



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 PRÉ-ESCOLAR (4 a 5 anos) / 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							
Manhã (10h00min)	Vitamina de banana acompanhado de biscoito maria.	Cuscuz de milho temperado com pedaços bovinos. <u>Sobremesa:</u> Laranja.	Risoto de frango. Salada crua de repolho e tomate picados. <u>Suco de polpa</u>	Sopa de legumes com carne bovina e macarrão. Acompanhada por pão. <u>Sobremesa:</u> Banana	Arroz de feijão Frango cozido com legumes <u>Sobremesa:</u> Melancia							
	Composição											
	Achocolatado em pó, água, banana, biscoito doce tipo maria, leite integral em pó.	Alho, aveia em flocos, carne bovina, cebola, coentro, cominho, colorau, farinha de milho, laranja, óleo de soja, sal, tomate.	Água, açúcar, alho, arroz parboilizado, cebola, cenoura, coentro, cominho, colorau, chuchu, frango, óleo de soja, polpa de fruta, repolho, sal, tomate.	Banana, batata, carne bovina, cebola, cenoura, coentro, cominho, colorau, chuchu, macarrão, óleo de soja, pão, sal, tomate.	Alho, arroz parboilizado, batata, cebola, coentro, cominho, chuchu, extrato de tomate, filé de frango, feijão carioca, 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	302,9	53,2	13,0	4,6	4,5	106,2	41,9	38,4	2,1	42,0	1,3	173,6

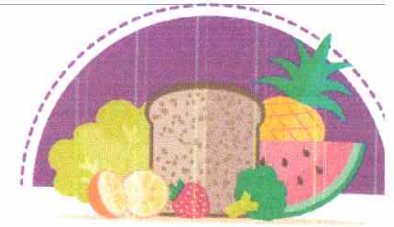
Este cardápio deve permanecer fixado na cozinha da escola e disponibilizado para a comunidade escolar, conforme Resolução FNDE nº 26/2013. Cardápio Sujeito à Alteração.
Valores Nutricionais de acordo com o cardápio planejado.


Nutricionista RT. Pamella Shayane Lima Melo

CRN5 - 9226



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 PRÉ-ESCOLAR (4 a 5 anos) / 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							
Manhã (10h00min)	logurte com mamão em cubos, acompanhado de biscoito maria.	Baião de dois com carne bovina desfiada. Salada cozida ao vapor (batata e cenoura picadas). <u>Sobremesa:</u> Melancia.	Macaxeira cozida. Filé de frango cozido. <u>Sobremesa:</u> Laranja.	Arroz cozido e feijão em caldo temperado, acompanhado de purê de abóbora. Carne com quiabada. <u>Sobremesa:</u> Melancia.	Macarronada ao molho de tomate com carne moída. <u>Suco de polpa</u>							
	Composição											
	Biscoito doce tipo maria, iogurte, mamão.	Alho, arroz parboilizado, batata, carne bovina, cebola, cenoura, coentro, cominho, feijão carioca, melancia, óleo, sal.	Cebola, colorau, filé de frango, laranja, macaxeira, óleo, sal, tomate.	Abóbora, alho, arroz parboilizado, carne bovina, cebola, coentro, colorau, cominho, extrato de tomate, feijão carioca, leite integral em pó, margarina, melancia, óleo, pimentão, sal, tomate, quiabo.	Água, açúcar, alho, carne bovina moída, cebola, coentro, colorau, cominho, extrato de tomate, macarrão espaguete, óleo de soja, polpa de fruta, 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	359,4	53,9	15,1	9,6	5,0	85,0	30,6	134,8	2,1	45,6	1,9	202,5

