



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



CARDÁPIO FUNDAMENTAL MENOR (6 a 15 anos) / ANO:2018

<Cardápio espelho do oficial. Opção para melhor compreensão>

1ª e 3ª semana	DIAS DA SEMANA				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Manhã (10h00min) Tarde (15h00min)	Arroz de leite acompanhado por carne bovina frita. Suco de polpa	Cuscuz de milho temperado com pedaços bovinos. <u>Sobremesa:</u> Laranja.	Risoto de frango. Salada crua (pimentão, repolho, tomate). <u>Sobremesa:</u> Melancia	Sopa de legumes com macarrão e carne bovina. Acompanhado por pão	Arroz de feijão, acompanhado de frango cozido ao molho com legumes. <u>Sobremesa:</u> Banana.
	Composição				
Água, arroz branco, carne bovina, leite integral em pó, óleo de soja, polpa de fruta, sal.	Alho, aveia em flocos, carne bovina, cebola, coentro, cominho, colorau, farinha de milho, laranja, óleo de soja, sal, tomate.	Alho, arroz parboilizado, cebola, cenoura, coentro, cominho, colorau, chuchu, filé de frango, melancia, óleo de soja, pimentão, repolho, sal, tomate.	Batata, carne bovina, cebola, cenoura, coentro, cominho, colorau, chuchu, macarrão, óleo de soja, pão, sal, tomate.	Alho, arroz parboilizado, banana, batata, cebola, coentro, cominho, chuchu, extrato de tomate, feijão carioca, frango coxa e sobrecoxa, óleo de soja, sal, tomate.	

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	354,4	56,0	17,1	7,5	5,2	241,1	78,7	45,6	2,7	44,9	2,4	202,3

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

Nutricionista RT.  Pamela Shayane Lima Melo

CRN5 - 9226



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



CARDÁPIO FUNDAMENTAL MENOR (6 a 15 anos) / ANO:2018

<Cardápio espelho do oficial. Opção para melhor compreensão>

2ª e 4ª semana	DIAS DA SEMANA											
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA							
Manhã (10h00min) Tarde (15h00min)	Bolinho acompanhado de iogurte.	Arroz acompanhado de feijão tropeiro. Salada cozida ao vapor (batata e cenoura picadas). <u>Sobremesa:</u> Melancia	Macaxeira cozida. Frango ao molho. <u>Sobremesa:</u> Banana.	Arroz cozido e feijão em caldo temperado, acompanhado de purê de abóbora. Carne com quiabada. <u>Sobremesa:</u> Laranja	Macarronada ao molho de tomate com carne moída. Suco de polpa							
	Composição											
Bolinho, iogurte.	Arroz parboilizado, alho, batata, carne bovina, cebola, cenoura, coentro, cominho, farinha de mandioca, feijão carioca, melancia, óleo, sal.	Alho, banana, cebola, colorau, extrato de tomate, frango coxa sobrecoxa, macaxeira, óleo, sal.	Abóbora, alho, arroz parboilizado, carne bovina, cebola, coentro, colorau, cominho, extrato de tomate, feijão carioca, laranja, leite integral em pó, margarina, óleo, pimentão, sal, tomate, quiabo.	Alho, carne bovina moída, cebola, coentro, colorau, cominho, extrato de tomate, macarrão espaguete, óleo de soja, sal.								
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	412,5	63,8	13,8	12,0	5,5	100,6	86,7	153,9	2,5	48,8	1,8	224,9

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**

CRN5 - 9226

Relatório Nutricional dos Cardápios

Fundamental menor 2ª e 4ª
semana
06 de Julho

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 6 - 10 anos
Alunos Atendidos: 1865
Nutricionista (CRN) / Responsável: *Pamella*
Pamella Shayane Lima Melo - RT-9226

Categoria: Ensino fundamental
Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

