamina C (mg)	12,7	10,2	20,6	43,5	12,0
Saturados (g)	2,3	7,1	5,0	14,4	--
Monoinsaturados (g)	4,8	1,7	2,3	8,8	--
Polinsaturados (g)	1,8	3,1	0,3	5,2	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	0,3	0,3	--

Preparações

Bolinho de Ovos com suco de polpa

Ingredientes

- Bolinho de Ovos : 50.0 g
- Manga, polpa, congelada: 50.0 g
- Açúcar, cristal: 10.0 g

Modo de Preparo:

Suco de polpa > No liquidificador bata a água, açúcar e a polpa de fruta.

Arroz com
feijoadá 1 e 3
creche

Ingredientes

- Arroz Parboilizado: 40.0 g
- Alho, cru: 0.5 g
- Batata, inglesa, cozida: 10.0 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru: 25.0 g
- Cenoura, cozida: 10.0 g
- Cebola, crua: 3.0 g
- Cominho: 1.0 g
- Melancia, crua: 40.0 g
- Pimentão, verde, cru: 5.0 g
- Tomate, com semente, cru: 10.0 g
- Sal, dietético: 1.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Feijão, preto, cozido: 20.0 g

Modo de Preparo:

>Arroz: Cozinhar o arroz como de costume.

Desçaque todos os legumes, lave e corte e reserve.

>Carne: Retirar as gorduras visíveis, cortar em cubos e reservar.

>Feijão: catar, lavar e colocar em uma panela de pressão espaçosa para cozinhar por 10 minutos.

Em uma frigideira refogue a carne e as verduras.

Junte a carne refogada a cenoura e batata ao feijão, deixe ferver por mais 10 minutos na pressão.

>Sobremesa: Cortar a melancia em cubos, retirar as sementes e servir.

Vitamina de
Mamão e Aveia 1
e 3 creche

Ingredientes

- Aveia, flocos, crua: 5.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 30.0 g
- Mamão, Papáia, cru: 25.0 g

Modo de Preparo:

Retirar a casca, picar a fruta e bater no liquidificador junto com água, leite e aveia em flocos.

Creche 1ª e 3ª semana
05 de Março

Nutrição Diária: 70%

Faixa Etária: 1 - 3 anos

Alunos Atendidos: 87

Nutricionista (CRN) / Responsável: *R. Melo*

RT- Pamela Shayane Lima Melo / QT-

Luciana Dias Feitosa - RT- 9229 / QT-

13001 *[assinatura]*

Categoria: Creche

Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

Composição Nutricional	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	ATUAL	FNDE
	Mingau de Cremogema sabor tradicional	Arroz cozido com abóbora refogada e salada crua 1 e 3 creche	Sopa de legumes, frango e macarrão 1 e 3 creche		
Energia (kcal)	221,1	235,2	218,5	674,8	700,0
Energia (kj)	623,4	382,3	905,9	1.911,6	--
Proteína (g)	7,6	4,2	12,9	24,7	21,9
Lipídios (g)	8,1	3,8	6,4	18,4	17,5
Colesterol (mg)	25,5	0,0	26,7	52,2	--
Carboidratos (g)	11,8	46,6	26,5	84,8	114,9
Fibra Alimentar (g)	0,0	2,3	1,5	3,9	13,3
Cálcio (mg)	432,6	37,1	12,6	482,2	350,0
Magnésio (mg)	23,1	15,0	17,3	55,4	56,0
Ferro (mg)	1,8	1,8	0,5	4,1	4,9
Sódio (mg)	96,9	263,7	248,3	608,9	1.400,0
Zinco (mg)	0,8	0,1	0,6	1,5	2,1
Retinol (mcg)	182,3	19,3	0,4	202,0	--
RE (mcg)	0,0	292,5	66,6	359,1	--
Vitamina C (mg)	0,0	323,2	5,4	328,6	12,0
Saturados (g)	4,9	6,9	1,1	12,9	--
Monoinsaturados (g)	2,1	0,8	1,5	4,4	--
Polinsaturados (g)	0,2	1,4	3,2	4,7	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,3	0,0	0,0	0,3	--

Preparações

Mingau de Cremogema sabor tradicional

Ingredientes

- Cremogema sabor Tradicional: 20.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 30.0 g

Modo de Preparo:

Mingau de cremogema. Preparar o leite como de costume.

Em uma panela diluir a cremogema no leite. Cozinhar em fogo baixo até atingir a consistência de mingau.

- Disponha nos pratos ou canecas.

