



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 MAIS EDUCAÇÃO / ANO:2018
<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	
Colação (08h00min)	Suco natural de laranja acompanhado de torrada.		Salada de fruta composta por banana, laranja e mamão.			Vitamina de banana com aveia.			Biscoito maria acompanhado por achocolatado.		Vitamina de mamão com aveia.	
Almoço (10h30min)	Arroz de leite acompanhado por carne bovina frita. Suco de polpa		Cuscuz de milho com aveia acompanhado de frango ao molho.			Arroz cozido refolegado com cenoura. Feijão em caldo temperado. Bife acebolado.			Risoto de frango. <u>Sobremesa:</u> Melancia		Arroz de feijão, acompanhado de carne bovina cozida ao molho com legumes. <u>Sobremesa:</u> Laranja.	
Lanche da Tarde (15h00min)	Biscoito maria acompanhado por iogurte.		Sopa de legumes com macarrão e carne bovina.			Bolinho acompanhado de laranja.			Arroz de leite		Cuscuz de milho temperado com pedaços bovinos.	
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	1208,3	205,8	49,8	22,1	19,9	173,5	208,4	291,2	8,7	171,3	7,7	622,1

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. Pâmella Shayane Lima Melo

Página 01



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
Colação (08h00min)	Laranja, margarina, pão do tipo hot dog.	Banana, laranja, mamão.	Água, aveia, banana, achocolatado, leite integral em pó.	Achocolatado, biscoito tipo maria, leite integral em pó.	Água, aveia, leite integral em pó, mamão.
Almoço (10h30min)	Água, arroz branco, carne bovina, leite integral em pó, óleo de soja, polpa de fruta, sal.	Alho, aveia em flocos, cebola, coentro, colorau, cominho, extrato de tomate, farinha de milho, frango coxa sobrecoxa, óleo, sal.	Arroz parboilizado, carne bovina, cebola, cenoura, coentro, cominho, feijão carioca, óleo, tomate, sal.	Alho, arroz parboilizado, cebola, cenoura, coentro, cominho, colorau, filé de frango, melancia, óleo de soja, sal.	Alho, arroz parboilizado, batata, carne bovina, cebola, coentro, cominho, chuchu, extrato de tomate, feijão carioca, laranja, óleo de soja, sal, tomate.
Lanche da Tarde (15h00min)	Biscoito tipo maria, iogurte.	Batata, carne bovina, cebola, cenoura, coentro, cominho, colorau, chuchu, macarrão tipo espaguete, óleo de soja, sal, tomate.	Bolinho tipo bacia, laranja.	Água, arroz branco, leite integral em pó, sal.	Alho, aveia, carne bovina, cebola, coentro, cominho, colorau, farinha de milho, óleo de soja, sal, tomate.

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

Página 02

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 MAIS EDUCAÇÃO / ANO:2018
<Cardápio espelho do oficial. Opção para melhor compreensão>

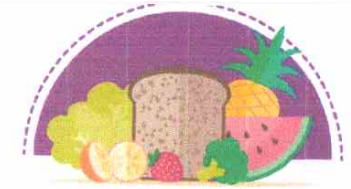
2 e 4ª semana	DIAS DA SEMANA											
	SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA			
Colação (08h00min)	Vitamina de banana e mamão com aveia.		Salada de fruta composta por banana, laranja e mamão.		Arroz doce		Biscoito do tipo maria acompanhado por melancia.		Torrada acompanhada por iogurte.			
Almoço (10h30min)	Sopa de legumes com macarrão e carne bovina.		Arroz e feijão tropeiro. Frango cozido ao molho. Salada cozida ao vapor (batata e cenoura picadas). <u>Sobremesa:</u> Melancia		Macarronada ao molho de tomate com carne moída. Suco de polpa		Arroz cozido e feijão em caldo temperado, acompanhado de purê de batata. Carne com quiabada. <u>Sobremesa:</u> Laranja		Baião de dois com frango assado. Salada crua de tomate e cenoura picada. <u>Sobremesa:</u> Banana			
Lanche da Tarde (15h00min)	Arroz de leite		Achocolatado acompanhado por biscoito do tipo maria.		Cuscuz de milho temperado com pedaços bovinos.		Macaxeira cozida com frango.		Sopa de legumes com macarrão.			
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	1247,5	199,6	43,6	32,3	16,0	234,3	104,1	447,7	6,4	161,9	5,9	596,7

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. Pamella Shayane Lima Melo Página 01



