



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:2020
<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)	Bolinho acompanhado de iogurte	Arroz de feijão Frango cozido com legumes <u>Sobremesa:</u> Abacaxi	Sopa de legumes com frango e macarrão.	Arroz cozido acompanhado de feijoada Sobremesa: Melancia	Cuscuz de milho acompanhado de ovos mexido temperado. Sobremesa: Laranja
	Bolinho tipo bacía e iogurte.	Alho, abacaxi, arroz parboilizado, batata, beterraba, cenoura, cebola, cominho, extrato de tomate, filé de frango, feijão carioca, óleo de soja, sal, tomate.	Abóbora, batata, beterraba, cebola, cenoura, cominho, colorau, macarrão, óleo de soja, sal, tomate.	Alho, arroz parboilizado, batata, carne bovina, cenoura, cebola, cominho, feijão preto, melancia, pimentão, óleo de soja, tomate e sal.	Aveia em flocos finos, cebola, colorau, flocão de milho, laranja, ovo de galinha, margarina, 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	295,5	43,9	12,1	8,4	4,8	90,1	18,1	70,0	2,0	36,3	1,1	236,6

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. Pamela Shayane Lima Melo


Nutricionista QT. Luciana Dias Feitosa

CRN5 - 9226

CRN5 - 13001

Relatório Nutricional dos Cardápios

Pré-Escola 1ª e 3ª semana
02 de Março

Nutrição Diária: 20%

Faixa Etária: 4 - 5 anos

Alunos Atendidos: 570

Nutricionista (CRN) / Responsável:

Pamella Shayane Lima Melo e Luciana

Dias Feitosa - RT - 9226 / QT - 13001

Categoria: Pré-escola

Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

Composição Nutricional	Lanche da Manhã	ATUAL	FNDE
	Bolinho de ovos acompanhado de iogurte		
Energia (kcal)	315,7	315,7	270,0
Energia (kj)	436,5	436,5	--
Proteína (g)	6,8	6,8	8,4
Lípidios (g)	13,4	13,4	6,8
Colesterol (mg)	30,6	30,6	--
Carboidratos (g)	42,4	42,4	43,9
Fibra Alimentar (g)	0,9	0,9	5,0
Cálcio (mg)	191,8	191,8	160,0
Magnésio (mg)	17,7	17,7	26,0
Ferro (mg)	1,0	1,0	2,0
Sódio (mg)	162,6	162,6	400,0
Zinco (mg)	0,7	0,7	1,0
Retinol (mcg)	73,7	73,7	--
RE (mcg)	0,0	0,0	--
Vitamina C (mg)	0,3	0,3	5,0
Saturados (g)	4,4	4,4	--
Monoinsaturados (g)	5,8	5,8	--
Poliinsaturados (g)	1,9	1,9	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

Bolinho de ovos
acompanhado de
iogurte

Ingredientes

- Bolinho de Ovos: 50.0 g
- Iogurte, sabor morango: 150.0 ml

Modo de Preparo:

- > Bolinho: Não apresenta modo de preparo.
- > Iogurte: Servir em copos individuais.

Pré-Escola 1ª e 3ª semana
03 de Março

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 4 - 5 anos
Alunos Atendidos: 570
Nutricionista (CRM) / Responsável:
Pamella Shayane Lima Melo e Luciana
Dias Feitosa - RT - 9226 / QT - 13001

Categoria: Pré-escola
Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

Composição Nutricional	Lanche da Manhã	ATUAL	FNDE
	(Pré-escola) Arroz de Feijão acompanhado por frango cozido com legumes. Sobremesa: Abacaxi		
Energia (kcal)	332,7	332,7	270,0
Energia (kj)	789,2	789,2	--
Proteína (g)	19,1	19,1	8,4
Lipídios (g)	7,0	7,0	6,8
Colesterol (mg)	35,6	35,6	--
Carboidratos (g)	48,5	48,5	43,9
Fibra Alimentar (g)	6,0	6,0	5,0
Cálcio (mg)	59,5	59,5	160,0
Magnésio (mg)	47,5	47,5	26,0
Ferro (mg)	2,9	2,9	2,0
Sódio (mg)	327,9	327,9	400,0
Zinco (mg)	0,9	0,9	1,0
Retinol (mcg)	0,1	0,1	--
RE (mcg)	91,5	91,5	--
Vitamina C (mg)	22,9	22,9	5,0
Saturados (g)	7,1	7,1	--
Monoinsaturados (g)	1,6	1,6	--
Poliinsaturados (g)	3,4	3,4	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