Arroz cozido com
abóbora
refogada e salada
crua 1 e 3 creche

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Arroz Parboilizado: 40.0 g
- Açúcar, cristal: 10.0 g
- Abóbora, moranga, crua: 20.0 g
- Cebola, crua: 3.0 g
- Cenoura, crua: 10.0 g
- Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65%de lipídeos): 5.0 g
- Pimentão, verde, cru: 5.0 g
- Acerola, polpa, congelada: 50.0 g
- Tomate, com semente, cru: 10.0 g
- Repolho, branco, cru: 10.0 g
- Sal, dietético: 1.0 g

Modo de Preparo:

Arroz: Cozinhar o arroz como de costume.

Suco de polpa: No liquidificador bata a água, açúcar e a polpa de fruta.

Higienize, descasque todos os legumes, lave, corte e reserve.

Cozinhar no vapor a abóbora por 10 min.

Em uma frigideira refogue com margarina derretida o tomate, cebola, pimentão e o sal.

Misture a abóbora junto as verduras refogadas.

Sopa de legumes,
frango e
macarrão 1 e 3
creche

Ingredientes

- Batata, inglesa, crua: 10.0 g
- Cebola, crua: 3.0 g
- Cenoura, cozida: 10.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Colorau : 0.5 g
- Frango, peito, sem pele, cozido: 30.0 g
- Macarrão, trigo, cru: 30.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 1.0 g
- Tomate, com semente, cru: 10.0 g

Modo de Preparo:

Higienize, descasque (os alimentos com casca) e pique as verduras e legumes, reserve.

Refogue a cebola, os legumes e filé e frango em um fio de óleo. Acrescente os temperos, tomate, sal e misture. Adicione água quente e deixe cozinhando até os legumes ficar em um pouco macio.

Acrescente o macarrão e deixe cozinhar.

Creche 1ª e 3ª semana
06 de Março

Nutrição Diária: 70%

Faixa Etária: 1 - 3 anos

Alunos Atendidos: 87

Nutricionista (CRN) / Responsável: 

RT- Pamella Shayane Lima Melo / QT-

Luciana Dias Feitosa - RT- 9229 / QT-

13001 

Categoria: Creche

Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	ATUAL	FNDE
	Vitamina de banana acompanhado com biscoito cream cracker	Arroz de feijão, peixe cozido com legumes 1 e 3 creche	Cuscuz de milho com aveia, embebecido ao leite acompanhado de ovos mexidos. 1 e 3 creche		
Energia (kcal)	387,9	307,7	353,8	1.049,3	700,0
Energia (kj)	1.622,4	683,5	876,0	3.181,9	--
Proteína (g)	11,9	10,2	13,1	35,2	21,9
Lipídios (g)	12,8	11,2	14,3	38,3	17,5
Colesterol (mg)	25,5	17,1	110,3	152,9	--
Carboidratos (g)	59,1	41,8	44,7	145,5	114,9
Fibra Alimentar (g)	2,3	3,7	5,8	11,8	13,3
Cálcio (mg)	283,6	52,9	238,5	575,0	350,0
Magnésio (mg)	59,7	32,9	65,7	158,3	56,0
Ferro (mg)	1,8	2,3	1,7	5,8	4,9
Sódio (mg)	362,9	309,8	387,4	1.060,0	1.400,0
Zinco (mg)	1,3	0,4	1,8	3,5	2,1
Retinol (mcg)	227,7	0,1	148,1	375,9	--
RE (mcg)	16,0	83,7	0,0	99,7	--
Vitamina C (mg)	10,8	28,5	0,1	39,3	12,0
Saturados (g)	6,4	7,6	6,1	20,1	--
Monoinsaturados (g)	3,6	2,5	4,0	10,1	--
Poliinsaturados (g)	1,1	6,2	2,7	9,9	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,7	0,0	0,2	0,9	--

Preparações

Vitamina de banana acompanhado com biscoito cream cracker

Ingredientes

- Achocolatado, pó: 15.0 g
- Banana, prata, crua: 50.0 g
- Biscoito, salgado, cream cracker: 30.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 30.0 g

Modo de Preparo:

Vitamina de banana: bata no liquidificador a água, o leite, achocolatado e banana.

Biscoito cream cracker : servir.

