



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](mailto:semedportodafolha@outlook.com)



### CARDÁPIO FUNDAMENTAL (6 a 15 anos) / ANO:2017

<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
<b>Manhã</b> (10h00min)  <b>Tarde</b> (15h00min)	Arroz de leite acompanhado por carne bovina frita.	Cuscuz de milho com aveia acompanhado de frango ao molho.	Risoto de frango. Salada crua (pimentão, repolho, tomate).	Sopa de legumes com macarrão e carne bovina. Acompanhado por pão	Arroz de feijão, acompanhado de carne bovina cozida ao molho com legumes.
	Suco de polpa		<u>Sobremesa</u> : Melancia	<u>Sobremesa</u> : Banana.	<u>Sobremesa</u> : Manga.
	Composição				
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.	Alho, arroz parboilizado, cebola, cebolinha, cenoura, coentro, cominho, colorau, chuchu, filé de frango, melancia, óleo de soja, pimentão, repolho, sal, tomate.	Banana, batata, carne bovina, cebola, cenoura, coentro, cominho, colorau, chuchu, macarrão tipo argola, óleo de soja, pão, sal, tomate.	Alho, arroz parboilizado, batata, carne bovina, cebola, cebolinha, coentro, cominho, chuchu, extrato de tomate, feijão carioca, manga, óleo de soja, sal, tomate.	

*Pamella Shayane Lima Melo*  
Nutricionista  
CRNS - 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



## FUNDAMENTAL – 6 a 15 anos/ ANO: 2017

### CARDÁPIO PARA AS PRIMEIRAS E TERCEIRAS SEMANAS DE CADA MÊS

SEGUNDA-FEIRA											
HORÁRIO/CONSISTÊNCIA		PRATO DO DIA			INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)				MODO DE PREPARO		
<p>Manhã (10h00min)</p> <p>Tarde (15h00min)</p> <p><i>*consistência branda e líquida.</i></p>		<p>Arroz de leite acompanhado por carne bovina assada.</p> <p>Suco de polpa</p>			<p>Açúcar – 9g (3 col. de chá). Água – 200ml. Arroz branco – 85g (Esc. M. cheia). Carne bovina – 50g (Bife P). Leite integral em pó – 40g. Óleo de soja – 2ml. Polpa de fruta – 100g. Sal – 0,5g.</p>				<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Suco de polpa</u> &gt; No liquidificador bata a água, açúcar e a polpa de fruta.</li> <li>▪ <u>Arroz de leite</u> &gt; 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.</li> </ul>		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
444,2	69,8	15,4	10,9	1,6	10,9	54	391,4	1,9	57,1	2,5	398

*Patricia Susyane Lima Melo*  
Nutricionista  
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

*Pamella Stajane Lima Melo*  
Nutricionista  
CRNS - 9226



### TERÇA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p>Manhã (10h00min)</p> <p>Tarde (15h00min)</p> <p><i>*consistência normal.</i></p>	<p>Cuscuz de milho com aveia acompanhado de frango ao molho.</p> <p>Suco de polpa</p>	<p>Água – 150ml. Açúcar – 9g (3 col. de chá). Alho – 0,5g. Aveia em flocos – 10g. Cebola – 8g. Coentro – 1g. Colorau – 0,5g. Cominho – 0,1g. Extrato de tomate – 20g. Farinha de milho – 80g (1 fatia M) Frango coxa sobrecoxa – 50g (1 und. G). Óleo – 2ml. Polpa de fruta – 100g. Sal – 0,5g. Tomate – 10g.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <u>Cuscuz de milho</u> &gt; 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.</li><li>▪ 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.</li><li>▪ <u>Frango ao molho</u> &gt; Higienize as verduras e pique o alho, cebola e coentro. Reserve. Retirar a pele e gordura visível do frango. Em uma panela colocar a cebola, alho, coentro, tomate, cominho,</li></ul>