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



2 e 4ª semana	DIAS DA SEMANA/ COMPOSIÇÃO				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Colação (08h00min)	Água, aveia, banana, leite integral em pó, mamão.	Banana, laranja, mamão.	Açúcar, água, arroz branco, leite integral em pó.	Biscoito tipo maria, melancia.	logurte, margarina, pão do tipo hot dog.
Almoço (10h30min)	Batata, carne bovina, cebola, cenoura, coentro, cominho, colorau, chuchu, macarrão tipo espaguete, óleo de soja, sal, tomate.	Arroz parboilizado, alho, batata, cebola, cenoura, coentro, cominho, extrato de tomate, frango coxa e sobrecoxa, farinha de mandioca, feijão carioca, melancia, óleo, sal, tomate.	Alho, açúcar, carne bovina moída, cebola, coentro, colorau, cominho, extrato de tomate, macarrão espaguete, óleo de soja, polpa de fruta, sal.	Alho, arroz parboilizado, batata, carne bovina, cebola, coentro, colorau, cominho, extrato de tomate, feijão carioca, laranja, leite integral em pó, margarina, óleo, sal, tomate, quiabo.	Alho, arroz parboilizado, banana, cebola, cenoura, coentro, cominho, feijão carioca, frango coxa e sobrecoxa, óleo de soja, sal, tomate.
Lanche da Tarde (15h00min)	Água, arroz branco, leite integral em pó, sal.	Água, achocolatado, biscoito tipo maria, leite integral em pó.	Alho, aveia, carne bovina, cebola, coentro, cominho, colorau, farinha de milho, óleo de soja, sal, tomate.	Frango coxa e sobrecoxa, macaxeira, óleo de soja, sal.	Batata, carne bovina, cebola, cenoura, coentro, cominho, colorau, chuchu, macarrão tipo espaguete, óleo de soja, sal, tomate.

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. Pamella Shayane Lima Melo

Página 02

CRN5 - 9226

Relatório Nutricional dos Cardápios

Mais Educação 2ª e 4ª semana
06 de Julho

Nutrição Diária: 70%

Faixa Etária: 11 - 15 anos

Alunos Atendidos: 182

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

Categoria: Ensino fundamental

Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

Composição Nutricional	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	ATUAL	FNDE
	Vitamina de banana e mamão com avelã / + ed	Sopa de legumes com macarrão e carne bovina / +ed	Arroz de leite / + ed		
Energia (kcal)	326,7	443,8	199,0	969,4	1.500,0
Energia (kj)	1.368,9	1.846,9	623,4	3.839,1	--
Proteína (g)	11,5	21,1	8,5	41,1	46,9
Lipídios (g)	9,5	9,2	8,5	27,3	37,5
Colesterol (mg)	25,5	45,2	25,5	96,2	--
Carboidratos (g)	52,8	68,0	21,9	142,8	243,8
Fibra Alimentar (g)	4,7	3,1	0,2	8,0	21,1
Cálcio (mg)	305,2	25,9	272,0	603,1	910,0
Magnésio (mg)	77,4	18,5	26,7	122,6	222,0
Ferro (mg)	1,3	1,9	0,7	4,0	7,5
Sódio (mg)	100,7	158,3	324,4	583,3	1.400,0
Zinco (mg)	1,4	3,3	1,0	5,6	6,3
Retinol (mcg)	108,3	1,5	108,3	218,1	--
RE (mcg)	172,0	73,1	0,0	245,1	--
Vitamina C (mg)	94,9	6,6	0,2	101,8	42,0
Saturados (g)	5,1	2,3	5,0	12,3	--
Monoinsaturados (g)	2,6	2,5	2,2	7,4	--
Poliinsaturados (g)	0,6	3,8	0,4	4,8	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,3	0,0	0,3	0,5	--

Preparações

Vitamina de
banana e mamão
com aveia / + ed

Ingredientes

- Aveia, flocos, crua: 15.0 g
- Banana, prata, crua: 75.0 g
- Mamão, Formosa, cru: 100.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 30.0 g

Modo de Preparo:

Higienizar, descascar e picar a banana e o mamão.

Colocar no liquidificador todos os ingredientes e bater até adquirir a consistência pastosa de vitamina.

Sopa de legumes
com macarrão e
carne bovina /
+ed

Ingredientes

- Batata, inglesa, cozida: 30.0 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru: 55.0 g
- Cebola, crua: 8.0 g
- Cenoura, cozida: 10.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Colorau: 0.5 g
- Chuchu, cozido: 15.0 g
- Macarrão, trigo, cru, com ovos: 80.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 0.5 g
- Tomate, com semente, cru: 20.0 g

Modo de Preparo:

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

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

Acrescente o macarrão e deixe cozinhar.

Arroz de leite / +
ed


Ingredientes

- Arroz polido tipo 1: 40.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 30.0 g
- Sal, dietético: 0.5 g

Modo de Preparo:

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.

Mais Educação 1º e 3º
06 de Julho

Nutrição Diária: 70%
Faixa Etária: 11 - 15 anos
Alunos Atendidos: 182
Nutricionista (CRN) / Responsável: 
PAMELLA SHAYANE LIMA MELO - RT -
9226