Arroz de feijão, peixe cozido com legumes 1 e 3 creche	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alho, cru: 0.5 g • Arroz Parboilizado : 40.0 g • Batata, inglesa, cozida: 10.0 g • Cenoura, cozida: 10.0 g • Cominho: 0.1 g • Feijão, carioca, cozido: 20.0 g • Merluza, filé, cru: 30.0 g • Laranja, pêra, crua: 45.0 g • Óleo, de soja: 10.0 ml • Sal, dietético: 1.0 g • Tomate, com semente, cru: 10.0 g • Tomate, extrato: 10.0 g <p>Modo de Preparo:</p> <p>Arroz de feijão: Cozinhe o feijão como de costume com sal, mas deixe ao dente (consistência mais firme). Retire o caldo, sobrando apenas os grãos.</p> <p>Na panela de feijão, acrescente o arroz e água quente. Cozinhe até o arroz e o feijão atingirem a consistência macia.</p> <p>Peixe cozido com legumes: Higienize, descasque, pique os legumes e verduras. Reserve.</p> <p>Corte o filé de merluza em porções menores e tempere com cebola e sal.</p> <p>Em uma panela refogue a cebola em um fio de óleo, ponha o peixe temperado e refogue por um minuto. Passado o tempo, acrescente os legumes na água e misture. Cozinhe em fogo baixo por 10 minutos. Após a fervura, acrescente o molho de tomate, acerte o sal e cozinhe por mais 20 minutos ou até o caldo engrossar levemente e os legumes e peixe ficarem macios.</p> <p>Laranja: Higienizar, descascar e picar</p>
Cuscuz de milho com aveia, embebecido ao leite acompanhado de ovos mexidos. 1 e 3 creche	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flocão de milho: 40.0 g • Aveia, flocos, crua: 5.0 g • Leite, de vaca, integral, pó: 25.0 g • Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65%de lipídeos): 5.0 g • Ovo, de galinha, inteiro, cru: 25.0 g • Sal, dietético: 1.0 g <p>Modo de Preparo:</p> <p>->Dissolva o leite na água e reserve.</p> <p>->Cuscuz de milho: Em um recipiente ponha a farinha de milho, aveia em flocos e o sal. Acrescente água filtrada e mexa até a massa ficar úmida. Deixe descansar por 10 minutos. Ponha água no fundo do cuscuzeiro, e coloque com o auxílio de uma colher a massa na peneira própria do cuscuzeiro. Leve ao fogo baixo e deixe cozinhar por 20 minutos. Ou faça o teste do garfo, que consiste em inserir o mesmo na massa e este deve sair limpo. Em seguida misture o leite com o cuscuz e sirva.</p> <p>->Ovo mexido: Em uma frigideira coloque a margarina, espere derreter. Após esse passo, quebre o ovo, tempere com sal e mexa. Misture o cuscuz com o ovo e sirva.</p>



CARDÁPIO CRECHE (1 ano e 3 meses a 3 anos) / ANO: 2020

<Cardápio espelho do oficial. Opção para melhor compreensão>

2 e 4ª semana	DIAS DA SEMANA				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Lanche da manhã (09h00min)	Suco natural (laranja com cenoura) acompanhado de biscoito cream cracker	Arroz doce	Salada de frutas composta por abacaxi, banana, goiaba e mamão.	Mingau de aveia com banana	Mingau de Cremogema
Almoço (12h00min)	Macarronada ao molho com carne bovina moída. <u>Suco de polpa</u>	Batata doce com carne bovina cozida desfiada. Suco de polpa.	Arroz enriquecido (cenoura e beterraba); Feijão em caldo temperado; Frango cozido desfiado;	Arroz cozido acompanhado de filé de peixe à milanesa. Salada cozida ao vapor: abóbora e batata. <u>Sobremesa:</u> Melancia	Baião de dois com frango desfiado. Salada crua de repolho e tomate. <u>Sobremesa:</u> Goiaba
Lanche da tarde (15h30min)	Mingau de Cremogema	Sopa de legumes com macarrão.	Biscoito doce tipo maria Suco de polpa	Arroz de leite Suco de polpa	Cuscuz de milho com aveia, embebecido ao leite e acompanhado de ovos mexidos.

Composição Nutricional	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)
MÉDIA SEMANAL	723,0	104,7	26,9	19,5	6,7	173,4	173,7	452,5	4,0	88,2	2,6	613,9

Este cardápio deve permanecer fixado na cozinha da escola e disponibilizado para a comunidade escolar, conforme Resolução FNDE nº 26/2013. Cardápio Sujeito à Alteração. Valores Nutricionais de acordo com o cardápio planejado