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


Nutricionista RT. Pamela Shayane Lima Melo

CRN5 - 9226

Relatório Nutricional dos Cardápios

Pré-Escola 1ª e 3ª semana
06 de Julho

Nutrição Diária: 20%

Faixa Etária: 4 - 5 anos

Alunos Atendidos: 570

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

Categoria: Pré-escola

Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã Vitamina de banana acompanhado de biscoito maria	ATUAL	FNDE
Energia (kcal)	237,1	237,1	270,0
Energia (kj)	436,7	436,7	--
Proteína (g)	3,6	3,6	8,4
Lípidios (g)	4,0	4,0	6,8
Colesterol (mg)	0,0	0,0	--
Carboidratos (g)	47,9	47,9	43,9
Fibra Alimentar (g)	2,1	2,1	5,0
Cálcio (mg)	26,5	26,5	160,0
Magnésio (mg)	34,4	34,4	26,0
Ferro (mg)	1,5	1,5	2,0
Sódio (mg)	115,4	115,4	400,0
Zinco (mg)	0,5	0,5	1,0
Retinol (mcg)	119,4	119,4	--
RE (mcg)	14,4	14,4	--
Vitamina C (mg)	11,6	11,6	5,0
Saturados (g)	1,3	1,3	--
Monoinsaturados (g)	1,2	1,2	--
Polinsaturados (g)	0,7	0,7	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

Vitamina de
banana
acompanhado de
biscoito maria

Ingredientes

- Achocolatado, pó: 15.0 g
- Banana, prata, crua: 45.0 g
- Leite em pó: 20.0 ml
- Biscoito doce do tipo Maria : 30.0 g

Modo de Preparo:

Vitamina de banana: Em um liquidificador coloque a banana, achocolatado, leite e água e bata até atingir a consistência homogênea.

Biscoito maria: com o uso de luvas descartáveis distribua 06 unidades.

Pré escola 2ª e 4ª semana.
06 de Julho

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 4 - 5 anos
Alunos Atendidos: 570
Nutricionista (CRN) / Responsável: *P.M.M.*
Pamella Shayane Lima Melo - RT-9226

Categoria: Pre-escola
Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã	ATUAL	FNDE
	logurte com mamão em cubos, acompanhado de biscoito maria.		
Energia (kcal)	295,3	295,3	270,0
Energia (kj)	677,0	677,0	--
Proteína (g)	8,2	8,2	8,4
Lipídios (g)	8,2	8,2	6,8
Colesterol (mg)	14,0	14,0	--
Carboidratos (g)	47,8	47,8	43,9
Fibra Alimentar (g)	1,9	1,9	5,0
Cálcio (mg)	230,8	230,8	160,0
Magnésio (mg)	35,6	35,6	26,0
Ferro (mg)	0,6	0,6	2,0
Sódio (mg)	183,1	183,1	400,0
Zinco (mg)	1,0	1,0	1,0
Retinol (mcg)	54,0	54,0	--
RE (mcg)	74,0	74,0	--
Vitamina C (mg)	41,1	41,1	5,0
Saturados (g)	4,0	4,0	--
Monoinsaturados (g)	2,5	2,5	--
Poliinsaturados (g)	0,9	0,9	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

logurte com mamão em cubos, acompanhado de biscoito maria.

Ingredientes

- Biscoito doce do tipo Maria : 30.0 g
- Mamão, Formosa, cru: 50.0 g
- logurte, sabor morango: 200.0 ml

Modo de Preparo:

Biscoito Maria > Servir.
Mamão > Higienizar, descascar picar e misturar ao logurte.
logurte > Higienizar a embalagem antes de servir.

Pré-Escola 1ª e 3ª semana
07 de Julho

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 4 - 5 anos
Alunos Atendidos: 570
Nutricionista (CRN) / Responsável: 
PAMELLA SHAYANE LIMA MELO - RT -
9226