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



### QUARTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p><i>Manhã (10h00min)</i></p> <p><i>Tarde (15h00min)</i></p> <p><i>*consistência branda e normal.</i></p>	<p>Risoto de frango.</p> <p>Salada crua (pimentão, repolho, tomate).</p> <p><u>Sobremesa</u>: Melancia.</p>	<p>Alho – 0,5g</p> <p>Arroz parboilizado – 85g (Esc. M. Cheia).</p> <p>Cebola – 8g.</p> <p>Cebolinha – 1g.</p> <p>Cenoura – 30g.</p> <p>Coentro – 1g.</p> <p>Cominho – 0,10g.</p> <p>Colorau – 0,5g.</p> <p>Chuchu – 30g.</p> <p>Filé de frango – 50g.</p> <p>Melancia – 100g (Fatia P).</p> <p>Óleo de soja – 2ml.</p> <p>Pimentão – 5g.</p> <p>Repolho – 20g (2 col. sopa).</p> <p>Sal – 0,5g.</p> <p>Tomate – 20g (2 fatias P).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Risoto de frango</u> &gt; Higienize, descasque (os que contêm casca) e pique a cebola, cebolinha, cenoura, coentro, 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 coentro, 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.</li> <li>▪ <u>Salada crua</u> &gt; Higienizar e cortar em tiras os ingredientes.</li> <li>▪ <u>Melancia</u> &gt; Higienizar, cortar em fatia e servir.</li> </ul>

### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
426,3	71,0	20,7	7,4	5,4	41,6	632,1	49,9	4,2	14,2	2,5	254,6





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



QUINTA-FEIRA											
HORÁRIO/CONSISTÊNCIA		PRATO DO DIA				INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)				MODO DE PREPARO	
<p>Manhã (10h00min)</p> <p>Tarde (15h00min)</p> <p>*consistência normal.</p>		<p>Sopa de legumes com macarrão e carne bovina.</p> <p>Acompanhado por pão.</p> <p><u>Sobremesa</u>: Banana.</p>				<p>Banana – 55g (Und. G). Batata – 40g. Carne bovina – 50g (Pedaço G). Cebola – 16g. Cenoura – 30g. Coentro – 1g. Cominho – 0,1g. Colorau – 0,5g. Chuchu – 30g. Macarrão tipo argola – 50g. Óleo de soja – 2ml. Pão do tipo hot dog – 25g (1/2 und) Sal – 0,5g. Tomate – 10g.</p>				<p>▪ <u>Sopa</u> &gt; 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, coentro, tomate, sal e misture. Adicione água quente e deixe cozinhando até os legumes ficarem um pouco macio. Acrescente o macarrão argola e deixe cozinhar. Sirva a sopa acompanhada de 1 pão.</p> <p>▪ <u>Banana</u> &gt; Sirva 1 unidade.</p>	
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
430,4	69,1	19,9	9,4	4,5	12,6	509,8	22,0	1,9	30,5	2,4	226,5



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



### SEXTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p>Manhã (10h00min)</p> <p>Tarde (15h00min)</p> <p>*consistência normal.</p>	<p>Arroz de feijão, acompanhado de carne bovina cozida ao molho com legumes.</p> <p><u>Sobremesa</u>: Manga.</p>	<p>Alho – 0,5g. Arroz parboilizado – 85g (Esc. M. Cheia). Batata – 30g (1 col. sopa cheia). Carne bovina – 50g (Pedaço G). Cebola – 8g. Cebolinha – 1g. Coentro – 1g. Cominho – 0,10g. Chuchu – 30g (2 pedaços P). Extrato de tomate – 20g. Feijão carioca – 65g. Manga – 140g (Und. M). Óleo de soja – 2ml. Sal – 0,5g. Tomate – 10g.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <u>Arroz de feijão</u> &gt; 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.</li><li>▪ <u>Carne bovina cozida com legumes</u> &gt; Higienize os legumes e verduras, descasque a batata e chuchu, e pique o alho, batata, cebola, cebolinha, coentro, chuchu e o tomate. Reserve. Corte a carne bovina em pequenos cubos e em uma panela de pressão coloque alho, sal, cominho, batata, chuchu, coentro, cebolinha, tomate, água e misture. Cozinhe em fogo baixo por 10 minutos.</li></ul> <p>Após a fervura, acrescente o molho</p>