Categoria: Ensino fundamental
Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	ATUAL	FNDE
	Suco natural de laranja acompanhado de torrada. (+ed)	Arroz de leite acompanhado por carne bovina frita. Suco de polpa	Biscoito tipo maria, iogurte (+ed)		
Energia (kcal)	329,6	373,2	440,7	1.143,4	1.500,0
Energia (kj)	1.381,2	1.040,0	727,5	3.148,7	--
Proteína (g)	6,0	24,5	11,6	42,1	46,9
Lipídios (g)	5,3	7,6	12,9	25,8	37,5
Colesterol (mg)	0,0	75,6	17,5	93,1	--
Carboidratos (g)	67,5	50,9	69,4	187,7	243,8
Fibra Alimentar (g)	8,4	1,2	1,8	11,3	21,1
Cálcio (mg)	101,3	25,0	285,2	411,5	910,0
Magnésio (mg)	37,9	34,4	42,3	114,6	222,0
Ferro (mg)	0,7	3,4	1,1	5,2	7,5
Sódio (mg)	353,9	430,0	306,2	1.090,1	1.400,0
Zinco (mg)	0,8	5,3	1,4	7,5	6,3
Retinol (mcg)	20,8	0,0	67,5	88,3	--
RE (mcg)	0,0	192,0	0,0	192,0	--
Vitamina C (mg)	62,5	623,7	3,7	689,9	42,0
Saturados (g)	1,6	2,4	5,8	9,8	--
Monoinsaturados (g)	1,2	2,6	4,0	7,8	--
Poliinsaturados (g)	1,7	2,0	1,6	5,3	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,2	0,1	0,0	0,2	--

Preparações

Suco natural de laranja acompanhado de torrada. (+ed)

Ingredientes

- Laranja, da terra, crua: 180,0 g
- Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65% de lipídeos): 5,0 g
- Pão, trigo, francês: 50,0 g
- Açúcar, cristal: 15,0 g

Modo de Preparo:

Suco de laranja: Higienizar a laranja, espremer, adicionar açúcar e misturar.
Torrada: Curtar o pão ao meio, passar manteiga e colocar 15 minutos no forno.

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

Ingredientes

- Arroz polido tipo 1: 100.0 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhado: 60.0 g
- Leite em pó: 30.0 ml
- Óleo, de soja: 2.0 ml
- Acerola, polpa, congelada: 100.0 g
- Açúcar, cristal: 20.0 g
- Sal, dietético: 0.5 g

Modo de Preparo:

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: Em uma panela adicione o óleo, esquente e adicione os bifes para assar.

Suco de polpa: Higienize a embalagem, retire a polpa, coloque no liquidificador e bata com água e açúcar até atingir a consistência de suco.

Biscoito tipo
maria, iogurte
(+ed)

Ingredientes


- Biscoito doce do tipo Maria : 60.0 g
- Iogurte, sabor morango: 250.0 ml

Modo de Preparo:

Biscoito maria: sem modo de preparo.

Iogurte: Higienize, corte a embalagem e sirva.

Mais Educação 2ª e 4ª semana
07 de Julho

Nutrição Diária: 70%
Faixa Etária: 11 - 15 anos
Alunos Atendidos: 182
Nutricionista (CRN) / Responsável: 
Pamella Shayane Lima Melo - RT-9226

Categoria: Ensino fundamental
Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	ATUAL	FNDE
	Salada de fruta composta por banana, laranja e mamão / + ed	Salada de fruta composta por banana, laranja e mamão / + ed	Achocolatado acompanhado por biscoito do tipo maria / + ed		
Energia (kcal)	164,4	164,4	495,0	823,8	1.500,0
Energia (kj)	691,8	691,8	959,0	2.342,5	--
Proteína (g)	2,8	2,8	13,3	18,8	46,9
Lipídios (g)	0,4	0,4	15,7	16,4	37,5
Colesterol (mg)	0,0	0,0	25,5	25,5	--
Carboidratos (g)	42,7	42,7	75,1	160,6	243,8
Fibra Alimentar (g)	6,9	6,9	2,0	15,8	21,1
Cálcio (mg)	76,9	76,9	308,5	462,3	910,0
Magnésio (mg)	49,1	49,1	60,8	159,0	222,0
Ferro (mg)	0,6	0,6	2,3	3,5	7,5
Sódio (mg)	3,9	3,9	321,1	328,9	1.400,0
Zinco (mg)	0,4	0,4	1,6	2,3	6,3
Retinol (mcg)	0,0	0,0	267,5	267,5	--
RE (mcg)	172,0	172,0	0,0	344,0	--
Vitamina C (mg)	125,9	125,9	3,7	255,6	42,0
Saturados (g)	0,0	0,0	7,5	7,5	--
Monoinsaturados (g)	0,0	0,0	4,5	4,5	--
Poliinsaturados (g)	0,0	0,0	1,5	1,5	--
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

Salada de fruta composta por banana, laranja e mamão / + ed

Ingredientes

- Banana, prata, crua: 75.0 g
- Mamão, Formosa, cru: 100.0 g
- Laranja, da terra, crua: 90.0 g

Modo de Preparo:

Salada de frutas:

Higienizar as frutas, descascar, picar e servir.

Salada de fruta
composta por
banana, laranja e
mamão / + ed

Ingredientes

- Banana, prata, crua: 75.0 g
- Mamão, Formosa, cru: 100.0 g
- Laranja, da terra, crua: 90.0 g

Modo de Preparo:

Salada de frutas:

Higienizar as frutas, descascar, picar e servir.

