



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 CRECHE (1 ano e 3 meses a 3 anos) / ANO: 2017

<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
Lanche da manhã (09h00min)	Vitamina de mamão e banana com aveia.	Suco natural de manga acompanhado de torrada.	Achocolatado acompanhado de biscoito maria.	Arroz doce.	Suco natural de laranja acompanhado de biscoito maria.
Almoço (12h00min)	Arroz refolgado; Feijão em caldo cozido; Carne bovina cozida desfiada ao molho com legumes. Sobremesa: Melancia	Macarronada ao molho com frango desfiado. Salada crua de repolho e tomate picados. Sobremesa: Mamão	Arroz cozido. Feijão com abóbora. Picadinho de carne com quiabo. Suco de polpa	Risoto de frango Salada crua de repolho e tomate picados. Suco de polpa	Arroz de feijão Peixe cozido com legumes. Sobremesa: Melancia
Lanche da tarde (15h30min)	logurte acompanhado de biscoito maria.	Arroz de leite Suco de polpa	Salada de fruta composta por banana e mamão com aveia.	Sopa de legumes com macarrão.	Cuscuz de milho com aveia, acompanhado de ovos mexidos.

Pamela Shayane Lima Melo
Nutricionista
CRN5 - 9226



1 e 3ª semana	DIAS DA SEMANA/ COMPOSIÇÃO				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Lanche da manhã (09h00min)	Água, aveia em flocos, banana, leite integral em pó, mamão.	Água, açúcar, manga, margarina, pão do tipo hot dog.	Achocolatado em pó, água, biscoito doce tipo maria, leite integral em pó.	Açúcar, água, arroz branco, leite de coco, leite integral em pó.	Biscoito doce tipo maria, laranja.
Almoço (12h00min)	Alho, arroz parboilizado, batata, carne bovina, cebola, cebolinha, cenoura, coentro, colorau, cominho em pó, chuchu, extrato de tomate, feijão carioca, óleo de soja, melancia, sal.	Alho, cebola, coentro, extrato de tomate, frango, macarrão espaguete, mamão, óleo de soja, repolho, tomate, sal.	Abóbora, açúcar, alho, arroz parboilizado, carne bovina, cebola, coentro, cominho, extrato de tomate, feijão carioca, óleo de soja, polpa de fruta, quiabo, sal, tomate.	Alho, arroz parboilizado, açúcar, cebola, cebolinha, cenoura, coentro, cominho, colorau, chuchu, frango, óleo de soja, polpa de fruta, repolho, sal, tomate.	Alho, arroz parboilizado, batata, cebola, cebolinha, coentro, cominho, chuchu, extrato de tomate, feijão carioca, filé de panga, melancia, óleo de soja, sal, tomate.
Lanche da tarde (15h30min)	Biscoito doce tipo maria, iogurte.	Açúcar, água, arroz branco, leite integral em pó, polpa de fruta, sal.	Aveia em flocos, banana, mamão.	Batata, cebola, coentro, cominho, colorau, chuchu, macarrão tipo argola, óleo de soja, sal, tomate.	Aveia em flocos, farinha de milho, margarina com sal, ovo de galinha, sal.

Pamella
Pamella Shayane Lima Melo
Nutricionista
CRNS - 9220



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 Shayane Lima Melo
Nutricionista
CRN5 - 9226

CRECHE – 1 ano e 3 meses a 3 anos

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
Lanche da manhã (09h00min) *consistência pastosa	Vitamina de banana e mamão com aveia.	Água (diluição do leite) – 150ml Aveia em flocos – 10g (1 col. sobremesa cheia) Banana – 40g (1 und M) Leite integral, pó – 20g (1e ½ col. sopa) Mamão – 50g (1 fatia P).	<ul style="list-style-type: none">▪ Higienizar, descascar e picar as frutas.▪ Colocar no liquidificador todos os ingredientes e bater até adquirir a consistência pastosa de vitamina.▪ Servir nos copos próprios para consumo das crianças.
Almoço (12h00min) *consistência normal	Arroz refolegado com feijão em caldo. Acompanhado de carne bovina cozida desfiada ao molho com legumes. Sobremesa: Melancia.	Alho – 2g Arroz parboilizado – 50g (1 col Arroz Cheia) Batata – 15g. Carne bovina – 25g (1 pedaço P) Cebola – 12g Cebolinha – 1g Cenoura – 15g Coentro – 1g	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Arroz refolegado</u> > Higienizar, picar a cebola e o alho e reservar. Refogue o arroz no alho, cebola e um fio de óleo. Acrescente água fervida e cozinhe como de costume.▪ <u>Feijão em caldo</u> > Cozinhe o feijão como de costume, deixando o caldo consistente.▪ Carne bovina cozida desfiada ao molho