Nutricionista RT. Pamella Shayane Lima Melo

Nutricionista QT. Luciana Dias Feitosa

Página 01

CRN5 - 9226

CRN5 - 13001





2 e 4ª semana	COMPOSIÇÃO				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Lanche da manhã (09h00min)	Biscoito cream cracker, cenoura e laranja.	Açúcar, água, arroz branco, leite integral em pó, leite de coco.	Abacaxi, banana, goiaba e mamão.	Água, aveia em flocos finos, banana, leite integral em pó.	Água, cremogema tradicional, leite integral em pó.
Almoço (12h00min)	Alho, açúcar, carne bovina, cebola, colorau, cominho, extrato de tomate, macarrão espaguete, óleo de soja, polpa de fruta, sal.	Açúcar, água, alho, batata doce, carne bovina, cebola, colorau, cominho, extrato de tomate, polpa de fruta, sal.	Alho, arroz parboilizado, beterraba, cebola, cenoura, colorau, cominho, extrato de tomate, feijão carioca, filé de frango, óleo de soja, pimentão, tomate, sal.	Abóbora, aveia em flocos finos, arroz parboilizado, alho, batata, cebola, óleo de soja, ovo de galinha, peixe filé de merluza, melancia e sal.	Alho, arroz parboilizado, cebola, cominho, colorau, goiaba, feijão carioca, filé de frango, óleo de soja, repolho, tomate e sal.
Lanche da tarde (15h30min)	Água, cremogema tradicional, leite integral em pó.	Abóbora, batata, cebola, cenoura, cominho, colorau, macarrão, óleo de soja, pimentão, sal, tomate.	Água, açúcar, polpa de fruta, biscoito doce do tipo maria.	Açúcar, água, arroz branco, leite integral em pó, polpa de fruta, sal.	Aveia em flocos finos, flocão de milho, leite integral em pó, margarina com sal, ovo de galinha, sal.

Relatório Nutricional dos Cardápios

Creche 2ª e 4ª semana
09 de Março

Nutrição Diária: 70%

Faixa Etária: 1 - 3 anos

Alunos Atendidos: 87

Nutricionista (CRN) / Responsável: *Pamela*

RT- Pamella Shayane Lima Melo / QT-

Luciana Dias Feitosa - RT- 9229 / QT-

13001 *Luciana*

Categoria: Creche

Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã Suco natural de laranja com cenoura acompanhado de biscoito cream cracker	Almoço Macarronada ao molho com carne bovina moída	Lanche da Tarde Mingau de Cremogema sabor tradicional	ATUAL	FNDE
Energia (kcal)	168,0	341,9	221,1	731,0	700,0
Energia (kj)	701,8	1.423,4	623,4	2.748,7	--
Proteína (g)	4,1	11,6	7,6	23,3	21,9
Lipídios (g)	4,4	7,1	8,1	19,6	17,5
Colesterol (mg)	0,0	16,8	25,5	42,3	--
Carboidratos (g)	29,8	58,3	11,8	99,9	114,9
Fibra Alimentar (g)	2,0	2,2	0,0	4,2	13,3
Cálcio (mg)	29,3	17,8	432,6	479,6	350,0
Magnésio (mg)	21,8	26,7	23,1	71,5	56,0
Ferro (mg)	0,8	1,3	1,8	3,9	4,9
Sódio (mg)	256,7	305,7	96,9	659,2	1.400,0
Zinco (mg)	0,5	1,8	0,8	3,1	2,1
Retinol (mcg)	0,0	1,0	182,3	183,3	--
RE (mcg)	199,8	17,2	0,0	217,0	--
Vitamina C (mg)	49,1	14,3	0,0	63,4	12,0
Salurados (g)	1,3	1,4	4,9	7,6	--
Monoinsaturados (g)	1,4	1,8	2,1	5,3	--
Polinsaturados (g)	0,9	3,1	0,2	4,1	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,5	0,0	0,3	0,7	--

Preparações

Suco natural de laranja com cenoura acompanhado de biscoito cream cracker

Ingredientes

- Laranja, pêra, crua: 90.0 g
- Cenoura, crua: 15.0 g
- Biscoito, salgado, cream cracker: 30.0 g

Modo de Preparo:

Frutas:

Higienizar as frutas, picar e bater no liquidificador.

Macarronada ao molho com carne bovina moída

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Açúcar, cristal: 15.0 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru: 30.0 g
- Cebola, crua: 0.3 g
- Colorau : 0.5 g
- Cominho: 0.1 g
- Macarrão, trigo, cru: 45.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 1.0 g
- Manga, polpa, congelada: 50.0 g
- Tomate, extrato: 10.0 g

Modo de Preparo:

Macarronada ao molho com carne bovina moída:

Macarrão: cozinhe com sal como o costume, reserve.

Carne Bovina moída:

Retirar a pele e gorduras visíveis da carne, cortar em cubos, passar no liquidificador, cozinhar como de costume com os temperos. Ao terminar a cocção, esperar esfriar, e reservar.