Achocolatado
acompanhado
por biscoito do
tipo maria / + ed

Ingredientes

- Achocolatado, pó: 20.0 g
- Biscoito doce do tipo Maria : 60.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 30.0 g

Modo de Preparo:

Achocolatado: Dilua o leite na água e misture com achocolatado em pó.

Biscoito maria: sem modo de preparo.

Mais Educação 1º e 3º
07 de Julho

Nutrição Diária: 70%

Faixa Etária: 11 - 15 anos

Alunos Atendidos: 182

Nutricionista (CRN) / Responsável: 

PAMELLA SHAYANE LIMA MELO - RT -
9226

Categoria: Ensino fundamental

Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	ATUAL	FNDE
	Salada de fruta composta por banana, laranja e mamão. (+ed)	Cuscuz de milho com azeite acompanhado de frango ao molho (+ed)	Sopa de legumes com macarrão e carne bovina (+ed)		
Energia (kcal)	205,3	536,2	457,7	1.199,3	1.500,0
Energia (kj)	863,3	725,9	1.905,8	3.495,0	--
Proteína (g)	3,5	25,2	26,6	55,2	46,9
Lipídios (g)	0,5	10,3	7,6	18,4	37,5
Colesterol (mg)	0,0	79,8	33,6	113,4	--
Carboidratos (g)	53,1	88,8	68,5	210,4	243,8
Fibra Alimentar (g)	9,7	15,2	3,7	28,5	21,1
Cálcio (mg)	119,8	27,5	28,2	175,5	910,0
Magnésio (mg)	66,7	118,7	40,8	226,3	222,0
Ferro (mg)	0,7	3,8	2,3	6,8	7,5
Sódio (mg)	3,8	260,9	160,3	425,0	1.400,0
Zinco (mg)	0,5	3,8	4,9	9,2	6,3
Retinol (mcg)	0,0	47,4	0,4	47,9	--
RE (mcg)	142,0	33,2	127,8	303,0	--
Vitamina C (mg)	160,9	4,2	4,4	169,4	42,0
Saturados (g)	0,0	2,2	2,3	4,5	--
Monoinsaturados (g)	0,0	3,1	2,3	5,3	--
Poliinsaturados (g)	0,0	3,9	1,3	5,3	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	0,1	0,1	--

Preparações

Salada de fruta composta por banana, laranja e mamão. (+ed)

Ingredientes

- Banana, prata, crua: 75.0 g
- Laranja, da terra, crua: 180.0 g
- Mamão, Papaia, cru: 100.0 g

Modo de Preparo:

Salada de fruta: Higienizar, descascar e picar as frutas.

Cuscuz de milho
com aveia
acompanhado de
frango ao molho
(+ed)

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Aveia, flocos, crua: 10.0 g
- Cebola, crua: 8.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Colorau: 0.5 g
- Tomate, extrato: 20.0 g
- Flocão de milho: 100.0 g
- Frango, coxa, sem pele, cozida: 60.0 g
- Óleo, de soja: 2.0 ml
- Sal, dietético: 0.5 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.

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.

Sopa de legumes
com macarrão e
carne bovina
(+ed)


Ingredientes

- Batata, inglesa, cozida: 20.0 g
- Carne, bovina, paleta, sem gordura, cozida: 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
- Macarrão, trigo, cru: 80.0 g
- Óleo, de soja: 2.0 ml
- Sal, dietético: 0.5 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 a carne em um fio de óleo. Acrescente os temperos, tomate, sal e misture. Adicione água quente e deixe cozinhando até os legumes ficarem um pouco macios. Acrescente o macarrão e deixe cozinhar.

Mais Educação 2ª e 4ª semana
08 de Julho

Nutrição Diária: 70%
Faixa Etária: 11 - 15 anos
Alunos Atendidos: 182
Nutricionista (CRN) / Responsável: 
Pamella Shayane Lima Melo - RT-9226

Categoria: Ensino fundamental
Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	ATUAL	FNDE
	Arroz doce / + ed	Macarronada ao molho de tomate com carne moída. Suco de polpa / + ed	Cuscuz de milho temperado com pedaços bovinos / + ed		
Energia (kcal)	265,5	554,9	552,1	1.372,5	1.500,0
Energia (kj)	797,5	2.313,9	792,1	3.903,5	--
Proteína (g)	6,7	22,2	22,4	51,3	46,9
Lipídios (g)	9,8	9,6	12,9	32,3	37,5
Colesterol (mg)	17,0	48,0	33,6	98,6	--
Carboidratos (g)	38,5	95,6	89,6	223,7	243,8
Fibra Alimentar (g)	0,4	3,5	15,2	19,1	21,1
Cálcio (mg)	187,9	29,7	19,8	237,4	910,0
Magnésio (mg)	24,4	24,8	125,9	175,1	222,0
Ferro (mg)	1,1	2,1	4,3	7,4	7,5
Sódio (mg)	238,9	166,0	152,7	557,7	1.400,0
Zinco (mg)	0,8	3,5	4,9	9,2	6,3
Retinol (mcg)	72,2	1,6	48,6	122,5	--
RE (mcg)	0,0	12,0	9,3	21,3	--
Vitamina C (mg)	0,3	29,6	3,8	33,7	42,0
Saturados (g)	6,5	2,5	2,7	11,7	--
Monoinsaturados (g)	1,8	2,7	3,8	8,3	--
Poliinsaturados (g)	0,5	3,8	5,3	9,6	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,2	0,0	0,0	0,3	--


