



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL MAIOR (11 a 15 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. | Água, açúcar, arroz parboilizado, alho, beterraba, cenoura, cebola, colorau, extrato de tomate, goiaba, macarrão espaguete, óleo de soja, polpa de fruta, repolho, 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 | 437,0 | 72,5 | 15,9 | 11,8 | 6,5 | 328,0 | 158,6 | 62,0 | 2,5 | 65,2 | 2,2 | 405,0 |

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. 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 MAIOR – 11 a 15 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 – 250ml</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 –50 g</p> <p>Extrato de tomate – 30 g</p> <p>Óleo de soja – 2ml</p> <p>Pão Hot dog- 50g (01 und)</p> <p>Polpa de fruta – 100g</p> <p>Tomate – 10g</p> <p>Sal – 0,5g</p> <p>Ou</p> <p>Água – 250ml</p> <p>Açúcar – 15 g</p> <p>Biscoito do tipo maria – 35g (7 Und)</p> <p>Polpa de Fruta – 100g</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 Mayane Lima Melo
Nutricionista
CRN5 - 9226



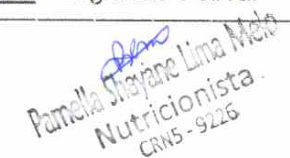
TERÇA-FEIRA

| 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</p> <p>Aveia em flocos – 15g.</p> <p>Carne bovina – 60g</p> <p>Cebola – 8g</p> <p>Cominho – 0,1g</p> <p>Colorau – 0,5g</p> <p>Farinha de milho – 120g (01 fatia M)</p> <p>Laranja – 180g (Und média)</p> <p>Óleo de soja – 2 ml</p> <p>Sal – 0,5g</p> <p>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 refolegados.▪ <u>Laranja</u> > Higienize a fruta, corte em quatro partes e sirva. |



QUARTA-FEIRA

| HORÁRIO/CONSISTÊNCIA | PRATO DO DIA | INGREDIENTES/ Per capita (g ou ml) | MODO DE PREPARO |
|---|--|---|--|
| <p>Manhã (10h00min)</p> <p>Tarde (15h00min)</p> <p>*cc consistência normal.</p> | <p>Arroz enriquecido com frango acompanhado de macarrão.</p> <p><u>Sobremesa: Goiaba</u></p> | <p>Arroz parboilizado – 80g</p> <p>Alho -0,5g</p> <p>Beterraba -- 30g</p> <p>Cenoura – 30g</p> <p>Cebola – 08g</p> <p>Colorau – 0,5g</p> <p>Extrato de tomate – 40g</p> <p>Filé de frango – 60g</p> <p>Goiaba -- 170g (Und pequena)</p> <p>Macarrão espaguete- 80g</p> <p>Óleo de soja – 2 ml</p> <p>Sal – 0,5g</p> <p>Tomate – 20g</p> | <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. |


Pamela Shayane Lima Melo
Nutricionista
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



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 carne bovina e macarrão.</p> | <p>Abóbora – 40g Batata – 40g Carne bovina – 50g Cebola – 8g Cenoura – 40g Cominho – 0,1g Colorau – 0,5g Macarrão espaguete- 40g Óleo de soja – 2ml Quiabo – 40g Repolho – 30g Sal – 0,5g Tomate – 10g</p> | <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. <p>Sirva a sopa</p> |

Patricia Aparecida Lima Melo
Nutricionista
CRN5-9226



SEXTA-FEIRA

| HORÁRIO/CONSISTÊNCIA | PRATO DO DIA | INGREDIENTES/Per capita (g ou ml) | MODO DE PREPARO | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|-------------|-----------|--------------|-------------|-------------|------------|---------------|------------|------------|
| <p><i>Manhã</i> (10h00min)</p> <p><i>Tarde</i> (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 – 80g</p> <p>Batata – 30g</p> <p>Cebola – 8g</p> <p>Cominho – 0,1g</p> <p>Extrato de tomate – 20g</p> <p>Filé de frango – 60g</p> <p>Feijão carioca – 40g</p> <p>Melancia – 100g</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. | | | | | | | | | |
| <i>Composição Nutricional</i> | 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> | 437,0 | 72,5 | 15,9 | 11,8 | 6,5 | 328,0 | 158,6 | 62,0 | 2,5 | 65,2 | 2,2 | 405,0 |

Handwritten signature and date: 11/12



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



CARDÁPIO FUNDAMENTAL MAIOR (11 a 15 anos) / ANO:2019
<Cardápio espelho do oficial. Opção para melhor compreensão>

| | | DIAS DA SEMANA | | | | |
|--|---------------------------------|---|--|---|---|-------------|
| 2ª e 4ª 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 stroganoff de frango* <u>Sobremesa:</u> Laranja | |
| | Composição | | | | | |
| | 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 | 462,4 | 71,7 | 19,9 | 14,3 | 5,2 | 376,0 | 31,0 | 263,2 | 3,0 | 66,7 | 2,5 | 400,8 |