Composição Nutricional	Lanche da Manhã	ATUAL	FNDE
	Bolinho acompanhado de iogurte/ F.MENOR		
Energia (kcal)	385,7	385,7	300,0
Energia (kj)	727,5	727,5	--
Proteína (g)	9,5	9,5	9,4
Lipídios (g)	15,7	15,7	7,5
Colesterol (mg)	37,6	37,6	--
Carboidratos (g)	52,1	52,1	48,5
Fibra Alimentar (g)	1,1	1,1	5,4
Cálcio (mg)	292,8	292,8	210,0
Magnésio (mg)	25,7	25,7	37,0
Ferro (mg)	1,0	1,0	1,8
Sódio (mg)	200,6	200,6	400,0
Zinco (mg)	1,0	1,0	1,3
Retinol (mcg)	100,7	100,7	--
RE (mcg)	0,0	0,0	--
Vitamina C (mg)	0,3	0,3	7,0
Saturados (g)	5,8	5,8	--
Monoinsaturados (g)	6,5	6,5	--
Poliinsaturados (g)	2,0	2,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

Bolinho
acompanhado de
iogurte/
F.MENOR

Ingredientes


- Iogurte, sabor morango: 250.0 ml
- Bolinho de Ovos : 50.0 g

Modo de Preparo:

Iogurte > Higienizar a embalagem e servir em canecas.

Bolinho de Ovos > Servir.

Fundamental Menor 1ª e 3ª
semana
06 de Julho

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 6 - 10 anos
Alunos Atendidos: 1865
Nutricionista (CRN) / Responsável: 
PAMELLA SHAYANE LIMA MELO - RT -
9226

Categoria: Ensino fundamental
Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã	ATUAL	FNDE
	Arroz de leite acompanhado por carne bovina frita. Suco de polpa. F. menor		
Energia (kcal)	249,1	249,1	300,0
Energia (kj)	729,6	729,6	--
Proteína (g)	16,1	16,1	9,4
Lípidios (g)	5,6	5,6	7,5
Colesterol (mg)	50,4	50,4	--
Carboidratos (g)	33,0	33,0	48,5
Fibra Alimentar (g)	0,6	0,6	5,4
Cálcio (mg)	14,7	14,7	210,0
Magnésio (mg)	20,9	20,9	37,0
Ferro (mg)	2,2	2,2	1,8
Sódio (mg)	307,2	307,2	400,0
Zinco (mg)	3,5	3,5	1,3
Retinol (mcg)	0,0	0,0	--
RE (mcg)	96,0	96,0	--
Vitamina C (mg)	311,9	311,9	7,0
Saturados (g)	1,7	1,7	--
Monoinsaturados (g)	1,9	1,9	--
Poliinsaturados (g)	1,7	1,7	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

Arroz de leite
acompanhado
por carne bovina
frita. Suco de
polpa. F. menor

Ingredientes

- Arroz polido tipo 1: 60.0 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhado: 40.0 g
- Leite em pó: 30.0 ml
- Óleo, de soja: 2.0 ml
- Acerola, polpa, congelada: 50.0 g
- Açúcar, cristal: 15.0 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.

Carne bovina frita: Corte a carne em filé, e em uma panela adicione óleo e frite.

Fundamental menor 2ª e 4ª
semana
07 de Julho

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 6 - 10 anos
Alunos Atendidos: 1865
Nutricionista (CRN) / Responsável: 
Pamella Shayane Lima Melo - RT-9226

Categoria: Ensino fundamental
Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã	ATUAL	FNDE
	Arroz acompanhado de feijão tropeiro. Salada cozida ao vapor (batata e cenoura picadas). Sobremesa: Melancia / F. Menor		
Energia (kcal)	465,2	465,2	300,0
Energia (kj)	1.040,6	1.040,6	--
Proteína (g)	16,2	16,2	9,4
Lipídios (g)	7,5	7,5	7,5
Colesterol (mg)	19,6	19,6	--
Carboidratos (g)	83,1	83,1	48,5
Fibra Alimentar (g)	6,9	6,9	5,4
Cálcio (mg)	77,0	77,0	210,0
Magnésio (mg)	57,4	57,4	37,0
Ferro (mg)	4,2	4,2	1,8
Sódio (mg)	137,2	137,2	400,0
Zinco (mg)	2,1	2,1	1,3
Retinol (mcg)	0,8	0,8	--
RE (mcg)	184,1	184,1	--
Vitamina C (mg)	12,7	12,7	7,0
Saturados (g)	10,2	10,2	--
Monoinsaturados (g)	1,9	1,9	--
Poliinsaturados (g)	3,2	3,2	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