Preparações

Arroz doce / + ed	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz polido tipo 1: 60.0 g • Açúcar, cristal: 15.0 g • Leite, de vaca, integral, pó: 20.0 g • Leite, de coco: 20.0 ml <p>Modo de Preparo:</p> <p>Dilua o leite em pó na água.</p> <p>Em uma panela coloque o arroz e a água, quando iniciar a fervura, reduza o fogo e deixe cozinhar até secar a água.</p> <p>Adicione o leite, o açúcar e vá mexendo.</p> <p>Quando o arroz estiver quase seco, adicione o leite de coco, deixe cozinhar um pouco até atingir a consistência cremosa.</p> <p>Disponha nos pratos ou carecus.</p>
-------------------	--

Macarronada ao molho de tomate com carne moída. Suco de polpa / + ed	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alho, cru: 0.5 g • Açúcar, cristal: 20.0 g • Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru: 60.0 g • Cebola, crua: 8.0 g • Colorau: 0.5 g • Cominho: 0.1 g • Tomate, com semente, cru: 20.0 g • Macarrão, trigo, cru, com ovos: 80.0 g • Óleo, de soja: 5.0 ml • Manga, polpa, congelada: 100.0 g • Sal, dietético: 0.5 g <p>Modo de Preparo:</p> <p>Macarronada com carne bovina ao molho de tomate ></p> <p>Macarrão: cozinhe com sal como o costume, reserve.</p> <p>Carne bovina></p> <p>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 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.</p>
--	--

Cuscuz de milho temperado com pedaços bovinos / + ed	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alho, cru: 0.5 g • Aveia, flocos, crua: 15.0 g • Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru: 60.0 g • Cebola, crua: 8.0 g • Cominho: 0.1 g • Colorau: 0.5 g • Flocão de milho: 100.0 g • Óleo, de soja: 5.0 ml • Sal, dietético: 0.5 g • Tomate, com semente, cru: 15.0 g <p>Modo de Preparo:</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 garto, que consiste em inserir o mesmo na massa e este deve sair limpo. Sirva quente.</p> <p>Refolgue os pedaços bovinos na cebola e no óleo, junto com temperos e misture no cuscuz.</p>
--	---

Mais Educação 1º e 3º
08 de Julho

Nutrição Diária: 70%
Faixa Etária: 11 - 15 anos
Alunos Atendidos: 182
Nutricionista (CRN) / Responsável: 
PAMELLA SHAYANE LIMA MELO - RT -
9226

Categoria: Ensino fundamental
Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã Vitamina de banana com aveia. (+ed)	Almoço Arroz cozido refogado com cenoura. Feijão em caldo temperado. Bife acebolado. (+ED)	Lanche da Tarde Bolinho acompanhado de laranja. (+ed)	ATUAL	FNDE
Energia (kcal)	193,1	598,3	302,5	1.093,9	1.500,0
Energia (kj)	808,7	997,5	387,0	2.193,2	--
Proteína (g)	3,2	33,3	4,8	41,2	46,9
Lipídios (g)	1,4	10,8	10,3	22,4	37,5
Colesterol (mg)	0,0	75,6	20,1	95,6	--
Carboidratos (g)	44,4	89,6	51,1	185,1	243,8
Fibra Alimentar (g)	3,2	8,6	7,8	19,6	21,1
Cálcio (mg)	19,6	88,6	132,1	240,2	910,0
Magnésio (mg)	46,8	65,1	30,9	142,8	222,0
Ferro (mg)	1,8	6,8	1,2	9,8	7,5
Sódio (mg)	13,5	156,1	107,4	277,0	1.400,0
Zinco (mg)	0,5	5,4	0,6	6,5	6,3
Retinol (mcg)	159,2	0,1	33,2	192,5	--
RE (mcg)	24,0	97,2	0,0	121,2	--
Vitamina C (mg)	16,3	2,5	62,7	81,6	42,0
Saturados (g)	0,4	17,2	2,3	19,9	--
Monoinsaturados (g)	0,4	3,1	4,8	8,3	--
Poliinsaturados (g)	0,4	3,4	1,8	5,5	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,1	0,0	0,1	--

Preparações

Vitamina de
banana com
aveia. (+ed)

Ingredientes

- Aveia, flocos, crua: 10.0 g
- Banana, prata, crua: 75.0 g
- Achocolatado, pó: 20.0 g
- Leite em pó: 30.0 ml

Modo de Preparo:

Higienizar, descascar e picar a banana. Colocar no liquidificador todos os ingredientes com 200ml de água e bater até adquirir a consistência pastosa de vitamina.

