



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: semedoortodafoalha@outlook.com



CARDÁPIO FUNDAMENTAL MENOR (6 a 10 anos) / ANO:2019

<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)	Cachorro quente de frango Ou Biscoito Maria <u>Suco de polpa</u>	Cuscuz de milho temperado com pedaços bovinos em tiras. <u>Sobremesa: Laranja.</u>	Arroz enriquecido com frango acompanhado de macarrão. <u>Sobremesa: Goiaba</u>	Sopa de legumes com macarrão e carne bovina.	Arroz de feijão, acompanhado de frango cozido ao molho com legumes. <u>Sobremesa: Melancia.</u>
	Composição				
	Água, açúcar, alho, batata, cebola, cenoura, colorau, cominho, filé de frango, extrato de tomate, óleo de soja, pão hot-dog, polpa de fruta, tomate, sal. Ou Açúcar, biscoito maria e polpa de fruta	Alho, aveia em flocos, carne bovina, cebola, cominho, colorau, farinha de milho, laranja, óleo de soja, sal, tomate.	Arroz parboilizado, alho, beterraba, cenoura, cebola, colorau, extrato de tomate, filé de frango, goiaba, macarrão espaguete, óleo de soja, sal e tomate.	Abóbora, batata, carne bovina, cebola, cenoura, cominho, colorau, macarrão espaguete, óleo de soja, quiabo, repolho, sal, tomate.	Alho, arroz parboilizado, batata, cebola, cominho, extrato de tomate feijão carioca, frango coxa e sobrecoxa, melancia, 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	340,0	49,7	12,3	8,9	5,5	238,0	128,0	50,0	2,3	37,4	1,3	400,0

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* Pamella Shayane Lima Melo

CRN5 - 9226



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



FUNDAMENTAL MENOR – 6 a 10 anos/ ANO: 2019

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 normal e líquida</i></p>	<p>Cachorro quente de frango</p> <p>Ou</p> <p>Biscoito Maria</p> <p><u>Suco de polpa</u></p>	<p>Água – 200ml.</p> <p>Açúcar – 15g (01 colher de sobremesa rasa)</p> <p>Alho – 0,5g</p> <p>Batata- 30g</p> <p>Cebola – 8g</p> <p>Cenoura – 30g</p> <p>Colorau – 0,5g</p> <p>Cominho – 0,1g</p> <p>Filé de frango – 50g</p> <p>Extrato de tomate – 20g</p> <p>Óleo de soja – 2ml</p> <p>Pão Hot dog- 50g (01 und)</p> <p>Polpa de fruta – 80g</p> <p>Tomate – 10g</p> <p>Sal – 0,5g</p> <p>Ou</p> <p>Água – 200ml</p> <p>Açúcar – 15 g</p> <p>Biscoito do tipo maria – 25g (5 Und)</p> <p>Polpa de Fruta – 80g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Cachorro quente de frango</u>: Tempere o frango, em seguida coloque para cozinhar. Depois de pronto desfie o frango e coloque as verduras cozidas, deixe ferver e coloque o molho de tomate. Sirva com pão de hot dog. ▪ <u>Suco de polpa</u>: Colocar no liquidificador todos os ingredientes e bater até adquirir a consistência de suco. <p>OU</p> <p><u>Biscoito doce do tipo maria</u>: Distribua.</p> <p><u>Suco de polpa</u>: Colocar no liquidificador todos os ingredientes e bater até adquirir a consistência de suco.</p>

Pamella Sharlene Lima Melo
Nutricionista
CRN5 - 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>*consistência normal.</p>	<p>Cuscuz de milho temperado com pedaços bovinos em tiras.</p> <p><u>Sobremesa</u>: Laranja</p>	<p>Alho -0,5g Aveia em flocos – 10g. Carne bovina – 50g Cebola – 8g Cominho – 0,1g Colorau – 0,5g Farinha de milho – 60g (01 fatia P) Laranja – 90g (Und pequena) Óleo de soja – 2 ml Sal – 0,5g Tomate – 10g</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Cuscuz de milho</u> > 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.▪ <u>Tempero para o cuscuz</u> > Corte a carne em tiras, asse um pouco em óleo de soja, depois acrescente alho e cebola e espere dourar. Após estarem douradas, acrescente o tomate, cominho e colorau. Misture o cuscuz aos ingredientes refogados.▪ <u>Laranja</u> > Higienize a fruta, corte em quatro partes e sirva.