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



		<p>Colorau – 0,5g</p> <p>Cominho em pó – 0,10g</p> <p>Chuchu – 15g</p> <p>Extrato de tomate – 20g</p> <p>Feijão Carioca – 35g (1 concha P rasa)</p> <p>Óleo de soja – 2ml</p> <p>Melancia – 50g (1/2 fatia P)</p> <p>Sal – 0,5 g</p>	<p><u>com legumes:</u></p> <p>Higienizar, descascar, picar os legumes e verduras, reservar.</p> <p>Retirar as gorduras visíveis da carne, cortar em cubos e cozinhar utilizando temperos, cebola, cebolinha, coentro, extrato de tomate e as verduras que estavam reservadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Sobremesa</u> > Cortar a melancia em cubos, retirar as sementes e servir.
<p>Lanche da tarde</p> <p>(15h30min)</p> <p><i>*consistência normal e líquida.</i></p>	<p>Biscoito doce tipo maria, acompanhado de iogurte.</p>	<p>Biscoito maria – 05 unidades</p> <p>iogurte – 150ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Não apresenta modo de preparo.

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)
706,05	114,02	26,65	19,7	4,26	45,52	454,46	487,8	3,56	39,02	1,40	737,79

Pamella Shayane Lima Macêdo
Nutricionista
CRN5-9.236



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
Lanche da manhã (09h00min) *consistência normal e líquida.	Torrada acompanhada de suco natural de manga	Água – 150ml. Açúcar – 9g (3 col. chá). Manga – 43,48g (1/2 und P). Margarina – 8g (1 col. chá cheia). Pão do tipo hot dog – 25g (1/2 und).	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Suco natural de manga:</u> Higienizar a manga, descascar e cortar em fatias. Adicionar no liquidificador as fatias da manga, água e açúcar e bater até atingir a consistência de suco.▪ <u>Torrada</u> > Cortar o pão em 4 partes, acrescentar margarina, colocar no forno até ficar levemente dourado e servir após ficar em temperatura ambiente.
Almoço (12h00min) *consistência normal.	Macarronada ao molho de tomate com frango desfiado. Acompanhada de salada crua de repolho e tomate. Sobremesa: Mamão.	Alho – 0,5g. Cebola – 8g. Coentro – 1g. Extrato de tomate – 20g. Frango – 40g. Macarrão espaguete – 50g (1 col. arroz cheia).	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Macarronada ao molho de tomate com frango desfiado:</u> <i>Macarrão:</i> cozinhe com sal como o costume, reserve. <i>Frango desfiado:</i> Retirar a pele e gorduras visíveis do frango, cortar em cubos,



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



		Mamão – 50g (1 fatia P). Óleo de soja – 2ml. Repolho – 20g (2 col. sopa cheia). Tomate – 20g (2 fatias P). Sal – 0,5g.	cozinhar como de costume com os temperos. Ao terminar a cocção, esperar esfriar, desfiar e reservar. Acrescentar ao frango o extrato de tomate e cozinhar até atingir a consistência de molho. Adicione ao molho o macarrão espaguete. ▪ <u>Salada crua de repolho e tomate</u> > Higienizar e cortar em tiras o repolho e tomate, para a preparação da salada crua. ▪ <u>Sobremesa</u> > Retirar a casca e cortar o mamão em cubos.
Lanche da tarde (15h30min) *consistência branda e líquida.	Arroz de leite e suco de polpa.	Açúcar – 9g (3 col. chá). Água – 150ml. Arroz branco – 50g (1 col. arroz cheia). Leite integral em pó – 20g. Sal – 0,5g. Polpa de fruta – 40g.	▪ <u>Suco de polpa</u> > No liquidificador bata a água, açúcar e a polpa de fruta. ▪ <u>Arroz de leite</u> > Cozinhe o arroz como de costume. Ao secar a água, adicione o leite, mexa por



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



alguns minutos até o mesmo ir secando. Quando o arroz apresentar a consistência de arroz de leite, desligue o fogo e sirva.