(Pré-escola)
Arroz de Feijão
acompanhado
por frango cozido
com legumes.
Sobremesa:
Abacaxi

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Abacaxi, cru: 50.0 g
- Arroz Parboilizado : 40.0 g
- Batata, inglesa, cozida: 10.0 g
- Beterraba, cozida: 10.0 g
- Cenoura, cozida: 10.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Tomate, extrato: 15.0 g
- Frango, peito, sem pele, cozido: 40.0 g
- Feijão, carioca, cozido: 40.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 1.0 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). Recire 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 o frango retirando gorduras visíveis, corte em cubos e coloque para cozinhar junto com os temperos. Após passado o tempo de cozimento, acrescente os legumes e adicione o extrato para formar o molho.

Abacaxi > Corte o abacaxi em cubos pequenos (sem casca).

Pré-Escola 1ª e 3ª semana
04 de Março

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 4 - 5 anos
Alunos Atendidos: 570
Nutricionista (CRN) / Responsável:
Pamella Shayane Lima Melo e Luciana
Dias Feitosa - RT - 9226 / QT - 13001

Categoria: Pré-escola
Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã (Pré-escola) Sopa de legumes com frango e macarrão	ATUAL	FNDE
Energia (kcal)	261,5	261,5	270,0
Energia (kj)	1.086,3	1.086,3	--
Proteína (g)	14,3	14,3	8,4
Lípidios (g)	6,6	6,6	6,8
Colesterol (mg)	26,7	26,7	--
Carboidratos (g)	35,6	35,6	43,9
Fibra Alimentar (g)	2,5	2,5	5,0
Cálcio (mg)	17,0	17,0	160,0
Magnésio (mg)	22,0	22,0	26,0
Ferro (mg)	0,6	0,6	2,0
Sódio (mg)	134,4	134,4	400,0
Zinco (mg)	0,7	0,7	1,0
Retinol (mcg)	0,4	0,4	--
RE (mcg)	124,9	124,9	--
Vitamina C (mg)	5,9	5,9	5,0
Saturados (g)	1,1	1,1	--
Monoinsaturados (g)	1,5	1,5	--
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

(Pré-escola) Sopa
de legumes com
frango e
macarrão

Ingredientes

- Abóbora, moranga, crua: 20.0 g
- Batata, inglesa, cozida: 10.0 g
- Beterraba, cozida: 10.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Cenoura, cozida: 10.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Colorau : 0.5 g
- Macarrão, trigo, cru: 40.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 0.5 g
- Tomate, com semente, cru: 15.0 g
- Frango, peito, sem pele, cozido: 30.0 g

Modo de Preparo:

Sopa > Higienize, descasque (os alimentos com casca) e pique a abóbora, batata, beterraba, cebola e o tomate, reserve.
Refogue a cebola e o frango em um fio de óleo, deixe até cozinhar. Acrescente a abóbora, batata, beterraba, cenoura, 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.

Pré-Escola 1ª e 3ª semana
05 de Março

Nutrição Diária: 20%

Faixa Etária: 4 - 5 anos

Alunos Atendidos: 570

Nutricionista (CRN) / Responsável:

Pamella Shayane Lima Melo e Luciana

Dias Feitos - RT - 9226 / QT - 13001

Categoria: Pré-escola

Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

Composição Nutricional	Lanche da Manhã	ATUAL	FNDE
	(Pré-escola) Arroz cozido acompanhado de feijoada. Sobremesa: Melancia		
Energia (kcal)	281,3	281,3	270,0
Energia (kj)	572,5	572,5	--
Proteína (g)	12,0	12,0	8,4
Lípidios (g)	7,0	7,0	6,8
Colesterol (mg)	16,8	16,8	--
Carboidratos (g)	42,5	42,5	43,9
Fibra Alimentar (g)	4,2	4,2	5,0
Cálcio (mg)	43,5	43,5	160,0
Magnésio (mg)	33,5	33,5	26,0
Ferro (mg)	2,8	2,8	2,0
Sódio (mg)	251,0	251,0	400,0
Zinco (mg)	1,7	1,7	1,0
Retinol (mcg)	0,7	0,7	--
RE (mcg)	100,0	100,0	--
Vitamina C (mg)	10,8	10,8	5,0
Saturados (g)	7,2	7,2	--
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