Arroz cozido
refogado com
cenoura. Feijão
em caldo
temperado. Bife
acebolado. (+ED)

Ingredientes

- Arroz Parboilizado: 100.0 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhado: 60.0 g
- Cebola, crua: 8.0 g
- Cenoura, cozida: 15.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Feijão, carioca, cozido: 70.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Tomate, com semente, cru: 10.0 g
- Sal, dietético: 0.5 g

Modo de Preparo:

Arroz com cenoura: Higienize, descasque e pique a cebola e a cenoura. Refogue o arroz em um fio de óleo com cebola e cenoura, acrescente água fervida e deixe cozinhar como de costume.

Feijão temperado: Cozinhe o feijão com temperos naturais, como costume.

Bife acebolado: Corte a cebola em rodelas e frite no óleo com a carne bovina.

Bolinho
acompanhado de
laranja. (+ed)

Ingredientes


- Bolinho de Ovos: 50.0 g
- Laranja, da terra, crua: 180.0 g

Modo de Preparo:

Bolinho: sem preparo

Laranja: Higienizar, cortar no meio e servir.

Mais Educação 2ª e 4ª semana
09 de Julho

Nutrição Diária: 70%
Faixa Etária: 11 - 15 anos
Alunos Atendidos: 182
Nutricionista (CRN) / Responsável: 
Pamella Shayane Lima Melo - RT-9226

Categoria: Ensino fundamental
Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã Biscoito do tipo maria acompanhado por melancia / + ed	Almoço Arroz cozido e feijão em caldo temperado, acompanhado de purê de batata. Carne com quiabada. Sobremesa: Laranja / +ed	Lanche da Tarde Macaxeira cozida com frango / + ed	ATUAL	FNDE
Energia (kcal)	298,7	849,6	422,2	1.570,5	1.500,0
Energia (kj)	136,0	2.044,5	1.767,2	3.947,6	--
Proteína (g)	5,7	35,6	10,4	51,7	46,9
Lipídios (g)	7,2	21,0	18,1	46,3	37,5
Colesterol (mg)	0,0	59,1	52,8	111,9	--
Carboidratos (g)	53,2	132,1	54,2	239,5	243,8
Fibra Alimentar (g)	1,4	17,5	2,9	21,7	21,1
Cálcio (mg)	40,7	472,9	38,4	552,0	910,0
Magnésio (mg)	32,3	125,1	61,8	219,2	222,0
Ferro (mg)	1,3	7,0	0,6	8,9	7,5
Sódio (mg)	211,2	375,5	159,8	746,5	1.400,0
Zinco (mg)	0,7	4,7	1,1	6,5	6,3
Retinol (mcg)	0,0	129,2	4,2	133,4	--
RE (mcg)	61,0	52,3	4,2	117,5	--
Vitamina C (mg)	9,8	71,9	20,0	101,7	42,0
Saturados (g)	2,3	22,6	4,8	29,7	--
Monoinsaturados (g)	2,2	5,3	7,1	14,6	--
Poliinsaturados (g)	1,3	4,9	5,3	11,5	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,3	0,0	0,3	--

Preparações

Biscoito do tipo
maria
acompanhado
por melancia / +
ed

Ingredientes

- Biscoito doce do tipo Maria: 60.0 g
- Melancia, crua: 100.0 g

Modo de Preparo:

Biscoito maria: sem modo de preparo.

Melancia: Higienizar, cortar e servir.

Arroz cozido e
feijão em caldo
temperado,
acompanhado de
purê de batata.
Carne com
quiabada.
Sobremesa:
Laranja / +ed

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Arroz Parboilizado: 100.0 g
- Batata, inglesa, cozida: 30.0 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru: 60.0 g
- Cebola, crua: 8.0 g
- Colorau: 0.5 g
- Cominho: 0.1 g
- Tomate, extrato: 20.0 g
- Feijão, carioca, cozido: 70.0 g
- Laranja, da terra, crua: 180.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 30.0 g
- Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65%de lipídeos): 5.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- 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 batata > Higienizar, cortar e cozinhar ao vapor a batata.

Diluir o leite na água, reservar.

Em uma panela colocar a batata 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 rodela 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, cortar e servir.

Ingredientes

- Frango, sobrecoxa, com pele, crua: 60.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 0.5 g
- Mandioca, cozida: 180.0 g


Modo de Preparo:

Mandioca: Higienizar, cortar em pedaços e cozinhar com água e sal.

Frango > Retirar a pele e gordura aparente e preparar com sal. Assar em pouco óleo.

Macaxeira cozida
com frango / +ed

Mais Educação 1º e 3º
09 de Julho

Nutrição Diária: 70%
Faixa Etária: 11 - 15 anos
Alunos Atendidos: 182
Nutricionista (CRN) / Responsável: 
PAMELLA SHAYANE LIMA MELO - RT -
9226

Categoria: Ensino fundamental
Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