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



												de tomate e cozinhe por mais 20 minutos ou até o caldo engrossar levemente e os legumes e carne ficarem macios.
												▪ <u>Manga</u> > Higienizar e cortar em fatias
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS												
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)	
432,6	69,1	18,1	8,5	4,8	19,9	572,9	185,2	2,5	39,4	0,5	271,0	

*[Handwritten signature]*  
Nutricionista  
CRMS-5226





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](mailto:semedportodafolha@outlook.com)



**CARDÁPIO FUNDAMENTAL (6 a 15 anos) / ANO:2017**  
<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
<b>Manhã</b> (10h00min)  <b>Tarde</b> (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 acebolado com tomate. <u>Sobremesa:</u> Manga.	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.  Salada crua de repolho e tomate picados.  Suco de polpa
	<b>Composição</b>				
Bolinho, iogurte.	Arroz parboilizado, alho, batata, carne bovina, cebola, cenoura, cebolinha, coentro, cominho, farinha de mandioca, feijão carioca, melancia, óleo, sal.	Cebola, colorau, frango coxa sobrecoxa, macaxeira, manga, óleo, sal, tomate.	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, repolho, sal, tomate.	

*Pamella*  
Pamella Shayane Lima Melo  
Nutricionista  
CRNS - 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



## FUNDAMENTAL – 6 a 15 anos/ ANO: 2017

### CARDÁPIO PARA AS SEGUNDAS E QUARTAS SEMANAS DE CADA MÊS

SEGUNDA-FEIRA											
HORÁRIO/CONSISTÊNCIA		PRATO DO DIA			INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)				MODO DE PREPARO		
Manhã (10h00min)		Bolinho acompanhado de iogurte.			Bolinho – 40g (01 und). iogurte – 250ml.				▪ <u>Bolinho</u> > Não apresenta modo de preparo. ▪ <u>iogurte</u> > Servir em copos individuais.		
Tarde (15h00min)											
*consistência normal e líquido.											
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
403,98	74,1	10,15	9,75	1,5	4,46	67,5	280,5	0,62	20	0,75	285

*Alma*  
Nutricionista  
CRNS - 9176





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



### TERÇA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p>Manhã (10h00min)</p> <p>Tarde (15h00min)</p> <p>*consistência normal.</p>	<p>Arroz acompanhado de feijão tropeiro.</p> <p>Salada cozida ao vapor (batata e cenoura).</p> <p><u>Sobremesa</u>: Melancia</p>	<p>Arroz parboilizado – 85g (Esc. M. Cheia).</p> <p>Alho – 0,5g.</p> <p>Batata – 30g (1 col sopa ch. picadas)</p> <p>Carne bovina – 50g.</p> <p>Cebola – 16g.</p> <p>Cenoura – 30g (1 col. sopa ch. picada)</p> <p>Cebolinha – 1g.</p> <p>Coentro – 1g.</p> <p>Cominho – 0,1g.</p> <p>Farinha de mandioca – 10g.</p> <p>Feijão carioca – 65g.</p> <p>Melancia – 100g (Pedaço P).</p> <p>Óleo – 2ml.</p> <p>Sal – 0,5g.</p> <p>Tomate – 10g.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Arroz</u> &gt; Cozinhar o arroz como de costume.</li> <li>▪ <u>Feijão tropeiro</u> &gt; Cozinhar o feijão como de costume escorrer o caldo. Reservar.</li> <li>Em uma panela frite a carne bovina em cubos, acrescente a cebola, tomate e alho picados e frite mais um pouco. Acrescentar o cominho e mexer. Após mexer até o tempero misturar, junte o feijão, mexa e acrescente aos poucos farinha de mandioca até atingir a consistência de feijão tropeiro. Não deixar ficar muito seco.</li> <li>▪ <u>Salada cozida ao vapor</u> &gt; Higienizar, descascar e picar a cenoura e batata. Colocar em uma panela a vapor ou no cuscuzeiro, cozinhar até atingir a consistência macia.</li> <li>▪ <u>Melancia</u> &gt; Cortar em fatias e servir.</li> </ul>

### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
435,2	69,8	20,7	7,5	6,3	32,8	619,4	55,3	4,8	42,1	2,9	252,8