(Pré-escola)
Arroz cozido
acompanhado de
feijoadá.
Sobremesa:
Melancia

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Arroz Parboilizado : 40.0 g
- Batata, inglesa, cozida: 10.0 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru: 30.0 g
- Cenoura, cozida: 10.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Feijão, preto, cozido: 30.0 g
- Melancia, crua: 50.0 g
- Pimentão, verde, cru: 5.0 g
- Tomate, com semente, cru: 10.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 1.0 g

Modo de Preparo:

- > Arroz: Cozinhar o arroz como de costume.
- > Descasque todos os legumes, lave e corte e reserve.
- > Carne: Retirar as gorduras visíveis, cortar em cubos e reservar. Em uma frigideira refogue a carne e as verduras.
- > Feijão: catar, lavar e colocar em uma panela de pressão espaçosa para cozinhar por 10 minutos. Junte a carne refogada a cenoura e batata ao feijão, deixe ferver por mais 10 minutos na pressão.
- > Melancia: Corte a melancia em cubos pequenos (sem casca) e retire as sementes.

Pré-Escola 1ª e 3ª semana
06 de Março

Nutrição Diária: 20%

Faixa Etária: 4 - 5 anos

Alunos Atendidos: 570

Nutricionista (CRN) / Responsável:

Pamella Shayane Lima Melo e Luciana

Dias Feitosa - RT - 9226 / QT - 13001

Categoria: Pré-escola

Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

Composição Nutricional	Lanche da Manhã	ATUAL	FNDE
	(Pré-escola) Cuscuz de milho acompanhado de ovos mexidos temperados. Sobremesa: Laranja		
Energia (kcal)	286,0	286,0	270,0
Energia (kj)	509,8	509,8	--
Proteína (g)	8,2	8,2	8,4
Lipídios (g)	7,9	7,9	6,8
Colesterol (mg)	89,0	89,0	--
Carboidratos (g)	47,9	47,9	43,9
Fibra Alimentar (g)	7,5	7,5	5,0
Cálcio (mg)	38,1	38,1	160,0
Magnésio (mg)	60,9	60,9	26,0
Ferro (mg)	1,8	1,8	2,0
Sódio (mg)	307,0	307,0	400,0
Zinco (mg)	1,3	1,3	1,0
Retinol (mcg)	60,5	60,5	--
RE (mcg)	6,3	6,3	--
Vitamina C (mg)	50,8	50,8	5,0
Saturados (g)	2,1	2,1	--
Monoinsaturados (g)	2,3	2,3	--
Poliinsaturados (g)	2,6	2,6	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

(Pré-escola)
Cuscuz de milho
acompanhado de
ovos mexidos
temperados.
Subremera:
Laranja

Ingredientes

- Aveia, flocos, crua: 5.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Colorau: 0.5 g
- Flocão de milho: 45.0 g
- Ovo, de galinha, inteiro, cru: 25.0 g
- Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65%de lipídeos): 5.0 g
- Sal, dietético: 1.0 g
- Tomate, com semente, cru: 10.0 g
- Laranja, péra, crua: 90.0 g

Modo de Preparo:

Cuscuz de milho > Em um recipiente punha 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. Punha 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.

Ovo mexido temperado: Higienize o tomate e a cebola, corte em pedaços pequenos e em uma frigideira refogue em margarina derretida. Após esse passo, quebre o ovo, tempere com sal e colorau, mexa.

Misture o cuscuz com o ovo e sirva.

Laranja: Corte em quatro partes, retire a casca e sirva.



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: 2020
<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)	Salada de fruta (Abacaxi, banana, mamão e goiaba) embebecida por suco de laranja.	Arroz cozido acompanhado de feijão tropeiro. Salada crua (cebola, repolho, tomate e pimentão). <u>Sobremesa</u> : abacaxi.	Batata doce cozida acompanhada por ovos mexidos temperado. <u>Sobremesa</u> : Melancia	Arroz refogado com cenoura e feijão em caldo temperado. Frango acebolado. <u>Sobremesa</u> : Goiaba.	Macarronada ao molho de tomate brasileiro com frango desfiado. <u>Suco de polpa</u>
	Composição				
	Abacaxi, banana, goiaba, laranja e mamão.	Arroz parboilizado, alho, abacaxi, carne bovina, cebola, cominho, farinha de mandioca, feijão carioca, óleo, repolho, tomate, pimentão e sal.	Batata doce, cebola, colorau, melancia, margarina com sal, ovo de galinha, sal, tomate.	Alho, arroz parboilizado, cebola, cenoura, colorau, cominho, extrato de tomate, feijão carioca, filé de frango, goiaba, óleo, pimentão, sal, tomate.	Água, açúcar, alho, cebola, colorau, cominho, extrato de tomate, ervilha, filé de frango, macarrão espaguete, milho, 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	286,8	50,2	10,7	5,5	7,2	116,7	80,2	47,9	2,0	39,8	1,0	245,3