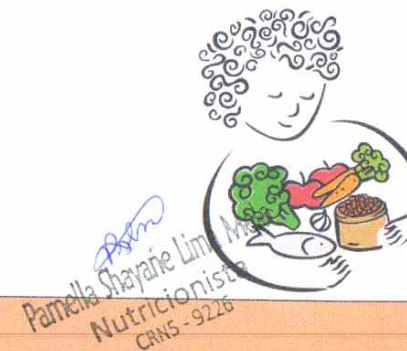
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

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)
706,43	108,24	27,08	18,2	4,60	54,82	361,85	495,8	2,33	50,45	0,86	624,14

Palm
Pamella Shayane 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



QUARTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
Lanche da manhã (09h00min) *consistência normal e líquida.	Biscoito maria, acompanhado de achocolatado.	Achocolatado em pó – 12g (1 col. sopa rasa). Água – 120ml Biscoito doce tipo maria – 05 unidades Leite integral em pó – 20g (1e ½ col. sopa)	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Achocolatado</u> > Diluir na água o leite em pó e o achocolatado.▪ <u>Biscoito maria</u> > Sem modo de preparo.
Almoço (12h00min) *consistência normal e líquida.	Arroz cozido, feijão em caldo com abóbora. Acompanhado de picadinho de carne bovina com quiabo. Suco de polpa.	Abóbora – 20g (Pedaço P). Açúcar – 9g (3 col. de chá). Alho – 0,5g. Arroz parboilizado – 50g (1 col. arroz cheia). Carne bovina – 30g (Pedaço M). Cebola – 8g. Coentro – 1g. Cominho – 0,10g. Extrato de tomate – 20g. Feijão carioca em caldo – 35g (1 concha P rasa). Óleo de soja – 2ml.	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Arroz</u> > Cozinhar o arroz como de costume.▪ <u>Feijão em caldo</u> > Cozinhar o feijão carioca com a abóbora devidamente higienizada.▪ <u>Picadinho de carne bovina com quiabo</u>: Higienize o alho, cebola, coentro, quiabo e o tomate. Corte em rodela o quiabo e pique os demais, reserve. Aqueça o óleo e refogue o alho



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



		Polpa de fruta – 40g. Quiabo – 30g (1 col. sopa nivelada). Sal – 0,5g. Tomate – 10g.	e a cebola até dourar. Junte a carne e deixe fritar bem, mexendo de vez enquanto. Junto com a carne coloque o quiabo e acrescente o coentro, tomate, cominho, extrato de tomate, sal e mexa um pouco. Acrescente água quente e cozinhe até que engrosse o molho que se forma. ▪ <u>Suco de polpa</u> > No liquidificador bata a água, açúcar e a polpa de fruta.
Lanche da tarde (15h30min) *consistência normal.	Salada de frutas com banana, mamão e aveia em flocos.	Aveia em flocos – 10g (1 col. sobremesa). Banana – 40g (1 und. M). Mamão – 50g (1 fatia P).	▪ Retirar as cascas, picar as frutas e temperar por cima a aveia em flocos.

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)
705,2	105,59	28,05	19,0	6,00	41,41	319,1	468,7	2,83	61,25	1,72	461,66

Penala Shajane Lima
Nutricionista
(11) 3333-3333



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 Shayane Lima Melo
Nutricionista
CRNS - 9226



QUINTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
Lanche da manhã (09h00min) *consistência pastosa	Arroz doce	Açúcar – 20g. Água – 120ml. Arroz branco – 50g (1 col. arroz cheia). Leite de coco – 20ml. Leite integral em pó – 20g.	<ul style="list-style-type: none">▪ Dilua o leite em pó na água.▪ Em uma panela coloque o arroz e a água, quando iniciar a fervura, reduza o fogo e deixe cozinhar até secar a água.▪ Adicione o leite, o açúcar e vá mexendo.▪ Quando o arroz estiver quase seco, adicione o leite de coco, deixe cozinhar um pouco até atingir a consistência cremosa.▪ Disponha nos pratos ou canecas.
Almoço (12h00min) *consistência branda e líquida.	Risoto de frango acompanhado de salada crua de repolho e tomate. Suco de polpa ** Desfiar o frango do risoto	Alho – 0,5g. Arroz Parboilizado – 50g (1 col. arroz cheia). Açúcar – 9g (3 col. chá). Cebola – 8g. Cebolinha – 1g.	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Risoto de frango:</u> Higienize, descasque (os que contêm casca) e pique a cebola, cebolinha, cenoura, coentro, chuchu, repolho e tomate, reserve.