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



### QUARTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
Manhã (10h00min)  Tarde (15h00min)  *consistência normal.	Macaxeira cozida.  Frango acebolado com tomate.  <u>Sobremesa</u> : Manga.	Cebola – 20g. Colorau – 0,5g. Frango coxa e sobrecoxa – 50g (1 und. G) Macaxeira – 200g (2 pedaços M) Manga – 60g (1 und. P) Óleo – 2ml. Sal – 0,5g. Tomate – 20g.	▪ <u>Macaxeira cozida</u> > Higienizar, descascar e cozinhar os pedaços da macaxeira na água e sal. Deixar até atingir a consistência macia. ▪ <u>Frango acebolado com tomate</u> > Retirar a pele e gordura aparente e preparar com sal. Assar em um pouco óleo as coxas e sobrecoxas com cebola, tomate e colorau. ▪ <u>Manga</u> > Higienizar e cortar em fatias.

### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
437,2	71,0	18,6	8,3	5,2	113,7	235,7	207,1	7,6	146,6	1,1	232,8

*Assinatura*  
Porto da Folha  
Município de Porto da Folha  
2013-2014



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



### QUINTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p><i>Manhã (10h00min)</i></p> <p><i>Tarde (15h00min)</i></p> <p><i>*consistência normal e branda.</i></p>	<p>Arroz cozido e feijão em caldo temperado, acompanhado de purê de abóbora.</p> <p>Carne com quiabada.</p> <p><u>Sobremesa:</u> Laranja</p>	<p>Abóbora – 40g (1 col. sopa cheia) Alho – 0,5g. Arroz parboilizado – 60g. (1 Esc. M. rasa) Carne bovina – 50g (1 pedaço G) Cebola – 16g. Coentro – 1g. Colorau – 0,5g. Cominho – 0,1. Extrato de tomate – 20g. Feijão carioca – 55g (1 concha P). Laranja – 90g (1 und. P) Leite integral em pó – 20g. Margarina – 5g. Óleo – 2ml. Pimentão – 5g. Sal – 0,5g. Tomate – 10g. Quiabo – 40g (col. sopa cheia)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <u>Arroz</u> &gt; Cozinhar o arroz como de costume.</li><li>▪ <u>Feijão temperado</u> &gt; Higienizar e picar a cebola, cebolinha, coentro, pimentão e tomate, reservar. Cozinhar o feijão temperado com os ingredientes picados e o cominho.</li><li>▪ <u>Purê de abóbora</u> &gt; 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.</li><li>▪ <u>Carne com quiabada</u> &gt; 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.</li></ul> <p>Pique a cebola, tomate e coentro.</p>



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](mailto:semedportodafolha@outlook.com)



			<p>Retire as extremidades do quiabo, corte em rodelas e reserve.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Enquanto a carne está dourando coloque água para esquentar em outra panela.</p> <p>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</p>
--	--	--	---







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



### SEXTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p>Manhã (10h00min)</p> <p>Tarde (15h00min)</p> <p>*consistência normal.</p>	<p>Macarronada ao molho de tomate com carne bovina moída.</p> <p>Salada crua de repolho e tomate picados.</p>	<p>Alho – 0,5g.</p> <p>Carne bovina moída – 40g.</p> <p>Cebola – 16g.</p> <p>Coentro – 1g.</p> <p>Colorau – 0,5g.</p> <p>Cominho – 0,1g.</p> <p>Extrato de tomate – 20g.</p> <p>Macarrão espaguete – 110g (Esc. M.)</p> <p>Óleo de soja – 2ml.</p> <p>Repolho – 20g (2 col. sopa cheia)</p> <p>Sal – 0,5g.</p> <p>Tomate – 20g (2 fatias P).</p>	<p>▪ <u>Macarronada com carne bovina moída ao molho de tomate</u> &gt;</p> <p><u>Macarrão</u>: cozinhe com sal como o costume, reserve.</p> <p><u>Carne moída</u>: 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.</p> <p>▪ <u>Salada crua de repolho e tomate</u> &gt; Higienizar e picar o repolho e tomate.</p>

### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
437,8	71,4	16,6	9,5	4,2	15,2	74,4	285,6	3,1	20,1	1,6	209,6