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 RT. Pamela 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

Panela Cozinhando
Nutricionista
CRN5 - 9226



FUNDAMENTAL MAIOR – 11 a 15 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 – 50g iogurte – 250ml | <ul style="list-style-type: none">• Bolinho – Não necessita de preparo, sirva.• Iogurte – 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). Sobremesa: Abacaxi | Arroz parboilizado – 70g Alho – 0,5g Abacaxi – 60g Batata – 30g Beterraba – 20g carne bovina – 60g cebola – 8g cenoura – 30g cominho – 0,1g farinha de mandioca – 20g feijão carioca – 65g Macarrão espaguete – 40g óleo – 5ml sal – 0,5g | <ul style="list-style-type: none">▪ Arroz : Cozinhar o arroz como de costume.▪ Feijão tropeiro > Cozinhar o feijão como de costume escorrer o caldo. Reservar. Em uma panela acrescentar a cebola, tomate, alho picados e a carne em cubos e fritar. Acrescentar o cominho e mexer. Após mexer até o tempero misturar, junte o feijão, mexa e acrescentar aos poucos a farinha de mandioca até atingir a consistência de feijão tropeiro. Não deixar ficar muito seco.▪ Macarrão: cozinhe com sal como o costume, reserve.• Molho de tomate> Higienizar e picar a cebola, alho e reservar. Doure em um fio de óleo a cebola e o alho. Após esse procedimento acrescentar cominho, colorau, o extrato de tomate e deixe levantar fervura. Mantenha em fogo baixo até atingir a consistência de molho. Misture o macarrão cozido no molho. Sirva em pratos individuais.▪ Salada Crua > Higienizar, descascar e ralar a cenoura e beterraba.▪ Abacaxi > Higienizar, cortar e servir. |



QUARTA-FEIRA

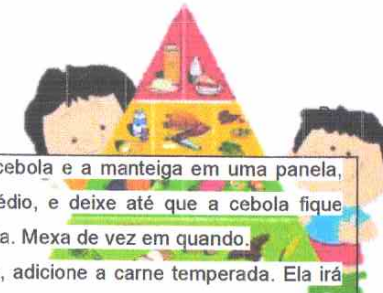
| HORÁRIO/CONSISTÊNCIA | PRATO DO DIA | INGREDIENTES/Per capita (g ou ml) | MODO DE PREPARO |
|---|---|---|---|
| Manhã (10h00min) Tarde (15h00min) *consistência normal. | Batata doce cozida. Coxa e sobrecoxa de frango ao molho. | Alho – 0,5g batata doce cebola – 0,8g colorau – 0,5g extrato de tomate - 20g frango coxa sobrecoxa – 60g óleo – 5ml tomate – 15g sal – 0,5g | <ul style="list-style-type: none">▪ Batata doce: Higienizar, cortar em pedaços e cozinhar com água e sal.▪ Coxa e Sobrecoxa: Retirar a pele e gordura aparente e temperar com colorau e cominho e reservar. Doure a cebola e o alho, acrescente o tomate a coxa e sobrecoxa. Cozinhe em fogo baixo até atingir a consistência macia. |

QUINTA-FEIRA

| HORÁRIO/CONSISTÊNCIA | PRATO DO DIA | INGREDIENTES/Per capita (g ou ml) | MODO DE PREPARO |
|---|--|---|--|
| Manhã (10h00min) Tarde (15h00min) *consistência normal. | Arroz cozido e feijão em caldo temperado, acompanhado de purê de batata. Carne com quiabada. Sobremesa: Melancia | Abóbora – 40g (1 col. sopa cheia) Alho – 0,5g. Arroz parboilizado – 70g. (1 Esc. M. rasa) Carne bovina – 60g Cebola – 10g. Colorau – 0,5g. Cominho – 0,1. Extrato de tomate – 20g. Feijão carioca – 60g Leite integral em pó – 20g. Margarina – 5g. Melancia – 100g. Óleo – 5ml. Pimentão – 5g. Sal – 0,5g. Tomate – 10g. Quiabo – 40g. | <ul style="list-style-type: none">▪ 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 rodela e reserve. |



Revisão
Porto da Folha, 15 de Novembro de 2011
Município de Porto da Folha
Cidade - SE



| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | <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 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!</p> <ul style="list-style-type: none"> Melancia> Higienizar, cortar. Servir |
| | | | |

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 stroganoff de frango*</p> <p>Sobremesa: Laranja</p> <p>*2ª e 4ª semana respectivamente</p> | <p>Alho – 0,5g</p> <p>Cebola – 8g</p> <p>Colorau – 0,5g</p> <p>Cominho – 0,1</p> <p>extrato de tomate – 20g</p> <p>frango coxa e sobrecoxa – 60g</p> <p>laranja – 180g</p> <p>macarrão espaguete – 40g</p> <p>óleo de soja – 5ml</p> | <ul style="list-style-type: none"> Macarronada ao molho de tomate com frango > cozinhe o macarrão com sal como o costume, reserve. 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. |