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



		<p>Cenoura – 15g. Coentro – 1g. Cominho – 0,10g. Colorau – 0,5g. Chuchu – 15g. Frango – 40g. Óleo de soja – 2ml. Polpa de fruta – 40g. Repolho – 20g (2 col. sopa cheia). Sal – 0,5g. Tomate – 30g (2 fatias M).</p>	<p>Refolgue 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 “dourar” o frango.</p> <p>Adicione o sal, tomate, cenoura, chuchu, cubra com água quente e misture.</p> <p>Cozinhe até ficar bem macio. Acrescente o arroz e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Misture a cebolinha.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ <u>Salada crua</u> > repolho e tomate devidamente higienizado e picado.▪ <u>Suco de polpa</u> > Bata em um liquidificador a água, açúcar e a polpa de fruta.
<p>Lanche da tarde (15h30min)</p> <p><i>*consistência normal.</i></p>	<p>Sopa de legumes com macarrão.</p>	<p>Batata – 15g. Cebola – 8g. Coentro – 1g. Cominho – 0,10g.</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Higienize, descasque (os alimentos com casca) e pique a batata, cebola, coentro, chuchu, pimentão e o tomate, reserve.



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

Função: Nutricionista
CNS: 336



SEXTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
Lanche da manhã (09h00min) *consistência normal líquida.	Biscoito doce tipo maria, acompanhado de suco natural de laranja.	Biscoito maria – 05 unidades. Laranja – 01 unidade.	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Suco natural de laranja</u> > higienizar por fora, cortar ao meio e espremer.▪ <u>Biscoito maria</u> > servir.
Almoço (12h00min) *consistência normal.	Arroz de feijão. Acompanhado de peixe cozido com batata e chuchu. Sobremesa: Melancia	Alho – 0,5g. Arroz Parboilizado – 50g (1 col. arroz cheia). Batata – 15g. Cebola – 08g. Cebolinha – 1g. Coentro – 1g. Cominho – 0,10g. Chuchu – 15g. Extrato de tomate – 20g. Feijão Carioca – 35g. Filé de Panga – 50g (½ filé P). Melancia – 50g (½ fatia P). Óleo de soja – 2ml. Sal – 0,5g.	<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>Peixe cozido com legumes</u> > Higienize os legumes e verduras, descasque a batata e chuchu, e pique o alho, batata, cebola,



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 Shayane Lima Melo
Nutricionista
CRN5 - 9226



		Tomate – 10g.	cebolinha, coentro, chuchu e o tomate. Reserve. Corte o filé de panga em porções menores e tempere com alho, sal e cominho. Em uma panela refogue a cebola em um fio de óleo, ponha o peixe temperado e refogue por um minuto. Passado o tempo, acrescente a batata, chuchu, coentro, cebolinha, 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 peixe ficarem macios. ▪ <u>Melancia</u> > Corte a melancia em cubos pequenos (sem casca) e retire as sementes.
Lanche da tarde (15h30min)	Cuscuz de milho, acompanhado de ovos mexidos.	Aveia em flocos – 10g (1 col. sopa cheia).	<u>Cuscuz de milho</u> > Em um recipiente ponha a farinha de milho, aveia em



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



<i>*consistência normal.</i>		Farinha de milho – 40g.	flocos e o sal. Acrescente água
		Margarina com sal – 8g.	filtrada e mexa até a massa ficar
		Ovo de galinha – 50g (1 und.).	úmida.
		Sal – 0,5g.	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>Ovos mexidos</u> > Em uma
			frigideira derreta a margarina,
			acrescente a gema e clara do ovo de
			galinha, ponha uma pitada de sal e
			mexa até atingir a consistência firme.