Adicionar a carne bovina o extrato de tomate e cozinhar até atingir a consistência de molho. Adicione ao molho o macarrão espaguete.

Suco de polpa:

No liquidificador bata água, açúcar e a polpa de fruta.

Mingau de Cremogema sabor tradicional

Ingredientes

- Cremogema sabor Tradicional : 20.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 30.0 g

Modo de Preparo:

Mingau de cremogema: Preparar o leite como de costume.

Em uma panela diluir a cremogema no leite. Cozinhar em fogo baixo até atingir a consistência de mingau.

- Disponível nos pratos ou canecas.

Creche 2ª e 4ª semana
10 de Março

Nutrição Diária: 70%

Faixa Etária: 1 - 3 anos

Alunos Atendidos: 87

Nutricionista (CRN) / Responsável: *P.S.M.*

RT- Pamela Shayane Lima Melo / QT-

Luciana Dias Feitosa - RT- 9229 / QT-

13001 *LF*

Categoria: Creche

Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	ATUAL	FNDE
	Arroz doce	Batata doce com carne bovina cozida desfiada 2 e 4 creche	Sopa de legumes com macarrão		
Energia (kcal)	290,2	167,1	211,1	668,4	700,0
Energia (kj)	1.005,3	691,0	875,4	2.571,7	--
Proteína (g)	8,8	7,3	4,7	20,8	21,9
Lipídios (g)	12,2	1,6	5,6	19,5	17,5
Colesterol (mg)	25,5	16,8	0,0	42,3	--
Carboidratos (g)	37,3	31,8	35,3	104,4	114,9
Fibra Alimentar (g)	0,3	2,1	2,3	4,7	13,3
Cálcio (mg)	274,4	17,0	14,2	305,6	350,0
Magnésio (mg)	30,3	18,4	16,0	64,7	56,0
Ferro (mg)	0,8	1,0	0,5	2,3	4,9
Sódio (mg)	216,0	178,9	121,7	516,6	1.400,0
Zinco (mg)	1,0	1,5	0,4	2,9	2,1
Retinol (mcg)	108,3	1,0	0,4	109,8	--
RE (mcg)	0,0	8,2	153,0	161,2	--
Vitamina C (mg)	0,2	24,7	5,2	30,1	12,0
Saturados (g)	8,1	0,7	0,8	9,5	--
Monoinsaturados (g)	2,4	0,6	1,2	4,2	--
Poliinsaturados (g)	0,4	0,1	3,0	3,5	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,3	0,0	0,0	0,3	--

Preparações

Arroz doce

Ingredientes

- Açúcar, cristal: 15.0 g
- Arroz polido tipo 1: 40.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 30.0 g
- Leite, de coco: 20.0 ml

Modo de Preparo:

Dilua o leite em pó na água.

Em uma panela coloque o arroz e a água, quando iniciar a fervura, reduza o fogo e deixe cozinhar até secar a água.

Adicione o leite, o açúcar e vá mexendo.

Quando o arroz estiver quase seco, adicione o leite de coco, deixe cozinhar um pouco até atingir a consistência cremosa.

Disponha nos pratos ou canecas.

Batata doce com carne bovina cozida desfiada 2 e 4 creche

Ingredientes

- Açúcar, cristal: 15.0 g
- Alho, cru: 0.5 g
- Batata, doce, cozida: 50.0 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru: 30.0 g
- Cebola, crua: 0.5 g
- Colorau: 0.5 g
- Cominho: 0.1 g
- Tomate, molho industrializado: 10.0 g
- Sal, dietético: 0.5 g
- Manga, polpa, congelada: 50.0 g

Modo de Preparo:

Higienizar, cozinhar, descascar, cortar em rodela e servir.

Retirar a pele e gorduras visíveis da carne, cortar em cubos, cozinhar com extrato de tomate, cebola e sal.

Suco de polpa:

No liquidificador bata a água, açúcar e a polpa de fruta.

Sopa de legumes com macarrão

Ingredientes

- Abóbora, moranga, crua: 20.0 g
- Batata, inglesa, cozida: 15.0 g
- Cebola, crua: 0.5 g
- Cenoura, cozida: 15.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Colorau: 0.5 g
- Macarrão, trigo, cru: 40.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Pimentão, verde, cru: 0.5 g
- Sal, dietético: 0.5 g
- Tomate, com semente, cru: 10.0 g

Modo de Preparo:

Higienize, descasque (os alimentos com casca) e pique a batata, cenoura, cebola, abóbora, pimentão, quiabo e o tomate, reserve.

Refogue a cebola em um fio de óleo. Acrescente pimentão, tomate, sal e misture. Adicione água quente, os legumes picados e deixe cozinhando até os legumes ficarem um pouco macio.