Arroz
acompanhado de
feijão tropeiro.
Salada cozida ao
vapor (batata e
cenoura picadas).
Sobremesa:
Melancia / F.
Menor

Ingredientes

- Arroz Parboilizado : 60.0 g
- Alho, cru: 0.5 g
- Batata, inglesa, crua: 20.0 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru: 35.0 g
- Cebola, crua: 8.0 g
- Cenoura, cozida: 20.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Farinha, de mandioca, crua: 20.0 g
- Feijão, carioca, cozido: 40.0 g
- Melancia, crua: 100.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 0.5 g

Modo de Preparo:

Arroz > Cozinhar o arroz como de costume.

Feijão tropeiro > Cozinhar o feijão como de costume e escorrer o caldo. Reservar.

Em uma panela acrescentar a cebola, tomate, alho picados e a carne em cubos e fritar. Acrescentar o cominho e mexer. Após mexer até o tempero misturar, junto o feijão, mexa e acrescentar aos poucos a farinha de mandioca até atingir a consistência de feijão tropeiro. Não deixar ficar muito seco.


Salada cozida ao vapor > Higienizar, descascar e picar a cenoura e batata. Colocar em uma panela a vapor ou no cuscuzeiro, cozinhar até atingir a consistência macia.

Fundamental Menor 1ª e 3ª
semana
07 de Julho

Nutrição Diária: 20%

Faixa Etária: 6 - 10 anos

Alunos Atendidos: 1865

Nutricionista (CRN) / Responsável: 
PAMELLA SHAYANE LIMA MELO - RT -
9226

Categoria: Ensino fundamental

Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã	ATUAL	FNDE
	Cuscuz de milho temperado com pedaços bovinos. Sobremesa: Laranja. F. menor		
Energia (kcal)	367,4	367,4	300,0
Energia (kj)	775,2	775,2	--
Proteína (g)	18,7	18,7	9,4
Lipídios (g)	7,6	7,6	7,5
Colesterol (mg)	44,1	44,1	--
Carboidratos (g)	58,8	58,8	48,5
Fibra Alimentar (g)	11,6	11,6	5,4
Cálcio (mg)	59,4	59,4	210,0
Magnésio (mg)	83,0	83,0	37,0
Ferro (mg)	2,9	2,9	1,8
Sódio (mg)	142,4	142,4	400,0
Zinco (mg)	4,2	4,2	1,3
Retinol (mcg)	23,9	23,9	--
RE (mcg)	5,4	5,4	--
Vitamina C (mg)	33,9	33,9	7,0
Saturados (g)	1,8	1,8	--
Monoinsaturados (g)	2,4	2,4	--
Poliinsaturados (g)	2,5	2,5	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

Cuscuz de milho temperado com pedaços bovinos.
Sobremesa:
Laranja, F. menor

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Aveia, flocos, crua: 10.0 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhado: 35.0 g
- Cebola, crua: 8.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Colorau: 0.5 g
- Flocão de milho: 50.0 g
- Laranja, da terra, crua: 90.0 g
- Óleo, de soja: 2.0 ml
- Sal, dietético: 0.5 g
- Tomate, com semente, cru: 10.0 g


Modo de Preparo:

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. Sirva quente.

Tempero para o cuscuz: Corte a carne em tiras, asse um pouco em óleo de soja, depois acrescente alho e cebola e espere dourar. Após escarem douradas, acrescente o tomate, cominho e colorau. Misture o cuscuz aos ingredientes refogados.

Sobremesa: Higienize a fruta, corte em quatro partes e sirva.

