



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](mailto:semedportodafolha@outlook.com)



**CARDÁPIO PRÉ-ESCOLAR (4 a 5 anos) / ANO:2019**  
<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)	Cachorro quente de frango Ou Bolinho  <u>Suco de polpa</u>	Cuscuz de milho temperado com pedaços bovinos.  <u>Sobremesa:</u> Laranja.	Arroz enriquecido com frango  <u>Sobremesa:</u> Goiaba	Sopa de legumes com carne bovina e macarrão.	Arroz de feijão  Frango cozido com legumes  <u>Sobremesa:</u> Melancia
	Composição				
	Água, açúcar, alho, batata, cebola, cenoura, colorau, cominho, filé de frango, extrato de tomate, pão hot-dog, polpa de fruta, tomate, sal. Ou Açúcar, bolinho tipo bacia, 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, óleo de soja, polpa de fruta, repolho, sal e tomate.	Abóbora, batata, carne bovina, cebola, cenoura, cominho, colorau, macarrão, óleo de soja, sal, tomate.	Alho, arroz parboilizado, batata, cebola, cominho, 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	278,8	45,3	13,1	8,3	4,4	199,7	133,1	140,6	2,1	27,1	1,4	398,8

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. 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




## PRÉ-ESCOLAR – 4 a 5 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>*consistência normal e líquida</p>	<p>Cachorro quente de frango</p> <p>Ou</p> <p>Bolinho tipo bacía de ovos</p> <p><u>Suco de polpa</u></p>	<p>Água – 200ml.</p> <p>Açúcar – 15g (01 colher de sobremesa rasa)</p> <p>Batata- 15g</p> <p>Cebola – 8g</p> <p>Cenoura – 15g</p> <p>Colorau -- 0,5g</p> <p>Cominho -- 0,10g</p> <p>Filé de frango desfiado – 40g (02 colheres de sopa cheia)</p> <p>Extrato de tomate – 20g</p> <p>Pão Hot dog- 50g (01 unidade)</p> <p>Polpa de fruta – 60g</p> <p>Tomate – 20g</p> <p>Sal --</p> <p>Ou</p> <p>Água – 200 ml</p> <p>Açúcar -- 15g</p> <p>Bolinho tipo bacía – 50g (01 unidade)</p> <p>Polpa de Fruta – 60g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <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.</li> <li>▪ <u>Suco de polpa</u>: Colocar no liquidificador todos os ingredientes e bater até adquirir a consistência de suco.</li> </ul> <p>OU</p> <p><u>Bolinho de ovos</u>: Distribua.</p> <p><u>Suco de polpa</u>: Colocar no liquidificador todos os ingredientes e bater até adquirir a consistência de suco.</p>

  
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



### TERÇA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p>Manhã (10h00min)</p> <p>*consistência normal.</p>	<p>Cuscuz de milho temperado com pedaços bovinos.</p> <p><u>Sobremesa</u>: Laranja</p>	<p>Alho -0,5g Aveia em flocos – 10g. Carne bovina – 40g Cebola – 8g Cominho – 0,1g Colorau – 0,5g Farinha de milho – 40g Laranja – 90g (Und pequena) Óleo de soja – 2 ml Sal – 0,5g Tomate – 10g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <u>Cuscuz de milho</u> &gt; 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.</li><li>▪ <u>Tempero para o cuscuz</u> &gt; 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.</li><li>▪ <u>Laranja</u> &gt; Higienize a fruta, corte em quatro partes, descasque e sirva.</li></ul>




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



### QUARTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p>Manhã (10h00min)</p> <p>*consistência normal.</p>	<p>Arroz enriquecido com frango.</p> <p><u>Sobremesa: Goiaba</u></p>	<p>Arroz parboilizado – 50g Beterraba -- 20g Cenoura – 20g Cebola – 08g Colorau – 0,5g Extrato de tomate – 20g Goiaba – 170g (Und pequena) Óleo de soja – 2 ml Repolho – 20g Sal – 0,5g Tomate – 10g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <u>Arroz enriquecido com frango</u> &gt; 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.</li><li>▪ <u>Goiaba</u> &gt; Higienize, corte em pedaços e sirva.</li></ul>

  
Pamela Siqueira 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>*consistência normal.</p>	<p>Sopa de legumes com carne bovina e macarrão.</p>	<p>Abóbora – 20g Batata – 20g Carne bovina – 30g Cebola – 8g Cenoura – 20g Cominho – 0,1g Colorau – 0,5g Macarrão– 30g Óleo de soja – 2ml Sal – 0,5g Tomate – 10g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <u>Sopa</u> &gt; 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.</li></ul> <p>Sirva a sopa</p>