Acrescente o macarrão e deixe cozinhar.

Creche 2ª e 4ª semana
11 de Março

Nutrição Diária: 70%

Faixa Etária: 1 - 3 anos

Alunos Atendidos: 87

Nutricionista (CRN) / Responsável:

RT- Pamela Shayane Lima Melo / QT-

Luciana Dias Feitosa - RT- 9229 / QT-

13001

Categoria: Creche

Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã Salada de Frutas	Almoço Arroz enriquecido (cenoura e beterraba); Feijão em caldo temperado; Frango cozido desfiado;	Lanche da Tarde Biscoito doce tipo maria. Suco de polpa	ATUAL	FNDE
Energia (kcal)	100,4	305,2	182,5	588,1	700,0
Energia (kj)	421,6	589,1	207,9	1.218,6	--
Proteína (g)	1,6	17,9	2,8	22,2	21,9
Lipídios (g)	0,3	7,0	3,6	10,9	17,5
Colesterol (mg)	0,0	35,6	0,0	35,6	--
Carboidratos (g)	25,8	42,1	35,3	103,1	114,9
Fibra Alimentar (g)	4,7	3,7	1,0	9,4	13,3
Cálcio (mg)	18,1	46,2	21,1	85,5	350,0
Magnésio (mg)	27,4	28,9	15,7	72,0	56,0
Ferro (mg)	0,4	2,6	0,6	3,7	4,9
Sódio (mg)	0,5	302,8	106,1	409,4	1.400,0
Zinco (mg)	0,2	0,6	0,4	1,1	2,1
Retinol (mcg)	0,0	0,6	0,0	0,6	--
RE (mcg)	64,5	110,7	96,0	271,2	--
Vitamina C (mg)	82,0	7,0	313,5	402,5	12,0
Saturados (g)	0,1	7,8	1,2	9,0	--
Monoinsaturados (g)	0,0	1,6	1,1	2,7	--
Poliinsaturados (g)	0,2	3,3	0,7	4,1	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--

Preparações

Salada de Frutas

Ingredientes

- Abacaxi, cru: 30.0 g
- Banana, prata, crua: 50.0 g
- Goiaba, vermelha, com casca, crua: 50.0 g
- Mamão, Papaia, cru: 25.0 g

Modo de Preparo:

Salada de frutas:

Higienizar as frutas, descascar, picar e servir.

Arroz enriquecido (cenoura e beterraba); Feijão em caldo temperado; Frango cozido desfiado;

Ingredientes

- Alho, cru: 1.0 g
- Arroz Parboilizado: 45.0 g
- Beterraba, cozida: 10.0 g
- Cebola, crua: 0.5 g
- Cenoura, cozida: 15.0 g
- Colorau: 0.5 g
- Cominho: 0.2 g
- Tomate, extrato: 10.0 g
- Feijão, carioca, cozido: 20.0 g
- Frango, peito, sem pele, cozido: 40.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Pimentão, verde, cru: 5.0 g
- Sal, dietético: 1.0 g

Modo de Preparo:

Higienizar, descascar, picar os legumes e verduras, reservar.

Arroz cozido > Acrescente água fervida a cenoura e à beterraba ralada e cozinhe como de costume.

Feijão em caldo > Cozinhe o feijão como de costume, acrescentando alho, cominho deixando o caldo consistente.

Frango desfiado:

Retirar a pele e gorduras visíveis do frango, cortar em cubos, cozinhar como de costume com os temperos. Ao terminar a cocção, esperar esfriar e desfiar.

Biscoito doce tipo maria. Suco de polpa

Ingredientes

- Biscoito doce do tipo Maria: 30.0 g
- Acerola, polpa, congelada: 50.0 g
- Açúcar, cristal: 10.0 g

Modo de Preparo:

Biscoito Maria = não apresenta preparação. Servir

Suco de polpa = Bata a polpa com 200 ml de água e açúcar no liquidificador até atingir a consistência homogênea.