Composição Nutricional	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	ATUAL	FNDE
	Biscoito maria acompanhado de achocolatado (+ed)	Risoto de frango. Sobremesa: Melancia (+ed)	Arroz de leite (+ed)		
Energia (kcal)	539,3	520,2	124,7	1.184,2	1.500,0
Energia (kj)	959,0	659,1	0,0	1.618,1	--
Proteína (g)	14,1	28,2	2,3	44,6	46,9
Lipídios (g)	16,9	5,0	1,2	23,1	37,5
Colesterol (mg)	25,5	53,4	0,0	78,9	--
Carboidratos (g)	82,7	88,7	25,5	196,8	243,8
Fibra Alimentar (g)	2,3	2,9	0,5	5,6	21,1
Cálcio (mg)	313,9	79,5	12,4	405,9	910,0
Magnésio (mg)	64,5	37,6	9,0	111,1	222,0
Ferro (mg)	2,5	4,5	1,4	8,3	7,5
Sódio (mg)	356,3	140,6	393,0	890,0	1.400,0
Zinco (mg)	1,7	0,7	0,4	2,8	6,3
Retinol (mcg)	267,5	0,4	0,0	267,9	--
RE (mcg)	0,0	183,4	0,0	183,4	--
Vitamina C (mg)	4,4	6,5	0,5	11,4	42,0
Saturados (g)	7,8	15,5	0,2	23,6	--
Monoinsaturados (g)	4,8	1,1	0,3	6,3	--
Poliinsaturados (g)	1,8	1,6	0,6	4,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,3	0,0	0,0	0,3	--

Preparações

Biscoito maria acompanhado de achocolatado (+ed)

Ingredientes

- Biscoito doce do tipo Maria : 70.0 g
- Achocolatado, pó: 20.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 30.0 g

Modo de Preparo:

Achocolatado:
Dissolver o leite na água e misturar o achocolatado.
Biscoito maria: servir.

Risoto de frango.
Sobremesa:
Melancia (+ed)

Ingredientes

- Arroz Parboilizado: 100.0 g
- Alho, cru: 0.5 g
- Cebola, crua: 8.0 g
- Cenoura, cozida: 20.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Colorau: 0.5 g
- Frango, peito, sem pele, cozido: 60.0 g
- Melancia, crua: 100.0 g
- Óleo, de soja: 2.0 ml
- Sal, dietético: 0.5 g

Modo de Preparo:

Risoto de frango: Higienize, descasque (os que contém casca) e pique a cebola, cenoura e reserve. Recine a pele, gorduras visíveis, tempere (sal) e corte em cubos o frango. Refogue a cebola, em um fio de óleo, e junte o frango. Acrescente tempero e deixe até o frango dourar. Adicione o sal, cenoura, cubra com água quente e misture. Cozinhe até ficar bem macio. Acrescente o arroz e deixe cozinhar por mais 5 - 10 minutos.

Sobremesa: Higienize a melancia e corte em fatias.

Arroz de leite
(+ed)

Ingredientes

- Arroz polido tipo 1: 100.0 g
- Leite em pó: 30.0 ml
- Sal, dietético: 0.5 g

Modo de Preparo:

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.

Mais Educação 2ª e 4ª semana
10 de Julho

Nutrição Diária: 70%

Faixa Etária: 11 - 15 anos

Alunos Atendidos: 182

Nutricionista (CRN) / Responsável:

Pamella Shayane Lima Melo - RT-9226

Categoria: Ensino fundamental

Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã Torrada acompanhada por iogurte / + ed	Almoço Baião de dois com frango assado. Salada crua de tomate e cenoura picada. Sobremesa: Banana / + ed	Lanche da Tarde Sopa de legumes com macarrão / + ed	ATUAL	FNDE
Energia (kcal)	354,7	695,3	451,5	1.501,5	1.500,0
Energia (kj)	1.478,9	1.402,8	1.879,5	4.761,1	—
Proteína (g)	10,8	22,2	22,3	55,2	46,9
Lipídios (g)	10,7	19,1	9,4	39,1	37,5
Colesterol (mg)	17,5	52,8	48,0	118,3	—
Carboidratos (g)	53,6	109,5	68,2	231,3	243,8
Fibra Alimentar (g)	1,7	10,3	3,3	15,3	21,1
Cálcio (mg)	260,8	95,7	27,2	383,6	910,0
Magnésio (mg)	32,6	81,8	19,2	133,6	222,0
Ferro (mg)	0,5	5,8	2,1	8,3	7,5
Sódio (mg)	447,1	160,2	160,0	767,3	1.400,0
Zinco (mg)	1,2	1,4	3,5	6,0	6,3
Retinol (mcg)	88,3	4,3	1,6	94,2	—
RE (mcg)	0,0	235,2	208,2	443,4	—
Vitamina C (mg)	0,0	20,5	7,1	27,6	42,0
Saturados (g)	5,1	19,3	2,4	26,7	—
Monoinsaturados (g)	3,0	7,0	2,6	12,6	—
Poliinsaturados (g)	2,0	5,4	3,8	11,1	—
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	—
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,2	0,0	0,0	0,3	—

Preparações

Torrada
acompanhada
por iogurte / + ed

Ingredientes

- Iogurte, sabor morango: 250.0 ml
- Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65%de lipídeos): 5.0 g
- Pão, trigo, francês: 50.0 g

Modo de Preparo:

Iogurte> Higienizar, Cortar embalagem e servir em canecas individuais.

Torrada> Cortar o pão ao meio passar manteiga e colocar em forma para assar no forno por 15 minutos.