Categoria: Pre-escola
Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã Cuscuz de milho temperado com pedaços bovinos. Sobremesa: Laranja. pré escola	ATUAL	FNDE
Energia (kcal)	314,7	314,7	270,0
Energia (kj)	627,9	627,9	--
Proteína (g)	13,4	13,4	8,4
Lipídios (g)	6,3	6,3	6,8
Colesterol (mg)	19,6	19,6	--
Carboidratos (g)	53,6	53,6	43,9
Fibra Alimentar (g)	9,0	9,0	5,0
Cálcio (mg)	40,3	40,3	160,0
Magnésio (mg)	72,3	72,3	26,0
Ferro (mg)	2,4	2,4	2,0
Sódio (mg)	138,3	138,3	400,0
Zinco (mg)	2,7	2,7	1,0
Retinol (mcg)	22,3	22,3	--
RE (mcg)	6,1	6,1	--
Vitamina C (mg)	41,8	41,8	5,0
Saturados (g)	1,4	1,4	--
Monoinsaturados (g)	1,9	1,9	--
Poliinsaturados (g)	2,4	2,4	--
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, pré escola

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Aveia, flocos, crua: 10.0 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru: 35.0 g
- Cebola, crua: 8.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Colorau : 0.5 g
- Flocão de milho: 45.0 g
- Laranja, lima, 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 panela 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 cubos, 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.

☐ Laranja > Higienize a fruta, corte em quatro partes, descasque e sirva.

Pré escola 2ª e 4ª semana.
07 de Julho

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 4 - 5 anos
Alunos Atendidos: 570
Nutricionista (CRN) / Responsável: *Pamella*
Pamella Shayane Lima Melo - RT-9226

Categoria: Pré-escola
Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã	ATUAL	FNDE
	Baião de dois com carne bovina desfiada. Salada cozida ao vapor (batata e cenoura picadas). Sobremesa: Melancia.		
Energia (kcal)	331,5	331,5	270,0
Energia (kj)	632,1	632,1	--
Proteína (g)	13,5	13,5	8,4
Lipídios (g)	7,1	7,1	6,8
Colesterol (mg)	16,8	16,8	--
Carboidratos (g)	53,1	53,1	43,9
Fibra Alimentar (g)	5,4	5,4	5,0
Cálcio (mg)	53,8	53,8	160,0
Magnésio (mg)	40,5	40,5	26,0
Ferro (mg)	3,3	3,3	2,0
Sódio (mg)	134,9	134,9	400,0
Zinco (mg)	1,8	1,8	1,0
Retinol (mcg)	0,7	0,7	--
RE (mcg)	153,5	153,5	--
Vitamina C (mg)	4,2	4,2	5,0
Saturados (g)	8,7	8,7	--
Monoinsaturados (g)	1,8	1,8	--
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

Baião de dois com carne bovina desfiada. Salada cozida ao vapor (batata e cenoura picadas).
Sobremesa:
Melancia.

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Arroz Parboilizado : 50.0 g
- Batata, inglesa, cozida: 20.0 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru: 30.0 g
- Cebola, crua: 8.0 g
- Cenoura, cozida: 20.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Feijão, carioca, cozido: 40.0 g
- Melancia, crua: 50.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 0.5 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 tigel, passe o feijão por uma peneira e reserve a água do cozimento. Em uma panela refulgue 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 cozida ao vapor - higienizar, descascar as batatas e cenouras, picar e cozinhar a vapor até atingir a consistência, verificar com garfo.

Melancia: Higienize, retire a casca, corte em cubos e retire as sementes.

Pré-Escola 1ª e 3ª semana
08 de Julho

Nutrição Diária: 20%

Faixa Etária: 4 - 5 anos

Alunos Atendidos: 570

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

Categoria: Pre-escola

Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã	ATUAL	FNDE
	Risoto de frango. Salada crua de repolho e tomate picados. Suco de polpa		
Energia (kcal)	321,1	321,1	270,0
Energia (kj)	656,9	656,9	--
Proteína (g)	15,7	15,7	8,4
Lípidios (g)	3,7	3,7	6,8
Colesterol (mg)	31,2	31,2	--
Carboidratos (g)	56,1	56,1	43,9
Fibra Alimentar (g)	2,7	2,7	5,0
Cálcio (mg)	47,5	47,5	160,0
Magnésio (mg)	22,2	22,2	26,0
Ferro (mg)	2,2	2,2	2,0
Sódio (mg)	132,0	132,0	400,0
Zinco (mg)	0,5	0,5	1,0
Retinol (mcg)	0,4	0,4	--
RE (mcg)	315,3	315,3	--
Vitamina C (mg)	134,2	134,2	5,0
Saturados (g)	7,2	7,2	--
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 de
repolho e tomate
picados. Suco de
polpa