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)
710,32	102,98	26,9	10,0	4,73	100,99	177,21	222,8	4,08	64,44	1,12	567,03

Handwritten signature and stamp
Raimundo J. de F. Lima
Médico Nutricionista
M. 12.123



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 CRECHE (1 ano e 3 meses a 3 anos) / ANO: 2017

<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
Lanche da manhã (09h00min)	Suco natural de melancia acompanhado de biscoito maria.	Suco de polpa e torrada.	Arroz doce	Vitamina de mamão e banana com aveia.	Suco natural de melancia acompanhado de biscoito maria.
Almoço (12h00min)	Macarronada ao molho com carne moída. Salada de repolho e tomate picado. <u>Suco de polpa</u>	Arroz cozido; Feijão em caldo temperado; Purê de abóbora; Frango desfiado acebolado com tomate; <u>Sobremesa: Melancia.</u>	Torta de macaxeira com carne moída; Suco de polpa.	Arroz de Feijão; Peixe cozido com legumes; <u>Sobremesa: Melancia</u>	Baião de dois com carne bovina desfiada. Salada crua de repolho e cenoura ralada. <u>Sobremesa: Banana</u>
Lanche da tarde (15h30min)	Mingau de cremogema <u>Sobremesa: Mamão</u>	logurte acompanhado de biscoito maria.	Sopa de legumes com macarrão.	Arroz de leite Suco de polpa	Cuscuz de milho com aveia, acompanhado de ovos mexidos.

Pâmela Shayane 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



2 e 4ª semana	COMPOSIÇÃO				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Lanche da manhã (09h00min)	Biscoito doce tipo maria, melancia.	Água, açúcar, margarina, pão do tipo hot dog, polpa de fruta.	Açúcar, água, arroz branco, leite de coco, leite integral em pó.	Água, aveia em flocos, banana, leite integral em pó, mamão.	Biscoito doce tipo maria, melancia.
Almoço (12h00min)	Alho, carne bovina moída, cebola, coentro, colorau, cominho, extrato de tomate, macarrão espaguete, óleo de soja, polpa de fruta, repolho, sal, tomate.	Abóbora, água, arroz parboilizado, cebola, cebolinha, coentro, colorau, cominho, feijão carioca, filé de frango, leite integral em pó, margarina com sal, melancia, óleo de soja, pimentão, tomate, sal.	Açúcar, água, alho, carne bovina moída, cebola, cebolinha, coentro, colorau, cominho, extrato de tomate, leite integral em pó, macaxeira, margarina com sal, óleo de soja, polpa de fruta, sal.	Alho, arroz parboilizado, batata, cebola, cebolinha, coentro, cominho, chuchu, extrato de tomate, feijão carioca, filé de panga, melancia, óleo de soja, sal, tomate.	Alho, arroz parboilizado, banana, carne bovina, cebola, cebolinha, cenoura, coentro, cominho, feijão carioca, óleo, repolho, sal.
Lanche da tarde (15h30min)	Água, cremogema tradicional, leite integral em pó, mamão.	Biscoito doce tipo maria, iogurte.	Batata, cebola, cenoura, coentro, cominho, colorau, chuchu, macarrão tipo argola, óleo de soja, pimentão, sal, tomate.	Açúcar, água, arroz branco, leite integral em pó, polpa de fruta, sal.	Aveia em flocos, farinha de milho, margarina com sal, ovo de galinha, sal.

Francine 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 Shayane Lima
Nutricionista
CRN5 - 9226

CRECHE – 1 ano e 3 meses a 3 anos

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
Lanche da manhã (09h00min) <i>*consistência normal e líquida.</i>	Biscoito maria, acompanhado de suco natural de melancia.	Biscoito doce tipo maria – 06 unidades Melancia – 50g (½ fatia P).	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Suco natural de melancia</u> > retire a fruta da casca e bata no liquidificador até atingir a consistência de suco. Servir nos copos próprios para consumo das crianças.▪ <u>Biscoito maria</u> > sem modo de preparo.
Almoço (12h00min) <i>*consistência normal.</i>	Macarronada com carne bovina moída ao molho de tomate. Acompanhada de salada crua de repolho e tomate picado. <u>Suco de polpa</u>	Água – 150 ml. Açúcar – 9g (3 col. chá). Alho – 0,5g. Carne bovina moída – 30g. Cebola – 8g. Coentro – 1g. Colorau – 0,5g Cominho – 0,10g Extrato de tomate – 20g. Macarrão espaguete – 50g (1 col. arroz cheia).	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Macarronada com carne bovina moída ao molho de tomate</u> > <i>Macarrão:</i> cozinhe com sal como o costume, reserve. <i>Carne moída:</i> 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