Creche 2ª e 4ª semana
12 de Março

Nutrição Diária: 70%

Faixa Etária: 1 - 3 anos

Alunos Atendidos: 87

Nutricionista (CRN) / Responsável: *[Assinatura]*

RT- Pamela Shayane Lima Melo / QT-

Luciana Dias Feitosa - RT- 9229 / QT-

13001 *[Assinatura]*

Categoria: Creche

Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	ATUAL	FNDE
	Mingau de aveia com banana	Arroz acompanhado de filé de peixe a milanesa	Arroz de leite com suco de polpa 1 e 3 creche		
Energia (kcal)	217,8	322,4	209,4	749,6	700,0
Energia (kj)	911,3	670,8	667,1	2.249,2	--
Proteína (g)	9,0	15,0	9,9	33,9	21,9
Lípidios (g)	8,5	8,9	0,7	18,2	17,5
Colesterol (mg)	25,5	111,8	6,3	143,6	--
Carboidratos (g)	28,1	44,8	41,1	114,0	114,9
Fibra Alimentar (g)	1,5	2,0	0,5	4,0	13,3
Cálcio (mg)	273,4	52,8	350,9	677,1	350,0
Magnésio (mg)	42,1	32,4	35,5	109,9	56,0
Ferro (mg)	0,6	2,6	0,9	4,1	4,9
Sódio (mg)	97,2	308,9	336,0	742,1	1400,0
Zinco (mg)	1,0	0,6	1,2	2,8	2,1
Retinol (mcg)	108,3	19,8	74,8	202,8	--
RE (mcg)	16,0	80,0	96,0	192,0	--
Vitamina C (mg)	10,9	5,1	311,8	327,8	12,0
Saturados (g)	5,0	8,4	0,2	13,6	--
Monoinsaturados (g)	2,3	2,4	0,2	4,9	--
Poliinsaturados (g)	0,3	3,6	0,2	4,2	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,1	0,0	0,1	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,3	0,0	0,0	0,3	--

Preparações

Ingredientes

- Aveia, flocos, crua: 5,0 g
- Banana, prata, crua: 50,0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 30,0 g

Modo de Preparo:

Preparar o leite como de costume.

Em uma panela misture o leite com a aveia e a banana cortada em cubinhos. Cozinhar em fogo baixo até atingir a consistência de mingau.

Disponha nos pratos ou canecas.

Mingau de aveia
com banana

Arroz
acompanhado de
filé de peixe a
milanesa

Ingredientes

- Abóbora, moranga, crua: 20.0 g
- Aveia, flocos, crua: 5.0 g
- Arroz Parboilizado : 45.0 g
- Alho, cru: 0.5 g
- Batata, inglesa, cozida: 15.0 g
- Cebola, crua: 3.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Ovo, de galinha, inteiro, cru: 25.0 g
- Merluza, filé, cru: 40.0 g
- Melancia, crua: 40.0 g
- Sal, dietético: 1.0 g

Modo de Preparo:

Arroz: Cozinhar o arroz como de costume.

Salada cozida no vapor: Higienizar, lavar e cortar em cubos e cozinhar ao vapor.

Cortar a melancia em cubos, retirar as sementes e servir.

Faça alguns furos com uma faca no filé de merluza;

Junte ao filé, o alho, a cebola e o sal. Misture tudo com a mão e reserve por alguns minutos;

Quebre o ovo em um prato e bata com um garfo. E em outro prato coloque a aveia;

Passar o filé no ovo batido e depois na aveia (aperte bem o frango na aveia para que ela grude bem);

Unte uma forma com o óleo e disponha o filé;

Asse em forno pré-aquecido a 180° por cerca de 20 minutos, vire-os, polvilhe com um pouco mais de aveia e asse por mais 20 minutos

Arroz de leite
com suco de
polpa 1 e 3
creche

Ingredientes

- Arroz polido tipo 1: 40.0 g
- Leite, de vaca, desnatado, pó: 25.0 g
- Açúcar, cristal: 15.0 g
- Acerola, polpa, congelada: 50.0 g
- Sal, dietético: 0.5 g

Modo de Preparo:

Suco de polpa > No liquidificador bata a água, açúcar e a polpa de fruta.

Arroz de leite > Cozinhe o arroz como de costume. Ao secar a água, adicione o leite, mexa por alguns minutos até o mesmo ir secando.

Quando o arroz apresentar a consistência de arroz de leite, desligue o fogo e sirva.