Ingredientes

- Açúcar, cristal: 15.0 g
- Alho, cru: 0.5 g
- Arroz Parboilizado : 45.0 g
- Cebola, crua: 8.0 g
- Cenoura, crua: 20.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Colorau : 0.5 g
- Chuchu, cozido: 20.0 g
- Frango, peito, sem pele, cozido: 35.0 g
- Óleo, de soja: 2.0 ml
- Acerola, polpa, congelada: 20.0 g
- Repolho, branco, cru: 15.0 g
- Sal, dietético: 0.5 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. 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 "dourar" o frango. 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 minutos.

Salada crua > repolho e tomate devidamente higienizado e picado.

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

Pré escola 2ª e 4ª semana.
08 de Julho

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 4 - 5 anos
Alunos Atendidos: 570
Nutricionista (CRN) / Responsável: *Pamella*
Pamella Shayane Lima Melo - RT-9226

Categoria: Pré-escola
Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã Macaxeira cozida. Filé de frango cozido. Sobremesa: Laranja.	ATUAL	FNDE
Energia (kcal)	277,5	277,5	270,0
Energia (kj)	1.158,7	1.158,7	--
Proteína (g)	13,4	13,4	8,4
Lipídios (g)	7,1	7,1	6,8
Colesterol (mg)	29,5	29,5	--
Carboidratos (g)	42,8	42,8	43,9
Fibra Alimentar (g)	8,6	8,6	5,0
Cálcio (mg)	109,5	109,5	160,0
Magnésio (mg)	59,5	59,5	26,0
Ferro (mg)	0,5	0,5	2,0
Sódio (mg)	147,8	147,8	400,0
Zinco (mg)	0,9	0,9	1,0
Retinol (mcg)	1,3	1,3	--
RE (mcg)	9,1	9,1	--
Vitamina C (mg)	72,7	72,7	5,0
Saturados (g)	1,4	1,4	--
Monoinsaturados (g)	1,9	1,9	--
Poliinsaturados (g)	3,1	3,1	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

Macaxeira cozida.
Filé de frango
cozido.
Sobremesa:
Laranja.

Ingredientes

- Cebola, crua: 8.0 g
- Colorau : 0.5 g
- Frango, peito, sem pele, cru: 50.0 g
- Laranja, da terra, crua: 180.0 g
- Mandioca, cozida: 60.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 0.5 g
- Tomate, com semente, cru: 15.0 g

Modo de Preparo:

Macaxeira: Higienizar, descascar, cortar e cozinhar com água e sal.

Frango> Retirar a pele e gordura aparente e temperar com colorau e sal e reservar. Doure a cebola e o alho, acrescente o tomate e o frango. Cozinhe em fogo baixo até atingir a consistência macia.

Laranja> Higienizar, cortar e servir.

Pré-Escola 1ª e 3ª semana
09 de Julho

Nutrição Diária: 20%

Faixa Etária: 4 - 5 anos

Alunos Atendidos: 570

Nutricionista (CRN) / Responsável: 