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 Mariane Lima
Nutricionista
CRM-9226



		<p>Óleo de soja – 2ml. Polpa de fruta – 40g. Repolho – 20g (2 col. sopa cheia). Sal – 0,5g. Tomate – 20g (2 fatias P).</p>	<p>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> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Salada crua de repolho e tomate</u> > Higienizar e picar o repolho e tomate. ▪ <u>Suco de polpa</u> > No liquidificador bata a água, açúcar e a polpa de fruta.
<p>Lanche da tarde (15h30min) <i>*consistência pastosa e normal.</i></p>	<p>Mingau de cremogema. <u>Sobremesa</u>: Mamão.</p>	<p>Água (diluição do leite) – 130ml Cremogema Tradicional – 20g. Leite integral em pó – 30g. Mamão – 50g (1 fatia P).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Mingau de cremogema</u> > Preparar o leite como de costume. Em uma panela diluir a cremogema no leite. Cozinhar em fogo baixo até atingir a consistência de mingau. ▪ <u>Mamão</u> > Retirar a casca e sementes, cortar em cubos.

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)
703,33	87,89	26,49	14,01	4,14	68,62	176,1	750,24	4,55	64,90	1,95	319,3



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 Shayane Lima Melo
Nutricionista
CRNS - 9226



TERÇA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
Lanche da manhã (09h00min) *consistência normal e líquida.	Torrada acompanhada de suco de polpa.	Água – 150ml. Açúcar – 9g (3 col. chá). Margarina – 8g (1 col. chá). Pão do tipo hot dog – 25g (1/2 unidade). Polpa de fruta – 40g.	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Suco de polpa</u> > No liquidificador bata a água, açúcar e a polpa de fruta.▪ <u>Torrada</u> > Cortar o pão em 2 partes, acrescentar margarina, colocar no forno até ficar levemente dourado e servir após ficar em temperatura ambiente.
Almoço (12h00min) *consistência normal e pastosa.	Arroz e feijão temperado. Acompanhado de purê de abóbora. E frango desfiado com cebola e tomate. <u>Sobremesa</u> : Melancia.	Abóbora – 20g (1 col. sopa rasa). Água (diluição do leite) – 120ml. Arroz Parboilizado – 50g (1 col. arroz cheia). Cebola – 16g. Cebolinha – 1g. Coentro – 1g. Colorau – 0,50g. Cominho – 0,10g. Feijão carioca – 35g (1 concha P rasa).	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Arroz</u> > Cozinhar o arroz como de costume.▪ <u>Feijão temperado</u>: Higienizar e picar a cebola, cebolinha, coentro, pimentão e tomate, reservar. Cozinhar o feijão temperado com os ingredientes picados e o cominho.▪ <u>Purê de abóbora</u>:



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

Panela Simaria Lins Maki
Nutricionista
CRMS-9226



		Filé de frango – 50g (Filé P). Leite integral em pó – 20g. Margarina com sal – 8g. Melancia – 50g (½ fatia P). Óleo de soja – 2ml. Pimentão – 5g. Tomate – 10g. Sal – 0,5g.	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. ▪ <u>Frango desfiado</u> > Retirar a pele e gordura aparente, cortar em filés e preparar com sal. Assar em um pouco óleo os filés com cebola, tomate e colorau. Ao atingir temperatura ambiente, desfiar e servir. ▪ <u>Melancia</u> > Retirar casca e sementes, cortar em cubos e servir.
Lanche da tarde (15h30min) *consistência normal e líquida.	Biscoito maria acompanhado de iogurte.	Biscoito doce tipo maria – 04 unidades. iogurte – 150ml.	▪ <u>Biscoito doce tipo maria</u> > sem preparo, servir. ▪ <u>iogurte</u> > servir em copo próprio



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



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											para consumo das crianças.
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)
712,15	130,1	29,31	24,04	2,12	28,55	382,47	353,75	2,92	32,86	0,49	511,01