Patricia Aparecida Lima Melo
Nutricionista
CRNS - 9226



QUARTA-FEIRA			
HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
Manhã (10h00min) Tarde (15h00min) *consistência normal.	Arroz enriquecido com frango acompanhado de macarrão. <u>Sobremesa: Goiaba</u>	Arroz parboilizado – 60g Alho -0,5g Beterraba – 30g Cenoura – 30g Cebola – 08g Colorau – 0,5g Extrato de tomate – 40g Filé de frango – 50g Goiaba – 170g (Und pequena) Macarrão espaguete- 60g Óleo de soja – 2 ml Sal – 0,5g Tomate – 20g	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Arroz enriquecido com frango</u> > Higienize, descasque (os que contêm casca) e pique os ingredientes, reserve. Refogue a cebola, em um fio de óleo, e junte o frango. Acrescente o cominho e colorau para temperar e deixe até “dourar” o frango. Adicione o sal, e os legumes, cubra com água quente e misture. Cozinhe até ficar bem macio. Acrescente o arroz e deixe cozinhar por mais 5 minutos.▪ <u>Macarrão</u> > Cozinhe o macarrão até fazer o teste do garfo e mesmo estiver no ponto. Refogue cebola e tomate e misture com extrato de tomate e acrescente o macarrão.▪ <u>Goiaba</u> > Higienize e sirva.

Assinatura
Porto da Folha, 10 de Maio de 2023
Nutricionista
Lina




QUINTA-FEIRA			
HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
Manhã (10h00min) Tarde (15h00min) *consistência normal.	Sopa de legumes com carne bovina e macarrão.	Abóbora – 40g Batata – 30g Carne bovina – 50g Cebola – 8g Cenoura – 30g Cominho – 0,1g Colorau – 0,5g Macarrão espaguete– 40g Óleo de soja – 2ml Quiabo – 40g Repolho – 30g Sal – 0,5g Tomate – 10g	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Sopa</u> > Higienize, descasque (os alimentos com casca) e pique a abóbora, batata, cebola, pimentão e o tomate, reserve. Refogue a cebola e a carne bovina em um fio de óleo, deixe até a carne cozinhar. Acrescente a abóbora, batata, cenoura, os temperos, tomate, sal e misture. Adicione água quente e deixe cozinhando até os legumes ficarem um pouco macio. Acrescente o macarrão e deixe cozinhar. Sirva a sopa

Pamela Aparecida Lima
Nutricionista
CRN5 - 9226



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><i>*consistência normal.</i></p>	<p>Arroz de feijão</p> <p>Acompanhado de frango cozido com legumes.</p> <p><u>Sobremesa</u>: Melancia</p>	<p>Alho – 0,5g</p> <p>Arroz parboilizado – 60g</p> <p>Batata – 30g</p> <p>Cebola – 8g</p> <p>Cominho – 0,1g</p> <p>Extrato de tomate – 20g</p> <p>Filé de frango – 50g</p> <p>Feijão carioca – 40g</p> <p>Melancia – 80g</p> <p>Óleo de soja – 2ml</p> <p>Sal – 0,5g</p> <p>Tomate – 10g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Arroz de feijão</u> > 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. ▪ <u>Frango cozido com legumes</u> > Higienize e descasque os legumes. Tempere o frango, em seguida coloque para cozinhar junto com as verduras e o extrato de tomate. ▪ <u>Melancia</u> > Corte a melancia em tiras. 									
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	340,0	49,7	12,3	8,9	5,5	238,0	128,0	50,0	2,3	37,4	1,8	400,0