Fundamental menor 2ª e 4ª
semana
08 de Julho

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 6 - 10 anos
Alunos Atendidos: 1865
Nutricionista (CRN) / Responsável: 
Pamella Shayane Lima Melo - RT-9226

Categoria: Ensino fundamental
Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã Macaxeira cozida. Frango ao molho. Sobremesa: Banana.	ATUAL	FNDE
Energia (kcal)	296,5	296,5	300,0
Energia (kj)	1.234,2	1.234,2	--
Proteína (g)	7,3	7,3	9,4
Lipídios (g)	12,6	12,6	7,5
Colesterol (mg)	30,8	30,8	--
Carboidratos (g)	41,0	41,0	48,5
Fibra Alimentar (g)	3,2	3,2	5,4
Cálcio (mg)	26,0	26,0	210,0
Magnésio (mg)	48,8	48,8	37,0
Ferro (mg)	1,0	1,0	1,8
Sódio (mg)	216,4	216,4	400,0
Zinco (mg)	0,7	0,7	1,3
Retinol (mcg)	2,8	2,8	--
RE (mcg)	51,4	51,4	--
Vitamina C (mg)	26,0	26,0	7,0
Saturados (g)	3,1	3,1	--
Monoinsaturados (g)	4,6	4,6	--
Poliinsaturados (g)	4,3	4,3	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

Macaxeira cozida.
Frango ao molho.
Sobremesa:
Banana.

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Banana, prata, crua: 75.0 g
- Cebola, crua: 8.0 g
- Colorau: 0.5 g
- Tomate, extrato: 15.0 g
- Frango, sobrecoxa, com pele, crua: 35.0 g
- Mandioca, cozida: 60.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 0.5 g

Modo de Preparo:

Macaxeira cozida > Higienizar, descascar e cozinhar os pedaços da macaxeira na água e sal. Deixar até atingir a consistência macia.

Frango ao molho> Higienize, pique a cebola e reserve.

Retirar a pele e gordura visível do frango. Em uma panela colocar a cebola, sal, extrato de tomate, água e mexer. Cozinhe em fogo baixo até atingir a consistência macia.

Banana> Higienizar e servir.

Fundamental Menor 1ª e 3ª
semana
08 de Julho

Nutrição Diária: 20%

Faixa Etária: 6 - 10 anos

Alunos Atendidos: 1865

Nutricionista (CRN) / Responsável: 

PAMELLA SHAYANE LIMA MELO - RT -
9226

Categoria: Ensino fundamental

Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã Risoto de frango. Salada crua (pimentão, repolho, tomate). Sobremesa: Melancia (F. menor)	ATUAL	FNDE
Energia (kcal)	347,8	347,8	300,0
Energia (kj)	540,6	540,6	--
Proteína (g)	17,7	17,7	9,4
Lipídios (g)	3,9	3,9	7,5
Colesterol (mg)	31,2	31,2	--
Carboidratos (g)	60,4	60,4	48,5
Fibra Alimentar (g)	3,2	3,2	5,4
Cálcio (mg)	64,9	64,9	210,0
Magnésio (mg)	34,3	34,3	37,0
Ferro (mg)	3,0	3,0	1,8
Sódio (mg)	15,9	15,9	400,0
Zinco (mg)	0,6	0,6	1,3
Retinol (mcg)	0,4	0,4	--
RE (mcg)	200,0	200,0	--
Vitamina C (mg)	25,6	25,6	7,0
Saturados (g)	9,4	9,4	--
Monoinsaturados (g)	0,9	0,9	--
Poliinsaturados (g)	1,4	1,4	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

Risoto de frango.
Salada crua
(pimentão,
repolho, tomate).
Sobremesa:
Melancia (F.
menor)

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Arroz Parboilizado : 60.0 g
- Cebola, crua: 8.0 g
- Cenoura, cozida: 20.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Colorau : 0.5 g
- Chuchu, cozido: 20.0 g
- Frango, peito, sem pele, cozido: 35.0 g
- Melancia, crua: 100.0 g
- Óleo, de soja: 2.0 ml
- Pimentão, verde, cru: 10.0 g
- Repolho, branco, cru: 20.0 g
- Tomate, com semente, cru: 20.0 g


Modo de Preparo:

Risoto de frango: Higienize, descasque (os que contêm casca) e pique a cebola, cenoura, chuchu, repolho e tomate, reserve. Retire a pele, gorduras visíveis, tempere (sal) e corte em cubos o frango. Refogue o alho e a cebola, em um fio de óleo, e junte o frango. Acrescente o cominho e colorau para temperar e deixe até o frango dourar. Adicione o sal, tomate, cenoura, chuchu, cubra com água quente e misture. Cozinhe até ficar bem macio. Acrescente o arroz e deixe cozinhar por mais 5 - 10 minutos. Misture a cebolinha.