Pamela Siqueira Lima M.S.  
Nutricionista  
CRNS - 5.216



### SEXTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO									
<p>Manhã (10h00min)</p> <p>*consistência normal.</p>	<p>Arroz de feijão Acompanhado de frango cozido com legumes.</p> <p><u>Sobremesa</u>: Melancia</p>	<p>Alho – 0,5g Arroz parboilizado – 50g Batata – 20g Cebola – 8g Cominho – 0,1g Extrato de tomate – 20g Filé de frango – 50g Feijão carioca – 40g Melancia – 50g (1/2 fatia P) Óleo de soja – 2ml Sal – 0,5g Tomate – 10g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Arroz de feijão</u> &gt; 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.</li> <li>▪ <u>Frango cozido com legumes</u> &gt; Higienize e descasque os legumes. Tempere o frango, em seguida coloque para cozinhar junto com as verduras e o extrato de tomate.</li> <li>▪ <u>Melancia</u> &gt; Corte a melancia em cubos pequenos (sem casca) e retire as sementes.</li> </ul>									
<p>Composição Nutricional</p>	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	278,8	45,3	13,1	8,3	4,4	199,7	133,1	140,6	2,1	27,1	1,4	398,8

Pamella dos Santos Lima Melo  
Nutricionista  
CRN5-5220



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](mailto:semedportodafolha@outlook.com)



**CARDÁPIO PRÉ-ESCOLAR (4 a 5 anos) / ANO: 2019**  
<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)  Acompanhado por iogurte	Baião de dois com carne bovina desfiada.  Salada cozida ao vapor (batata e cenoura picadas). <u>Sobremesa:</u> Melancia.	Batata doce cozida.  Filé de frango cozido.  <u>Sobremesa:</u> Laranja.	Arroz refolgado com cenoura e feijão em caldo temperado, acompanhado de purê de batata.  Carne com quiabada.  <u>Sobremesa:</u> Abacaxi.	Macarronada ao molho de tomate com frango desfiado.  <u>Suco de polpa</u>
	Composição				
Abacaxi, banana, goiaba, iogurte e mamão.	Alho, arroz parboilizado, batata, carne bovina, cebola, cenoura, cominho, feijão carioca, melancia, óleo, sal.	Batata doce, cebola, colorau, filé de frango, laranja, óleo, sal, tomate.	Abacaxi, alho, arroz parboilizado, batata, carne bovina, cebola, cenoura, colorau, cominho, extrato de tomate, feijão carioca, leite integral em pó, margarina, óleo, pimentão, sal, tomate, quiabo.	Água, açúcar, alho, cebola, colorau, cominho, extrato de tomate, filé de frango, 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	301,2	44,2	14,9	10,3	5,0	244,4	90,9	162,6	2,3	41,7	1,7	398,7

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

PRÉ-ESCOLAR – 4 a 5 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)  *consistência normal e líquida	Salada de frutas (Abacaxi, banana, mamão e goiaba).  Acompanhado por iogurte	Abacaxi – 50g Banana – 40g Goiaba – 80g Mamão – 50g	Higienize as frutas, retire as cascas, pique todas e misture em um recipiente. Sirva em canecas.

**TERÇA-FEIRA**

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
Manhã (10h00min)  *consistência normal.	Baião de dois com carne bovina desfiada.  Salada cozida ao vapor (batata e cenoura picadas).  <u>Sobremesa: Melancia.</u>	Alho – 0,5g Arroz parboilizado – 50g Batata – 20g Carne bovina – 30g Cebola – 8g Cenoura – 20g Cominho – 0,1g Feijão carioca – 40g Melancia – 50g (1/2 fatia P) Óleo – 2 ml Sal – 0,5g	<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.  <u>Salada cozida ao vapor</u> – higienizar, descascar as batatas e cenouras, picar e cozinhar a vapor até atingir a consistência, verificar com garfo.  <u>Melancia</u> : Higienize, retire a casca, corte em cubos e retire as sementes.





Patricia Steyane Lima Melo  
Nutricionista  
CRN5-9226



### QUARTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p>Manhã (10h00min)</p> <p>*consistência normal.</p>	<p>Batata doce cozida.</p> <p>Filé de frango cozido.</p> <p><u>Sobremesa: Laranja.</u></p>	<p>Batata Doce – 40g</p> <p>Cebola – 8g</p> <p>Colorau – 0,5g</p> <p>Filé de Frango – 40g</p> <p>Laranja – 40g</p> <p>Óleo de soja – 2 ml</p> <p>Sal – 0,5g</p> <p>Tomate – 10g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Batata doce</u> – Em uma panela coloque água para ferver, quando atingir o ponto de fervura coloque as batatas em rodela e devidamente higienizadas. Acrescente sal e espere cozinhar até fazer o teste do garfo e verificar que está mole.</li> <li>▪ <u>Filé de frango cozido</u>: Higienize e corte em pedaços pequenos o tomate e a cebola. Tempere o frango, em seguida coloque para cozinhar junto com o extrato de tomate.</li> <li>▪ <u>Laranja</u>: Higienize, corte em quatro em partes, retire as sementes e a casca e sirva.</li> </ul>

### QUINTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p>Manhã (10h00min)</p> <p>*consistência normal.</p>	<p>Arroz refolegado com cenoura e feijão em caldo temperado, acompanhado de purê de batata.</p> <p>Carne com quiabada.</p>	<p>Abacaxi – 60g</p> <p>Alho – 0,5g</p> <p>Arroz parboilizado – 50g</p> <p>Batata – 20g</p> <p>Carne bovina – 50g</p> <p>Cebola – 08g</p> <p>Cenoura – 20g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Arroz refolegado com cenoura</u>: Higienize a cenoura e cebola, descasque a cenoura, rale-a e pique a cebola, reserve. Em uma panela, acrescente o óleo, refolegue a cebola até dourar, coloque a cenoura misture, coloque</li> </ul>



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



Sobremesa: Abacaxi.

Colorau – 0,5g  
Cominho – 0,1g  
Extrato de tomate – 20g  
Feijão carioca – 40g  
Leite em pó – 20g  
Margarina – 05g  
Óleo de soja – 02 ml  
Pimentão – 05g  
Sal – 0,5g  
Tornate – 20g  
Quiabo – 20g

o arroz e acrescente água para cozinhar. Deixe em cozimento por 15 a 20 minutos ou até fazer o teste e verificar que o grão de arroz está macio e a água secar.

- Feijão em caldo temperado: Higienizar e picar a cebola, pimentão e tomate, reservar. Cozinhar o feijão temperado com os ingredientes picados e o cominho.
- Purê de batata: Higienizar, cortar e cozinhar ao vapor a batata. Diluir o leite na água, reservar. Em uma panela colocar a batata cozida amassada, o leite, a margarina e uma pitada de sal. Cozinhar em fogo baixo até atingir a consistência pastosa de purê.
- Carne com quiabada: retire a gordura visível da carne prepare com sal e corte em cubos. Amasse o alho, o sal e cominho juntos até formar uma pasta. Misture esta pasta na carne e reserve. Pique a cebola e tomate. Retire as extremidades do quiabo, corte em rodela e reserve. Coloque a cebola e a manteiga em uma panela, em fogo médio, e deixe até que a

*Pamela Siqueira Lima Melo*  
Nutricionista  
CRN5-9225



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 courando coloque água para esquentar em outra panela. Quando a carne dourar, acrescente tomates picados e extrato de tomate. Misture, espere 1 minuto, abaixe o fogo e coloque 03 conchas de água quente. Tampe a panela e deixe cozinhar por 40 minutos mexendo de vez em quando, se precisar acrescente mais água. Em seguida, adicione os quiabos e deixe-os cozinhar por cerca de 15 minutos em fogo baixo/médio com a panela tampada. Acerte o sal se precisar. Se achar necessário, coloque mais um pouco de água aos poucos durante o cozimento. Quando a carne estiver macia e os quiabos estiverem cozidos, está no ponto certo!

*Pamella*  
Pamella Stephanie Lima Melo  
Nutricionista  
CRN5 - 9226

▪ Abacaxi: retire a casca e corte em rodelas para servir.



### SEXTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO									
<p>Manhã (10h00min)</p> <p>*consistência normal.</p>	<p>Macarronada ao molho de tomate com frango desfiado.</p> <p><u>Suco de polpa</u></p>	<p>Água – 200 ml Açúcar – 15g Alho – 0,5g Cebola – 08g Colorau – 0,5g Cominho – 0,1g Extrato de tomate – 30g Filé de frango – 40g Macarrão espaguete – 50g Óleo de soja – 2 ml Polpa de fruta – 50g Sal – 0,5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Macarrão</u>: cozinhe com sal como o costume, reserve.</li> <li>▪ <u>Frango desfiado</u>: Higienizar e picar a cebola, alho e reservar. Doure em um fio de óleo a cebola e o alho. Após esse procedimento acrescente o frango e cozinhe, em fogo baixo, com sal, cominho e colorau. Após cozida, junte o extrato de tomate e deixe levantar fervura. Mantenha em fogo baixo até atingir a consistência de molho. Misture o macarrão cozido no molho e sirva a macarronada. Sirva em pratos individuais.</li> <li>▪ <u>Suco de polpa</u>: Em um liquidificador, acrescente a polpa, água e açúcar e bata. Sirva em canecas individuais.</li> </ul>									
<p>Composição Nutricional</p>	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	278,8	45,3	13,1	8,3	4,4	199,7	133,1	140,6	2,1	27,1	1,4	398,8

*Pamella Stephanie Lima Melo*  
Nutricionista  
CRN5 - 9226