 Maria da Glória Mota
 Nutricionista
 CRP-2015



CARDÁPIO FUNDAMENTAL MENOR (6 a 10 anos) / ANO:2019
<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 e feijão tropeiro acompanhado de macarrão. Salada crua (beterraba e cenoura raladas). <u>Sobremesa:</u> Abacaxi	Batata doce cozida. Coxa e sobrecoxa de frango ao molho.	Arroz cozido e feijão em caldo temperado, acompanhado de purê de batata. Carne com quiabada. <u>Sobremesa:</u> Melancia	Macarronada ao molho de tomate com frango. Ou Arroz cozido com strogonoff de frango* <u>Sobremesa:</u> Laranja
	Bolinho de ovos, iogurte.	Arroz parboilizado, alho, abacaxi, batata, beterraba, carne bovina, cebola, cenoura, cominho, farinha de mandioca, feijão carioca, óleo, sal.	Alho, batata doce, cebola, colorau, extrato de tomate, frango coxa sobrecoxa, óleo, tomate, sal.	Abóbora, alho, arroz parboilizado, batata, carne bovina, cebola, colorau, cominho, extrato de tomate, feijão carioca, leite integral em pó, margarina, melancia, óleo, pimentão, sal, tomate, quiabo.	Alho, cebola, colorau, cominho, extrato de tomate, frango coxa e sobrecoxa, laranja, macarrão espaguete, óleo de soja, sal. Ou Arroz parboilizado, alho, amido de milho, cebola, extrato de tomate, filé de frango, laranja, leite integral em pó, óleo de soja, sal.

*2ª e 4ª semana respectivamente

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	370,0	49,0	14,7	12,0	4,9	263,9	19,6	210,6	2,2	37,1	1,8	395,8

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 *Pamella Shayane Lima Melo*

FUNDAMENTAL MENOR – 6 a 10 anos/ ANO: 2019

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) Tarde (15h00min) *consistência normal e líquida	Bolinho acompanhado de iogurte.	Bolinho de ovos – 50g Iogurte – 200ml	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Bolinho</u> – Não necessita de preparo, sirva. ▪ <u>Iogurte</u> – Lave a embalagem, faça uma abertura e sirva em canecas individuais.

TERÇA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
Manhã (10h00min) Tarde (15h00min) *consistência normal.	Arroz e feijão tropeiro acompanhado de macarrão. Salada crua (beterraba e cenoura raladas). <u>Sobremesa: Abacaxi</u>	Arroz parboilizado – 60g Alho – 0,5g Abacaxi – 75g Batata – 30g Beterraba – 30g Carne bovina – 50g Cebola – 08g Cenoura – 30g Cominho – 0,1g Farinha de mandioca – 20g Feijão carioca – 40g Macarrão – 40g Óleo de soja – 02ml Sal – 0,5g	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Arroz > Cozinhar o arroz como de costume. ▪ <u>Feijão tropeiro</u>: Cozinhar o feijão como de costume escorrer o caldo. Reservar. 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. ▪ <u>Macarrão</u>: cozinhe com sal como o costume, reserve. ▪ <u>Molho de tomate</u>: Higienizar e picar a cebola, alho e reservar. Doure em um fio de óleo a cebola e o alho. Após esse procedimento acrescente cominho, colorau, o extrato de tomate e deixe levantar fervura. Mantenha em fogo baixo

Panela de Cozinha
 Nutricionista
 CRP 5-2-1-16



		<p>até atingir a consistência de molho. Misture o macarrão cozido no molho. Sirva em pratos individuais.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Salada crua: Higienizar, descascar e ralar os legumes ▪ Abacaxi: Retirar a casca e cortar em rodela médias.
--	--	---

QUARTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p style="text-align: center;">Manhã (10h00min)</p> <p style="text-align: center;">Tarde (15h00min)</p> <p style="text-align: center;">*consistência normal.</p>	<p>Batata doce cozida</p> <p>Coxa e sobrecoxa de frango ao molho</p>	<p>Alho – 0,5g</p> <p>Batata doce – 90g</p> <p>Cebola – 08g</p> <p>Colorau – 0,5g</p> <p>Extrato de tomate – 20g</p> <p>Frango coxa e sobrecoxa – 40g</p> <p>Óleo de soja – 2ml</p> <p>Tomate – 10g</p> <p>Sal – 0,5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Batata doce – Em uma panela coloque água para ferver, quando atingir o ponto de fervura coloque as batatas em rodela e devidamente higienizadas. Acrescente sal e espere cozinhar até fazer o teste do garfo e verificar que está mole. □ Coxa e sobrecoxa ao molho: Higienize e corte em pedaços pequenos o tomate e a cebola. Tempere o frango, em seguida coloque para cozinhar junto com o extrato de tomate.

QUINTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p style="text-align: center;">Manhã (10h00min)</p> <p style="text-align: center;">Tarde (15h00min)</p> <p style="text-align: center;">*consistência normal.</p>	<p>Arroz cozido e feijão em caldo temperado, acompanhado de purê de batata.</p> <p>Carne com quiabada.</p> <p>Sobremesa: Melancia</p>	<p>Abóbora – 40g</p> <p>Alho – 0,5g</p> <p>Arroz parboilizado – 60g</p> <p>Batata – 30g</p> <p>Carne Bovina – 40g</p> <p>Cebola – 08g</p> <p>Colorau – 0,5g</p> <p>Cominho – 0,1g</p> <p>Extrato de tomate – 20g</p> <p>Feijão carioca – 40g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Arroz cozido: Em uma panela coloque água para ferver, acrescente o arroz e deixe em cozimento por 15 a 20 minutos ou até fazer o teste e verificar que o grão de arroz está macio e a água secar. ▪ Feijão em caldo temperado: Higienizar e picar a abóbora, cebola, pimentão e tomate, reservar. Cozinhar o feijão temperado com os ingredientes picados e o cominho. ▪ Purê de batata: Higienizar, cortar e cozinhar ao

Prof.ª *[assinatura]*
Nutricionista
CRP 9276



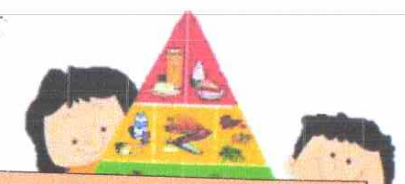
- Leite integral – 20g
- Margarina – 05g
- Melancia – 80g
- Óleo de soja – 2 ml
- Pimentão – 05g
- Sal – 0,5g
- Tomate – 20g
- Quiabo – 40g

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 e tomate. 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 03 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!
- **Melancia:** Higienizar, cortar em fatias e retirar as sementes.



Handwritten signature and contact information:
R. ...
...
... 9120



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 frango.</p> <p>Ou</p> <p>Arroz cozido com strogonoff de frango*</p> <p>Sobremesa: Laranja</p> <p>*2ª e 4ª semana respectivamente</p>	<p>Alho – 0,5g Cebola – 08g Colorau – 0,5g Cominho – 0,1g Extrato de tomate – 40g Frango coxa e sobrecoxa – 40g Laranja – 90g Macarrão espaguete – 60g Óleo de soja – 2ml Sal – 0,5g</p> <p>OU</p> <p>Arroz parboilizado – 60g Alho – 0,5g Amido de milho – 02g Cebola – 08g Extrato de tomate – 20g Filé de frango – 50g Laranja – 90g Leite em pó – 20g Óleo de soja – 2ml Sal- 0,5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Macarrão: cozinhe com sal como o costume, reserve. ▪ Molho de tomate com frango: Higienizar e picar a cebola, alho e reservar. Doure em um fio de óleo a cebola e o alho. Após esse procedimento acrescente o frango e cozinhe, em fogo baixo, com sal, cominho e colorau. Após cozida, junte o extrato de tomate e deixe levantar fervura. Mantenha em fogo baixo até atingir a consistência de molho. Misture o macarrão cozido no molho e sirva a macarronada. Sirva em pratos individuais. ▪ Laranja: Higienizar a laranja, cortar em quatro partes e servir. <p>OU</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Arroz cozido: Em uma panela coloque água para ferver, acrescente o arroz e deixe em cozimento por 15 a 20 minutos ou até fazer o teste e verificar que o grão de arroz está macio e a água secar. ▪ Strogonoff: Em uma panela a fogo médio acrescente o óleo e em seguida coloque o frango picado em cubos na panela e deixe cozinhar, sempre dando uma olhadinha para não queimar. Assim que o frango estiver bem cozido, acrescente o alho e cebola para dourar, depois o extrato de tomate com um pouco de água, quando secar um pouco acrescente o leite com o amido e mexa ate atingir a consistência de creme homogêneo. ▪ Laranja: Higienizar a laranja, cortar em quatro partes e servir. 									
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)
<i>Média semanal</i>	340,0	49,7	12,3	8,9	5,5	238,0	128,0	50,0	2,3	37,4	1,8	400,0