Salada crua: Higienizar e cortar em tiras os ingredientes.

Melancia: Higienizar, cortar em fatia, retirar sementes e servir.

Fundamental menor 2ª e 4ª
semana
09 de Julho

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 6 - 10 anos
Alunos Atendidos: 1865
Nutricionista (CRN) / Responsável: 
Pamella Shayane Lima Melo - RT-9226

Categoria: Ensino fundamental
Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã	ATUAL	FNDE
	Arroz cozido e feijão em caldo temperado, acompanhado de purê de abóbora. Carne com quiabada. Sobremesa: Laranja / F.MENOR		
Energia (kcal)	588,9	588,9	300,0
Energia (kj)	1.556,4	1.556,4	--
Proteína (g)	23,0	23,0	9,4
Lipídios (g)	16,7	16,7	7,5
Colesterol (mg)	36,6	36,6	--
Carboidratos (g)	90,4	90,4	48,5
Fibra Alimentar (g)	14,4	14,4	5,4
Cálcio (mg)	351,2	351,2	210,0
Magnésio (mg)	93,3	93,3	37,0
Ferro (mg)	4,5	4,5	1,8
Sódio (mg)	329,8	329,8	400,0
Zinco (mg)	3,0	3,0	1,3
Retinol (mcg)	92,6	92,6	--
RE (mcg)	137,5	137,5	--
Vitamina C (mg)	78,7	78,7	7,0
Saturados (g)	14,6	14,6	--
Monoinsaturados (g)	4,0	4,0	--
Poliinsaturados (g)	4,7	4,7	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,2	0,2	--

Preparações

Arroz cozido e feijão em caldo temperado, acompanhado de purê de abóbora. Carne com quiabada. Sobremesa: Laranja / FMENOR

Ingredientes

- Abóbora, moranga, crua: 30.0 g
- Alho, cru: 0.5 g
- Arroz Parboilizado : 60.0 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru: 35.0 g
- Cebola, crua: 8.0 g
- Colorau : 0.5 g
- Cominho: 0.1 g
- Tomate, extrato: 20.0 g
- Feijão, carioca, cozido: 40.0 g
- Laranja, da terra, crua: 180.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 20.0 g
- Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65%de lipideos): 5.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Pimentão, verde, cru: 5.0 g
- Sal, dietético: 0.5 g
- Tomate, com semente, cru: 15.0 g
- Quiabo, cru: 20.0 g

Modo de Preparo:

Arroz > Cozinhar o arroz como de costume.

Feijão temperado > Higienizar e picar a cebola, cebolinha, coentro, pimentão e tomate, reservar. Cozinhar o feijão temperado com os ingredientes picados e o cominho.

Purê de abóbora > Higienizar, cortar e cozinhar ao vapor a abóbora.

Diluir o leite na água, reservar.

Em uma panela colocar a abóbora cozida amassada, o leite, a margarina e uma pitada de sal. Cozinhar em fogo baixo até atingir a consistência pastosa de purê.

Carne com quiabada > retire a gordura visível da carne prepare com sal e corte em cubos.

Amasse o alho, o sal e cominho juntos até formar uma pasta. Misture esta pasta na carne e reserve.

Pique a cebola, tomate e coentro. Retire as extremidades do quiabo, corte em rodelas e reserve.

Coloque a cebola e a manteiga em uma panela, em fogo médio, e deixe até que a cebola fique bem dourada. Mexa de vez em quando.

Em seguida, adicione a carne temperada. Ela irá soltar seu líquido e secá-lo para começar a dourar. Deixe até a carne ficar dourada. Mexa de vez em quando.

Enquanto a carne está dourando coloque água para esquentar em outra panela.

Quando a carne dourar, acrescente tomates picados e extrato de tomate. Misture, espere 1 minuto, abaixe o fogo e coloque 3 conchas de água quente. Tampe a panela e deixe cozinhar por 40 minutos mexendo de vez em quando, se precisar acrescente mais água. Em seguida, adicione os quiabos e deixe-os cozinhar por cerca de 15 minutos em fogo baixo/médio com a panela tampada. Acerte o sal se precisar. Se achar necessário, coloque mais um pouco de água aos poucos durante o cozimento. Quando a carne estiver macia e os quiabos estiverem cozidos, está no ponto certo.