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


Nutricionista QT. Luciana Dias Feitosa

CRN5 - 9226

CRN5 - 13001

Relatório Nutricional dos Cardápios

Pré-Escola 2ª e 4ª semana
09 de Março

Nutrição Diária: 20%

Faixa Etária: 4 - 5 anos

Alunos Atendidos: 570

Nutricionista (CRN) / Responsável:

Pamella Shayane Lima Melo e Luciana

Dias Feitos - RT - 9226 / QT - 13001

Categoria: Pré-escola

Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

Composição Nutricional	Lanche da Manhã	ATUAL	FNDE
	(Pré-escola) Salada de fruta embebecida por suco de laranja		
Energia (kcal)	167,2	167,2	270,0
Energia (kj)	701,2	701,2	--
Proteína (g)	3,1	3,1	8,4
Lipídios (g)	0,6	0,6	6,8
Colesterol (mg)	0,0	0,0	--
Carboidratos (g)	42,0	42,0	43,9
Fibra Alimentar (g)	7,9	7,9	5,0
Cálcio (mg)	50,6	50,6	160,0
Magnésio (mg)	46,3	46,3	26,0
Ferro (mg)	0,7	0,7	2,0
Sódio (mg)	1,0	1,0	400,0
Zinco (mg)	0,3	0,3	1,0
Retinol (mcg)	0,0	0,0	--
RE (mcg)	105,0	105,0	--
Vitamina C (mg)	187,3	187,3	5,0
Saturados (g)	0,1	0,1	--
Monoinsaturados (g)	0,0	0,0	--
Poliinsaturados (g)	0,3	0,3	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

(Pré-escola)
Salada de fruta
embebida por
suco de laranja

Ingredientes

- Abacaxi, cru: 60.0 g
- Banana, prata, crua: 40.0 g
- Goiaba, vermelha, com casca, crua: 85.0 g
- Mamão, Papaia, cru: 50.0 g
- Laranja, pêra, crua: 90.0 g

Modo de Preparo:

Higienize, descasque e corte as frutas em cubos e regue a salada com suco da laranja.

Pré-Escola 2ª e 4ª semana
10 de Março

Nutrição Diária: 20%

Faixa Etária: 4 - 5 anos

Alunos Atendidos: 570

Nutricionista (CRN) / Responsável:

Pamella Shayane Lima Melo e Luciana

Dias Feitos - RT - 9226 / QT - 13001

Categoria: Pre-escola

Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã		
	(Pré escolar) Arroz cozido acompanhado de feijão tropelro com carne bovina. Salada crua (cebola, repolho, tomate e pimentão). Sobremesa: Abacaxi	ATUAL	FNDE
Energia (kcal)	369,2	369,2	270,0
Energia (kj)	943,1	943,1	--
Proteína (g)	13,0	13,0	8,4
Lipídios (g)	7,2	7,2	6,8
Colesterol (mg)	16,8	16,8	--
Carboidratos (g)	63,7	63,7	43,9
Fibra Alimentar (g)	6,9	6,9	5,0
Cálcio (mg)	69,4	69,4	160,0
Magnésio (mg)	52,0	52,0	26,0
Ferro (mg)	3,2	3,2	2,0
Sódio (mg)	250,9	250,9	400,0
Zinco (mg)	1,8	1,8	1,0
Retinol (mcg)	0,7	0,7	--
RE (mcg)	16,6	16,6	--
Vitamina C (mg)	37,1	37,1	5,0
Saturados (g)	7,2	7,2	--
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

(Pré escolar)
Arroz cozido
acompanhado de
feijão tropeiro
com carne
bovina. Salada
crua (cebola,
repolho, tomate e
pimentão).
Sobremesa:
Abacaxi

Ingredientes

- Arroz Parboilizado : 40.0 g
- Alho, cru: 0.5 g
- Abacaxi, cru: 60.0 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru: 30.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Farinha, de mandioca, crua: 20.0 g
- Feijão, carioca, cozido: 40.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Repolho, branco, cru: 10.0 g
- Tomate, com semente, cru: 20.0 g
- Pimentão, verde, cru: 10.0 g
- Sal, dietético: 1.0 g

Modo de Preparo:

Arroz: Cozinhar o arroz como de costume.