PAMELLA SHAYANE LIMA MELO - RT -
9226

Categoria: Pré-escola

Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

Composição Nutricional	Lanche da Manhã		ATUAL	FNDE
	Sopa de legumes com carne bovina e macarrão. Acompanhada por pão. Sobremesa: Banana			
Energia (kcal)	317,7		317,7	270,0
Energia (kj)	1.321,4		1.321,4	--
Proteína (g)	13,9		13,9	8,4
Lipídios (g)	4,9		4,9	6,8
Colesterol (mg)	19,6		19,6	--
Carboidratos (g)	54,9		54,9	43,9
Fibra Alimentar (g)	3,5		3,5	5,0
Cálcio (mg)	23,1		23,1	160,0
Magnésio (mg)	39,6		39,6	26,0
Ferro (mg)	1,5		1,5	2,0
Sódio (mg)	300,8		300,8	400,0
Zinco (mg)	2,2		2,2	1,0
Retinol (mcg)	1,9		1,9	--
RE (mcg)	142,9		142,9	--
Vitamina C (mg)	13,0		13,0	5,0
Saturados (g)	1,3		1,3	--
Monoinsaturados (g)	1,4		1,4	--
Poliinsaturados (g)	1,5		1,5	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0		0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,1		0,1	--

Preparações

Sopa de legumes
com carne bovina
e macarrão.
Acompanhada
por pão.
Sobremesa:
Banana

Ingredientes

- Banana, prata, crua: 45.0 g
- Batata, inglesa, cozida: 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
- Colorau: 0.5 g
- Macarrão, trigo, cru: 30.0 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, chuchu, pimentão e o tomate, reserve.
Refolgue a cebola e a carne bovina em um fio de óleo, deixe até a carne 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 e deixe cozinhar.
Sirva a sopa acompanhada de ¼ pão.
 Banana > Sirva 1 unidade pequena

Pré escola 2ª e 4ª semana.
09 de Julho

Nutrição Diária: 20%

Faixa Etária: 4 - 5 anos

Alunos Atendidos: 570

Nutricionista (CRN) / Responsável:

Pamella Shayane Lima Melo - RT-9226

Categoria: Pre-escola

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: Melancia.		
Energia (kcal)	496,7	496,7	270,0
Energia (kj)	1.315,8	1.315,8	--
Proteína (g)	23,7	23,7	8,4
Lipídios (g)	17,4	17,4	6,8
Colesterol (mg)	42,5	42,5	--
Carboidratos (g)	62,1	62,1	43,9
Fibra Alimentar (g)	6,8	6,8	5,0
Cálcio (mg)	255,8	255,8	160,0
Magnésio (mg)	70,8	70,8	26,0
Ferro (mg)	4,1	4,1	2,0
Sódio (mg)	294,1	294,1	400,0
Zinco (mg)	3,0	3,0	1,0
Retinol (mcg)	92,9	92,9	--
RE (mcg)	154,4	154,4	--
Vitamina C (mg)	18,5	18,5	5,0
Saturados (g)	13,5	13,5	--
Monoinsaturados (g)	4,7	4,7	--
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: Melancia.

Ingredientes

- Abóbora, moranga, crua: 30,0 g
- Alho, cru: 0,5 g
- Arroz Parboilizado : 50,0 g
- Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru: 50,0 g
- Cebola, crua: 8,0 g
- Colorau : 0,5 g
- Cominho: 0,1 g
- Tomate, extrato: 10,0 g
- Feijão, carioca, cozido: 40,0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 20,0 g
- Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65%de lipídeos): 5,0 g
- Melancia, crua: 50,0 g
- Óleo, de soja: 5,0 ml
- Pimentão, verde, cru: 5,0 g
- Sal, dietético: 0,5 g
- Tomate, com semente, cru: 20,0 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 pedacinhos 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!

Melancia > Higienizar, cortar, Servir

Pré-Escola 1ª e 3ª semana
10 de Julho

Nutrição Diária: 20%

Faixa Etária: 4 - 5 anos

Alunos Atendidos: 570

Nutricionista (CRN) / Responsável:

PAMELLA SHAYANE LIMA MELO - RT -
9226

Categoria: Pré-escola

Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

Composição Nutricional	Lanche da Manhã	ATUAL	FNDE
	Arroz de feijão acompanhado por frango cozido com legumes. Sobremesa: Melancia		
Energia (kcal)	323,9	323,9	270,0
Energia (kj)	599,9	599,9	--
Proteína (g)	18,2	18,2	8,4
Lipídios (g)	3,9	3,9	6,8
Colesterol (mg)	31,2	31,2	--
Carboidratos (g)	53,7	53,7	43,9
Fibra Alimentar (g)	5,4	5,4	5,0
Cálcio (mg)	54,4	54,4	160,0
Magnésio (mg)	41,4	41,4	26,0
Ferro (mg)	3,1	3,1	2,0
Sódio (mg)	181,3	181,3	400,0
Zinco (mg)	0,8	0,8	1,0
Retinol (mcg)	0,1	0,1	--
RE (mcg)	52,5	52,5	--
Vitamina C (mg)	8,8	8,8	5,0
Saturados (g)	8,0	8,0	--
Monoinsaturados (g)	0,9	0,9	--
Poliinsaturados (g)	1,5	1,5	--
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
por frango cozido
com legumes.
Sobremesa:
Melancia

Ingredientes

- Batata, inglesa, cozida: 15.0 g
- Alho, cru: 0.5 g
- Cebola, crua: 8.0 g
- Arroz Parboilizado : 50.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Chuchu, cozido: 15.0 g
- Tomate, extrato: 10.0 g
- Frango, peito, sem pele, cozido: 35.0 g
- Feijão, carioca, cozido: 40.0 g
- Melancia, crua: 50.0 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 porções menores e em uma panela refogue a cebola em um fio de óleo, ponha o frango e cominho e refogue por um minuto. Passado o tempo, acrescente a batata, chuchu, tomate, água e misture. Cozinhe em fogo baixo por 10 minutos. Após a fervura, acrescente o molho de tomate, acerte o sal e cozinhe por mais 20 minutos ou até o caldo engrossar levemente e os legumes e frango ficarem macios.

☐ Melancia > Corte a melancia em fatia pequena (sem casca) e retire as sementes.

Pré escola 2ª e 4ª semana.
10 de Julho

Nutrição Diária: 20%

Faixa Etária: 4 - 5 anos

Alunos Atendidos: 570

Nutricionista (CRN) / Responsável:

Pamella Shayane Lima Melo -RT-9226

Categoria: Pré-escola

Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã	ATUAL	FNDE
	Macarronada ao molho de tomate com carne moída. Suco de polpa		
Energia (kcal)	396,2	396,2	270,0
Energia (kj)	1.649,4	1.649,4	--
Proteína (g)	16,9	16,9	8,4
Lipídios (g)	8,4	8,4	6,8
Colesterol (mg)	37,0	37,0	--
Carboidratos (g)	63,8	63,8	43,9
Fibra Alimentar (g)	2,5	2,5	5,0
Cálcio (mg)	24,2	24,2	160,0
Magnésio (mg)	21,9	21,9	26,0
Ferro (mg)	2,0	2,0	2,0
Sódio (mg)	252,5	252,5	400,0
Zinco (mg)	2,8	2,8	1,0
Retinol (mcg)	1,4	1,4	--
RE (mcg)	34,2	34,2	--
Vitamina C (mg)	16,5	16,5	5,0
Saturados (g)	2,1	2,1	--
Monoinsaturados (g)	2,4	2,4	--
Poliinsaturados (g)	3,5	3,5	--
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

Ingredientes

- Açúcar, cristal: 15.0 g
- Alho, cru: 0.5 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru: 50.0 g
- Cebola, crua: 8.0 g
- Colorau : 0.5 g
- Cominho: 0,1 g
- Tomate, extrato: 20.0 g
- Macarrão, trigo, cru, com ovos: 50.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Manga, polpa, congelada: 50.0 g
- Sal, dietético: 0.5 g

Modo de Preparo:

Macarrão: cozinhe com sal como o costume, reserve.

Carne bovina Moída: Higienizar e picar a cebola, alho e reservar. Doure em um fio de óleo a cebola e o alho. Após esse procedimento acrescente a carne 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.

Suco de polpa: Em um liquidificador, acrescente a polpa, água e açúcar e bata. Sirva em canecas individuais.