Laranja > Higienizar, descascar e cortar na metade. Servir

Fundamental Menor 1ª e 3ª
semana
09 de Julho

Nutrição Diária: 20%

Faixa Etária: 6 - 10 anos

Alunos Atendidos: 1865

Nutricionista (CRN) / Responsável: 

PAMELLA SHAYANE LIMA MÉLO - RT -
9226

Categoria: Ensino fundamental

Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã Sopa de legumes com macarrão e carne bovina. Acompanhado por pão	ATUAL	FNDE
Energia (kcal)	423,3	423,3	300,0
Energia (kj)	1.763,0	1.763,0	--
Proteína (g)	15,5	15,5	9,4
Lipídios (g)	13,0	13,0	7,5
Colesterol (mg)	35,0	35,0	--
Carboidratos (g)	59,7	59,7	48,5
Fibra Alimentar (g)	3,4	3,4	5,4
Cálcio (mg)	24,9	24,9	210,0
Magnésio (mg)	32,8	32,8	37,0
Ferro (mg)	1,5	1,5	1,8
Sódio (mg)	305,0	305,0	400,0
Zinco (mg)	2,1	2,1	1,3
Retinol (mcg)	1,2	1,2	--
RE (mcg)	127,8	127,8	--
Vitamina C (mg)	4,4	4,4	7,0
Saturados (g)	4,6	4,6	--
Monoinsaturados (g)	4,7	4,7	--
Poliinsaturados (g)	1,5	1,5	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,3	0,3	--

Preparações

Sopa de legumes com macarrão e carne bovina. Acompanhado por pão

Ingredientes

- Batata, inglesa, cozida: 20.0 g
- Carne, bovina, peito, sem gordura, cozido: 35.0 g
- Cebola, crua: 8.0 g
- Cenoura, cozida: 20.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Colorau: 0.5 g
- Chuchu, cozido: 20.0 g
- Macarrão, trigo, cru: 50.0 g
- Óleo, de soja: 2.0 ml
- Pão, trigo, francês: 25.0 g
- Sal, dietético: 0.5 g
- Tomate, com semente, cru: 10.0 g

Modo de Preparo:


Sopa: Higienize, descasque (os alimentos com casca) e pique a batata, cebola, coentro, chuchu, pimentão e o tomate, reserve. Refogue a cebola e a carne bovina em um fio de óleo, deixe até a carne cozinhar (verifica-se que a carne libera água, é necessário esperar até que essa seque e comece a cozinhar). Acrescente a batata, cenoura, chuchu, os temperos, tomate, sal e misture. Adicione água quente e deixe cozinhando até os legumes ficarem um pouco macios. Acrescente o macarrão argola e deixe cozinhar. Sirva a sopa acompanhada de 1/2 pão.

Fundamental menor 2ª e 4ª
semana
10 de Julho

Nutrição Diária: 20%

Faixa Etária: 6 - 10 anos

Alunos Atendidos: 1865

Nutricionista (CRN) / Responsável: 
Pamella Shayane Lima Melo - RT-9226

Categoria: Ensino fundamental

Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã		ATUAL	FNDE
	Macarronada ao molho de tomate com carne moída. Suco de polpa/ F.Menor			
Energia (kcal)	326,1		326,1	300,0
Energia (kj)	1.355,7		1.355,7	--
Proteína (g)	12,8		12,8	9,4
Lipídios (g)	7,5		7,5	7,5
Colesterol (mg)	26,8		26,8	--
Carboidratos (g)	52,6		52,6	48,5
Fibra Alimentar (g)	2,1		2,1	5,4
Cálcio (mg)	22,4		22,4	210,0
Magnésio (mg)	18,9		18,9	37,0
Ferro (mg)	1,7		1,7	1,8
Sódio (mg)	240,7		240,7	400,0
Zinco (mg)	2,0		2,0	1,3
Retinol (mcg)	1,1		1,1	--
RE (mcg)	129,9		129,9	--
Vitamina C (mg)	315,6		315,6	7,0
Saturados (g)	1,7		1,7	--
Monoinsaturados (g)	2,0		2,0	--
Poliinsaturados (g)	3,4		3,4	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0		0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0		0,0	--