Feijão tropeiro: 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, junto o feijão, mexa e acrescente aos poucos farinha de mandioca até atingir a consistência de feijão tropeiro. Não deixar ficar muito seco.

Carne bovina: Corte em filés, salgue e asse-as.

Salada crua: Higienizar, cortar o repolho em tiras e o tomate, pimentão e cebola em cubos.

Abacaxi: Higienize, descasque, corte em rodélas e sirva.

Pré-Escola 2ª e 4ª semana
11 de Março

Nutrição Diária: 20%

Faixa Etária: 4 - 5 anos

Alunos Atendidos: 570

Nutricionista (CRN) / Responsável:

Pamella Shayane Lima Melo e Luciana

Dias Feitosa - RT - 9226 / QT - 13001

Categoria: Pré-escola

Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

Composição Nutricional	Lanche da Manhã	ATUAL	FNDE
	(Pré-escola) Batata doce cozida acompanhada por ovos mexidos temperados. Sobremesa: Melancia		
Energia (kcal)	152,0	152,0	270,0
Energia (kj)	627,2	627,2	--
Proteína (g)	4,5	4,5	8,4
Lipídios (g)	5,7	5,7	6,8
Colesterol (mg)	89,0	89,0	--
Carboidratos (g)	21,1	21,1	43,9
Fibra Alimentar (g)	2,1	2,1	5,0
Cálcio (mg)	31,2	31,2	160,0
Magnésio (mg)	19,8	19,8	26,0
Ferro (mg)	0,7	0,7	2,0
Sódio (mg)	306,9	306,9	400,0
Zinco (mg)	0,4	0,4	1,0
Retinol (mcg)	39,3	39,3	--
RE (mcg)	42,0	42,0	--
Vitamina C (mg)	25,1	25,1	5,0
Saturados (g)	1,7	1,7	--
Monoinsaturados (g)	1,7	1,7	--
Poliinsaturados (g)	1,7	1,7	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

(Pré-escola)
Batata doce
cozida
acompanhada
por ovos mexidos
temperados.
Sobremesa:
Melancia

Ingredientes

- Batata, doce, cozida: 80.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Colorau : 0.5 g
- Melancia, crua: 60.0 g
- Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65%de lipídeos): 5.0 g
- Ovo, de galinha, inteiro, cru: 25.0 g
- Sal, dietético: 1.0 g
- Tomate, com semente, cru: 10.0 g

Modo de Preparo:

Batata doce cozida: Higienize a batata, coloque-a cortada em rodelas, com casca, em uma panela funda. Adicione água apenas até as batatas estarem cobertas. Leve ao fogo médio por aproximadamente 15-25 minutos (dependendo do tamanho delas). Durante esse tempo, espete a batata com um garfo. Retire-a assim que estiver macia e fácil de perfurar. Escorra a água, retire as cascas e sirva.

Ovo mexido temperado: Higienize o tomate e a cebola, corte em pedaços pequenos e em uma frigideira refogue em margarina derretida. Após esse passo, quebre o ovo, tempere com sal e colorau, mexa.

Melancia: Higienizar, cortar em fatia, retirar sementes e servir.

Pré-Escola 2ª e 4ª semana
12 de Março

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 4 - 5 anos
Alunos Atendidos: 570
Nutricionista (CBN) / Responsável:
Pamella Shayane Lima Melo e Luciana
Dias Feitosa - RT - 9226 / QT - 13001

Categoria: Pré-escola
Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã		ATUAL	FNDE
	(Pré-escola) Arroz refolegado com cenoura e feijão em caldo temperado. Frango acebolado. Sobremesa: Goiaba			
Energia (kcal)	409,6		409,6	270,0
Energia (kj)	955,0		955,0	--
Proteína (g)	17,9		17,9	8,4
Lipídios (g)	7,2		7,2	6,8
Colesterol (mg)	26,7		26,7	--
Carboidratos (g)	70,5		70,5	43,9
Fibra Alimentar (g)	15,6		15,6	5,0
Cálcio (mg)	58,8		58,8	160,0
Magnésio (mg)	46,5		46,5	26,0
Ferro (mg)	3,3		3,3	2,0
Sódio (mg)	325,6		325,6	400,0
Zinco (mg)	0,8		0,8	1,0
Retinol (mcg)	0,4		0,4	--
RE (mcg)	362,4		362,4	--
Vitamina C (mg)	148,1		148,1	5,0
Saturados (g)	8,5		8,5	--
Monoinsaturados (g)	1,5		1,5	--
Poliinsaturados (g)	3,7		3,7	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0		0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0		0,0	--