Creche 2ª e 4ª semana
13 de Março

Nutrição Diária: 70%

Faixa Etária: 1 - 3 anos

Alunos Atendidos: 87

Nutricionista (CRN) / Responsável: *[assinatura]*

RT- Pamela Shayane Lima Melo / QT-

Luciana Dias Feitosa - RT- 9229 / QT-

13001 *[assinatura]*

Categoria: Creche

Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	ATUAL	FNDE
	Mingau de Cremogema sabor tradicional	Baião de dois com frango desfiado e salada crua	Cuscuz de milho com aveia, embebido ao leite acompanhado de ovos mexidos. 1 e 3 creche		
Energia (kcal)	221,1	310,6	353,8	885,5	700,0
Energia (kj)	623,4	615,0	876,0	2.114,4	--
Proteína (g)	7,6	14,5	13,1	35,2	21,9
Lipídios (g)	8,1	7,1	14,3	29,4	17,5
Colesterol (mg)	25,5	23,6	110,3	159,4	--
Carboidratos (g)	11,8	47,2	44,7	103,7	114,9
Fibra Alimentar (g)	0,0	7,0	5,8	12,8	13,3
Cálcio (mg)	432,6	46,1	238,5	717,2	350,0
Magnésio (mg)	23,1	38,1	65,7	126,9	56,0
Ferro (mg)	1,8	2,6	1,7	6,0	4,9
Sódio (mg)	96,9	258,0	387,4	742,3	1400,0
Zinco (mg)	0,8	0,6	1,8	3,2	2,1
Retinol (mcg)	182,3	1,2	148,1	331,6	--
RE (mcg)	0,0	25,8	0,0	25,8	--
Vitamina C (mg)	0,0	44,5	0,1	44,5	12,0
Saturados (g)	4,9	7,8	6,1	18,8	--
Monoinsaturados (g)	2,1	1,7	4,0	7,8	--
Poliinsaturados (g)	0,2	3,2	2,7	6,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,3	0,0	0,2	0,5	--

Preparações

Mingau de Cremogema sabor tradicional

Ingredientes

- Cremogema sabor Tradicional : 20,0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 30,0 g

Modo de Preparo:

Mingau de cremogema: Preparar o leite como de costume.

Em uma panela diluir a cremogema no leite. Cozinhar em fogo baixo até atingir a consistência de mingau.
- Disponha nos pratos ou canecas.

Baião de dois
com frango
desfiado e salada
crua

Ingredientes

- **Alho, cru:** 0.5 g
- **Arroz Parboilizado:** 45.0 g
- **Cebola, crua:** 3.0 g
- **Cominho:** 0.1 g
- **Colorau:** 0.5 g
- **Goiaba, vermelha, com casca, crua:** 50.0 g
- **Feijão, carioca, cozido:** 30.0 g
- **Frango, peito, sem pele, cru:** 40.0 g
- **Óleo, de soja:** 5.0 ml
- **Repolho, branco, cru:** 10.0 g
- **Tomate, com semente, cru:** 10.0 g
- **Sal, dietético:** 1.0 g

Modo de Preparo:

Baião de dois > Em uma panela de pressão ponha frango, sal, temperos e complete até a metade com água, tampe e leve ao fogo médio. Assim que a panela começar a apitar, diminua o fogo e deixe cozinhar. Após a cocção, desligue o fogo e espere toda a pressão sair antes de abrir. Junte o feijão, complete com água novamente até a metade e deixe cozinhar por apenas 10 minutos. Atenção: o feijão não pode cozinhar demais e desmanchar. Após os 10 minutos de cozimento, desligue o fogo e espere toda a pressão sair antes de abrir. Sobre uma tigela, passe o feijão por uma peneira e reserve a água do cozimento. Em uma panela refogue no óleo a cebola, alho e o arroz. Acrescente a água do cozimento do feijão e adicione mais (se necessário), deixe cozinhar em fogo baixo até atingir a consistência macia. Misture o frango e o feijão e sirva.

Salada crua de repolho e tomate: > Higienizar e cortar.

Goiaba: Corte a Goiaba em cubos pequenos (deixar a casca).

Cuscuz de milho
com aveia,
embebecido ao
leite
acompanhado de
ovos mexidos. 1 e
3 creche

Ingredientes

- **Flocão de milho:** 40.0 g
- **Aveia, flocos, crua:** 5.0 g
- **Leite, de vaca, integral, pó:** 25.0 g
- **Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65% de lipídeos):** 5.0 g
- **Ovo, de galinha, inteiro, cru:** 25.0 g
- **Sal, dietético:** 1.0 g

Modo de Preparo:

> Dissolva o leite na água e reserve.

> Cuscuz de milho: Em um recipiente ponha a farinha de milho, aveia em flocos e o sal. Acrescente água filtrada e mexa até a massa ficar úmida. Deixe descansar por 10 minutos. Ponha água no fundo do cuscuzeiro, e coloque com o auxílio de uma colher a massa na peneira própria do cuscuzeiro. Leve ao fogo baixo e deixe cozinhar por 20 minutos. Ou faça o teste do garfo, que consiste em inserir o mesmo na massa e este deve sair limpo. Em seguida misture o leite com o cuscuz e sirva.

> Ovo mexido: Em uma frigideira coloque a margarina, espere derreter. Após esse passo, quebre o ovo, tempere com sal e mexa. Misture o cuscuz com o ovo e sirva.