Preparações

Macarronada ao
molho de tomate
com carne moída,
Suco de polpa/
F.Menor

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru: 35.0 g
- Cebola, crua: 8.0 g
- Colorau: 0.5 g
- Cominho: 0.1 g
- Tomate, extrato: 20.0 g
- Macarrão, trigo, cru, com ovos: 40.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 0.5 g
- Acerola, polpa, congelada: 50.0 g
- Açúcar, cristal: 15.0 g

Modo de Preparo:

Macarronada com carne bovina moída ao molho de tomate >

Macarrão: cozinhe com sal como o costume, reserve.

Carne moída>

Higienizar e picar a cebola, alho, coentro, reservar. Doure em um fio de óleo a cebola e o alho. Após esse procedimento acrescente a carne bovina moída e cozinhe, em fogo baixo, com sal, cominho e colorau. Após cozida, junte o extrato de tomate e o coentro e deixe levantar fervura. Mantenha em fogo baixo até atingir a consistência de molho. Misture o macarrão cozido no molho e sirva a macarronada.

Suco de polpa> Bater no liquidificador com água e açúcar.

Fundamental Menor 1ª e 3ª
semana
10 de Julho

Nutrição Diária: 20%

Faixa Etária: 6 - 10 anos

Alunos Atendidos: 1865

Nutricionista (CRN) / Responsável:

PAMELLA SHAYANE LIMA MELO - RT -
9226

Categoria: Ensino fundamental

Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

Composição Nutricional	Lanche da Manhã		FNDE
	Arroz de feijão, acompanhado de frango cozido ao molho com legumes. Sobremesa: Banana (F. menor)	ATUAL	
Energia (kcal)	384,4	384,4	300,0
Energia (kj)	780,0	780,0	--
Proteína (g)	17,7	17,7	9,4
Lipídios (g)	4,9	4,9	7,5
Colesterol (mg)	46,6	46,6	--
Carboidratos (g)	68,2	68,2	48,5
Fibra Alimentar (g)	7,2	7,2	5,4
Cálcio (mg)	64,0	64,0	210,0
Magnésio (mg)	53,4	53,4	37,0
Ferro (mg)	3,8	3,8	1,8
Sódio (mg)	241,2	241,2	400,0
Zinco (mg)	1,5	1,5	1,3
Retinol (mcg)	0,1	0,1	--
RE (mcg)	53,0	53,0	--
Vitamina C (mg)	17,7	17,7	7,0
Saturados (g)	9,1	9,1	--
Monoinsaturados (g)	1,2	1,2	--
Poliinsaturados (g)	1,7	1,7	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

Arroz de feijão,
acompanhado de
frango cozido ao
molho com
legumes.
Sobremesa:
Banana (F.
menor)

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Arroz Parboilizado: 55.0 g
- Banana, prata, crua: 45.0 g
- Batata, inglesa, cozida: 20.0 g
- Cebola, crua: 8.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Chuchu, cozido: 20.0 g
- Tomate, extrato: 20.0 g
- Feijão, carioca, cozido: 45.0 g
- Frango, coxa, sem pele, cozida: 35.0 g
- Óleo, de soja: 2.0 ml
- Sal, dietético: 0.5 g
- Tomate, com semente, cru: 10.0 g

Modo de Preparo:

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.

Na panela de feijão, acrescente o arroz e água quente. Cozinhe até o arroz e o feijão atingirem a consistência macia.

Frango cozido com legumes: Higienize os legumes e verduras, descasque a batata e chuchu, e pique o alho, batata, cebola, chuchu e o tomate. Reserve.

Corte o frango em pequenos cubos e em uma panela de pressão coloque alho, sal, cominho, batata, chuchu, coentro, tomate, água e misture. Cozinhe em fogo baixo por 10 minutos. Após a fervura, acrescente o molho de tomate e cozinhe por mais 20 minutos ou até o caldo engrossar levemente e os legumes e carne ficarem macios.

Sobremesa: Servir