Preparações

(Pré-escola)
Arroz refogado
com cenoura e
feijão em caldo
temperado.
Frango
acebolado.
Sobremesa:
Goiaba

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Arroz Parboilizado : 50.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Cenoura, crua: 20.0 g
- Colorau: 0.5 g
- Cominho: 0.1 g
- Tomate, extrato: 15.0 g
- Feijão, carioca, cozido: 30.0 g
- Frango, peito, sem pele, grelhado: 30.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Pimentão, verde, cru: 5.0 g
- Sal, dietético: 1.0 g
- Tomate, com semente, cru: 10.0 g
- Goiaba, vermelha, com casca, crua: 170.0 g

Modo de Preparo:

Arroz refogado com cenoura: Higienize os legumes, corte cebola, rale a cenoura, refogue-os no óleo de soja em uma frigideira. Adicione o arroz, água fervente e cozinhe como de costume.

Feijão temperado: Higienizar e picar a cebola, pimentão e tomate, reservar. Cozinhar o feijão temperado com os ingredientes picados e o cominho.

Frango acebolado: retire a gordura visível, prepare com sal e corte em filé. Asse-os em frigideira e coloque a cebola em rodélas por cima.

Goiaba: Higienize, corte em rodélas e sirva.

Pré-Escola 2ª e 4ª semana
13 de Março

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 4 - 5 anos
Alunos Atendidos: 570
Nutricionista (CRN) / Responsável:
Pamella Shayane Lima Melo e Luciana
Dias Feitosa - RT - 9226 / QT - 13001

Categoria: Pré-escola
Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã (Pré-escola) Macarronada ao molho de tomate brasileiro com frango desfiado, Suco de polpa	ATUAL	FNDE
Energia (kcal)	336,2	336,2	270,0
Energia (kj)	1.397,1	1.397,1	--
Proteína (g)	15,4	15,4	8,4
Lipídios (g)	7,0	7,0	6,8
Colesterol (mg)	26,7	26,7	--
Carboidratos (g)	53,6	53,6	43,9
Fibra Alimentar (g)	3,3	3,3	5,0
Cálcio (mg)	29,4	29,4	160,0
Magnésio (mg)	34,5	34,5	26,0
Ferro (mg)	1,6	1,6	2,0
Sódio (mg)	341,9	341,9	400,0
Zinco (mg)	0,9	0,9	1,0
Retinol (mcg)	0,4	0,4	--
RE (mcg)	57,3	57,3	--
Vitamina C (mg)	6,5	6,5	5,0
Saturados (g)	1,2	1,2	--
Monoinsaturados (g)	1,6	1,6	--
Poliinsaturados (g)	3,3	3,3	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

(Pré-escola)
Macarronada ao
molho de tomate
brasileiro com
frango desfiado.
Suco de polpa

Ingredientes

- Açúcar, cristal: 10.0 g
- Alho, cru: 0.5 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Colorau: 0.5 g
- Cominho: 0.1 g
- Tomate, extrato: 30.0 g
- Ervilha, enlatada, drenada: 8.0 g
- Milho, verde, enlatado, drenado: 12.0 g
- Frango, peito, sem pele, cozido: 30.0 g
- Macarrão, trigo, cru: 40.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Abacaxi, polpa, congelada: 50.0 g
- Sal, dietético: 0.5 g

Modo de Preparo:

> Macarronada ao molho de tomate brasileiro com frango desfiado:
cozinhe com sal e macarrão como o costume, reserve.

Para o frango, retirar a pele e gorduras visíveis, cortar em cubos, cozinhar como de costume com os temperos. Ao terminar a cozedura, esperar esfriar, desfiar (dica: balance a panela de pressão fechada e o frango sairá desfiado) e reservar.

Acrescentar ao frango, o milho e ervilha o extrato de tomate e cozinhar até atingir a consistência de molho. Adicione ao molho o macarrão espaguete.

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