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

Letícia
Nutricionista



QUARTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p>Lanche da manhã (09h00min)</p> <p><i>*consistência branda.</i></p>	<p>Arroz doce</p>	<p>Açúcar – 20g. Água – 120ml. Arroz branco – 50g (1 col. arroz cheia). Leite de coco – 20ml. Leite integral em pó – 20g.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dilua o leite em pó na água. ▪ Em uma panela coloque o arroz e a água, quando iniciar a fervura, reduza o fogo e deixe cozinhar até secar a água. ▪ Adicione o leite, o açúcar e vá mexendo. ▪ Quando o arroz estiver quase seco, adicione o leite de coco, deixe cozinhar um pouco até atingir a consistência cremosa. ▪ Disponha nos pratos ou canecas.
<p>Almoço (12h00min)</p> <p><i>*consistência normal e líquida.</i></p>	<p>Torta de macaxeira com carne bovina moída. Suco de polpa.</p>	<p>Açúcar – 9g (3 col. chá). Água (diluição do leite) – 120ml. Alho – 0,5g. Carne bovina moída – 25g. Cebola – 8g. Cebolinha – 1g. Coentro – 1g.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Torta de macaxeira:</u> <i>Carne moída:</i> Higienizar e picar a cebola, alho, coentro. Reservar. Doure em um fio de óleo a cebola e o alho. Após esse procedimento



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



		<p>Colorau – 0,5g. Cominho – 0,10g. Extrato de tomate – 20g. Leite integral em pó – 20g. Macaxeira – 50g (Pedaço P). Margarina com sal – 8g. Óleo de soja – 02 ml. Polpa de fruta – 40g. Sal – 0,5g.</p>	<p>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, mexa e deixe por mais 1 minuto. Reservar.</p> <p><i>Torta:</i> Cozinhar a macaxeira como de costume e amassar. Reservar. Diluir o leite em pó na água, reservar.</p> <p>Em uma panela colocar a macaxeira amassada, o leite, a margarina, sal e em fogo baixo misturar até atingir a consistência de purê.</p> <p>Para montar a torta é necessário colocar em um recipiente uma camada de massa e por cima outra de carne bovina moída. Repetir o processo até acabar a massa e a carne.</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

Pamella
Pamella Shayane Lima Melo
Nutricionista
CRNS - 9226



			<p>Para finalizar, levar ao forno por 5 minutos e servir.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Suco de polpa</u> > No liquidificador bata a água, açúcar e a polpa de fruta.
<p>Lanche da tarde (15h30min) *consistência normal.</p>	<p>Sopa de legumes com macarrão.</p>	<p>Batata – 15g. Cebola – 8g. Cenoura – 15g. Coentro – 1g. Cominho – 0,10g. Colorau – 0,5g. Chuchu – 15g. Macarrão tipo argola – 25g. Óleo de soja – 2ml. Pimentão – 5g. Sal – 0,5g. Tomate – 10g.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Higienize, descasque (os alimentos com casca) e pique a batata, cebola, cenoura, coentro, chuchu, pimentão e o tomate, reserve. ▪ Refogue a cebola, batata, cenoura e o chuchu em um fio de óleo. Acrescente os temperos, coentro, tomate, pimentão, sal e misture. Adicione água quente e deixe cozinhando até os legumes ficarem um pouco macio. ▪ Acrescente o macarrão argola e deixe cozinhar.

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)
710,14	101,36	25,02	22,75	4,71	41,29	461,25	605,47	5,21	86,70	1,69	576,6



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

Letícia
Núcleo de Educação Infantil
Cidade de Porto da Folha



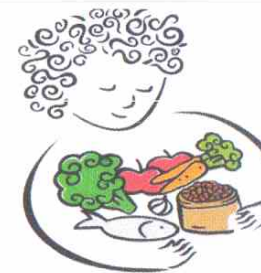
QUINTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
Lanche da manhã (09h00min) *consistência pastosa.	Vitamina de banana e mamão com aveia.	Água (diluição do leite) – 150ml Aveia em flocos – 10g (1 col. sobremesa cheia) Banana – 40g (1 und. M) Leite integral, pó – 20g (1 e ½ col. sopa) Mamão – 50g (1 fatia P).	▪ Higienizar, descascar e picar as frutas. Colocar no liquidificador todos os ingredientes e bater até adquirir a consistência pastosa de vitamina. Servir nos copos próprios para consumo das crianças.
Almoço (12h00min) *consistência normal.	Arroz de feijão. Acompanhado de peixe cozido com batata e chuchu. Sobremesa: Melancia	Alho – 0,5g. Arroz Parboilizado – 50g (1 col. arroz cheia). Batata – 15g. Cebola – 08g. Cebolinha – 1g. Coentro – 1g. Cominho – 0,10g. Chuchu – 15g. Extrato de tomate – 20g. Feijão Carioca – 35g. Filé de Panga – 50g (½ filé P). Melancia – 50g (½ fatia P). Óleo de soja – 2ml.	▪ <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>Peixe cozido com legumes</u> >
			Higienize os legumes e verduras,