Baião de dois
com frango
assado. Salada
crua de tomate e
cenoura picada.
Sobremesa:
Banana / + ed

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Arroz Parboilizado: 100.0 g
- Banana, prata, crua: 75.0 g
- Cebola, crua: 8.0 g
- Cenoura, crua: 15.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Feijão, carioca, cozido: 70.0 g
- Frango, sobrecoxa, com pele, crua: 60.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 0.5 g
- Tomate, com semente, cru: 15.0 g

Modo de Preparo:

Baião de dois > Em uma panela de pressão ponha a carne bovina, 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. Retire a carne da panela e transfira para um prato e desfie com dois garfos. 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 a carne e o feijão e sirva.

Salada crua de tomate e cenoura picada > Higienizar, descascar a cenoura e cortar a mesma e o tomate em cubos.

Banana > Higienizar e servir.

Supa de legumes
com macarrão / +
ed

Ingredientes

- Batata, inglesa, cozida: 30.0 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru: 60.0 g
- Cebola, crua: 8.0 g
- Cenoura, crua: 15.0 g
- Colorau: 0.5 g
- Cominho: 0.1 g
- Chuchu, cru: 15.0 g
- Macarrão, trigo, cru, com ovos: 80.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 0.5 g
- Tomate, com semente, cru: 15.0 g


Modo de Preparo:

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

Refogue a cebola e os legumes com um fio de óleo. Acrescente os temperos, tomate, sal e misture. Adicione água quente e deixe cozinhando até os legumes ficarem um pouco macios.

Acrescente o macarrão e deixe cozinhar.

Mais Educação 1º e 3º
10 de Julho

Nutrição Diária: 70%
Faixa Etária: 11 - 15 anos
Alunos Atendidos: 182
Nutricionista (CRN) / Responsável: 
PAMELLA SHAYANE LIMA MELO - RT -
9226

Categoria: Ensino fundamental
Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã Vitamina de banana com aveia. (+ed)	Almoço Arroz de feijão, acompanhado de carne bovina cozida ao molho com legumes. Sobremesa: Laranja. (+ed)	Lanche da Tarde Cuscuz de milho temperado com pedaços bovinos. (+ed)	ATUAL	FNDE
Energia (kcal)	193,1	671,0	556,7	1.420,9	1.500,0
Energia (kj)	808,7	1.302,7	810,9	2.922,3	--
Proteína (g)	3,2	32,3	30,2	65,7	46,9
Lipídios (g)	1,4	8,2	11,2	20,8	37,5
Colesterol (mg)	0,0	33,6	75,6	109,2	--
Carboidratos (g)	44,4	118,3	86,1	248,8	243,8
Fibra Alimentar (g)	3,2	16,5	14,7	34,4	21,1
Cálcio (mg)	19,6	185,3	18,2	223,1	910,0
Magnésio (mg)	46,8	91,1	123,6	261,6	222,0
Ferro (mg)	1,8	7,0	4,8	13,6	7,5
Sódio (mg)	13,5	255,9	159,0	428,5	1.400,0
Zinco (mg)	0,5	5,1	6,9	12,5	6,3
Retinol (mcg)	159,2	0,1	47,4	206,8	--
RE (mcg)	24,0	38,6	5,4	68,0	--
Vitamina C (mg)	16,3	70,4	2,7	89,5	42,0
Saturados (g)	0,4	17,0	2,9	20,2	--
Monoinsaturados (g)	0,4	2,3	3,7	6,4	--
Poliinsaturados (g)	0,4	1,5	3,4	5,3	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,1	0,1	0,2	--

Preparações

Vitamina de
banana com
aveia. (+ed)

Ingredientes

- Aveia, flocos, crua: 10.0 g
- Banana, prata, crua: 75.0 g
- Achocolatado, pó: 20.0 g
- Leite em pó: 30.0 ml

Modo de Preparo:

Higienizar, descascar e picar a banana. Colocar no liquidificador todos os ingredientes com 200ml de água e bater até adquirir a consistência pastosa de vitamina.

Arroz de feijão, acompanhado de carne bovina cozida ao molho com legumes. Sobremesa: Laranja. (+ed)

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Arroz Parboilizado : 100.0 g
- Batata, inglesa, cozida: 20.0 g
- Carne, bovina, paleta, sem gordura, cozida: 60.0 g
- Cebola, crua: 8.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Chuchu, cozido: 20.0 g
- Tomate, extrato: 20.0 g
- Feijão, carioca, cozido: 70.0 g
- Laranja, da terra, crua: 180.0 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.

Carne bovina cozida com legumes > Higienize os legumes e verduras, descasque, pique e reserve. Corte a carne bovina em pequenos cubos e em uma panela de pressão coloque os ingredientes e 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: Higienize, corte ao meio e sirva.

Cuscuz de milho temperado com pedaços bovinos. (+ed)

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Aveia, flocos, crua: 10.0 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhado: 60.0 g
- Cebola, crua: 8.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Colorau : 0.5 g
- Flocão de milho: 100.0 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. Amasse a massa para ficar "estarelada". Refogue os pedaços bovinos na cebola e no óleo, junto com temperos e misture no cuscuz.