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

Debem
Danelia Shayane Lima Melo
Nutricionista
CRM5 - 9229



		Sal – 0,5g. Tomate – 10g.	<p>descasque a batata e chuchu, e pique o alho, batata, cebola, cebolinha, coentro, chuchu e o tomate. Reserve.</p> <p>Corte o filé de panga em porções menores e tempere com alho, sal e cominho.</p> <p>Em uma panela refogue a cebola em um fio de óleo, ponha o peixe temperado e refogue por um minuto. Passado o tempo, acrescente a batata, chuchu, coentro, cebolinha, tomate, água e misture. Cozinhe em fogo baixo por 10 minutos.</p> <p>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 peixe ficarem macios.</p>
			▪ <u>Melancia</u> > Corte a melancia em



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

Handwritten signature and stamp



			cubos pequenos (sem casca) e retire as sementes.
<p>Lanche da tarde (15h30min) <i>*consistência branda e líquida.</i></p>	<p>Arroz de leite e suco de polpa.</p>	<p>Açúcar – 9g (3 col. chá). Água – 150ml. Arroz branco – 50g (1 col. arroz cheia). Leite integral em pó – 20g. Sal – 0,5g. Polpa de fruta – 40g.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Arroz de leite</u> > 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. ▪ <u>Suco de polpa</u> > No liquidificador bata a água, açúcar e a polpa de fruta.

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)
695,23	108,90	27,9	15,35	4,76	49,23	103,41	572,09	3,87	85,25	0,55	603,21



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 Magalhães Lima Melo
Nutricionista
CRN5 - 9226



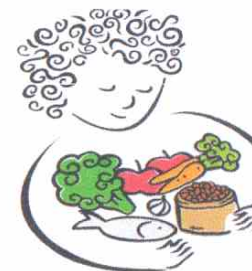
SEXTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
Lanche da manhã (09h00min) *consistência normal e líquida.	Biscoito maria, acompanhado de suco natural de melancia.	Biscoito doce tipo maria – 06 unidades. Melancia – 50g (½ fatia P).	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Suco natural de melancia</u> > retire a fruta da casca e bata no liquidificador até atingir a consistência de suco. Servir nos copos próprios para consumo das crianças.▪ <u>Biscoito maria</u> > sem modo de preparo.
Almoço (12h00min) *consistência normal.	Baião de dois com carne bovina desfiada. Acompanhado de salada crua de cenoura e repolho. <u>Sobremesa</u> : Banana.	Alho – 0,5g. Arroz Parboilizado – 50g (1 col. arroz cheia). Banana- 40g (1 und. M) Carne bovina – 30g. Cebola – 08g. Cebolinha – 1g. Cenoura – 15g. Coentro – 1g. Cominho – 0,10g. Feijão Carioca – 35g. Óleo- 2ml. Repolho – 20g.	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Baião de dois</u> > 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.



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

Handwritten signature and stamp



		Sal – 0,5g.	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ <u>Salada crua de cenoura e repolho</u> > Higienizar a cenoura e repolho. Descascar a cenoura, picar os dois ingredientes.▪ <u>Banana</u> > Cortar em rodelas (1,3 a 1,9 meses) e inteira (a partir de 2 anos).
--	--	-------------	--



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

Handwritten signature



<p>Lanche da tarde (15h30min) *consistência normal.</p>	<p>Cuscuz de milho, acompanhado de ovos mexidos.</p>	<p>Aveia em flocos – 10g (1 col. sobremesa cheia). Farinha de milho – 40g. Margarina com sal – 8g. Ovo de galinha – 50g (1 und). Sal – 0,5g.</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>Ovos mexidos</u> > Em uma frigideira derreta a margarina, acrescente a gema e clara do ovo de galinha, ponha uma pitada de sal e mexa até atingir a consistência firme.
--	--	--	--

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)
703,20	89,62	24,42	14,90	7,42	25,67	549,87	69,74	4,03	41,23	2,41	443,93