



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 MAIS EDUCAÇÃO / 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
Colação (08h00min)	Vitamina de banana	Salada de fruta composta por banana, abacaxi, goiaba e mamão.	Vitamina de banana com aveia.	Biscoito maria acompanhado por achocolatado.	Vitamina de mamão com aveia.
Almoço (10h30min)	Cachorro quente de frango Ou Biscoito Maria <u>Suco de polpa</u>	Cuscuz de milho com aveia acompanhado de frango ao molho.	Arroz cozido refolegado com cenoura. Feijão em caldo temperado. Bife acebolado.	Risoto de frango. <u>Sobremesa:</u> Melancia	Arroz de feijão, acompanhado de carne bovina cozida ao molho com legumes. <u>Sobremesa:</u> Abacaxi.
Lanche da Tarde (15h00min)	Biscoito maria acompanhado por iogurte.	Sopa de legumes com macarrão e carne bovina.	Bolinho acompanhado de laranja.	Arroz de leite	Cuscuz de milho temperado com pedaços bovinos.

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	1009,8	248,8	46,7	38,5	19,6	493,2	159,8	950,6	7,6	224,1	6,3	1415,8

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**

Página 01

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



1 e 3ª semana	DIAS DA SEMANA/ COMPOSIÇÃO				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Colação (08h00min)	Achocolatado, água, banana, leite em pó integral.	Banana, abacaxi, goiaba e mamão.	Água, aveia, banana, achocolatado, leite integral em pó.	Achocolatado, biscoito maria, leite integral em pó.	Água, aveia, leite integral em pó, mamão.
Almoço (10h30min)	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, cebola, colorau, cominho, extrato de tomate, flocão de milho, frango coxa sobrecoxa, óleo, sal.	Arroz parboilizado, carne bovina, cebola, cenoura, cominho, feijão carioca, óleo, tomate, sal.	Alho, arroz parboilizado, cebola, cenoura, cominho, colorau, filé de frango, melancia, óleo de soja, sal.	Abacaxi, alho, arroz parboilizado, batata, carne bovina, cebola, cenoura, cominho, extrato de tomate, feijão carioca, óleo de soja, sal, tomate.
Lanche da Tarde (15h00min)	Biscoito maria, iogurte.	Abóbora, batata, carne bovina, cebola, cenoura, cominho, colorau, macarrão tipo espaguete, óleo de soja, quiabo, sal, tomate.	Bolinho tipo bacia, laranja.	Água, arroz branco, leite integral em pó, sal.	Alho, aveia, carne bovina, cebola, cominho, colorau, flocão de milho, óleo de soja, sal, tomate.

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

Página 02

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

Pâmela
Pâmela Shayane Lima Melo
Nutricionista
CRNS - 9226



Cardápio MAIS EDUCAÇÃO/ 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>Colação (08h00min) <i>*consistência pastosa</i></p>	Vitamina de banana	<p>Água (diluição do leite) – 200 ml Achocolatado – 15g (1 col. sopa) Banana – 75g (1 und média) Leite integral, pó – 30g (2 col. sopa)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e picar a banana. Colocar no liquidificador todos os ingredientes e bater até adquirir a consistência pastosa de vitamina.
<p>Almoço (10h30min) <i>*consistência normal e líquida</i></p>	<p>Cachorro quente de frango Ou Biscoito Maria <u>Suco de polpa.</u></p>	<p>Água (diluição da polpa) – 200ml Açúcar – 10g (2 col. chá) Batata – 15g Cebola – 5g Cenoura- 10g Filé de frango- 60g Extrato de tomate- 20g Óleo de soja- 5 ml Pão de hot-dog- 1 und Polpa de fruta- 40g Tomate- 15g Sal- 0,5g OU Água- 200 ml Açúcar – 10g (2 col. chá)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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. Suco de polpa: Colocar no liquidificador todos os ingredientes e bater até adquirir a consistência de suco. <p>OU</p> <p>Biscoito maria: sem modo de preparo.</p> <p>Suco de polpa: Colocar no liquidificador todos os ingredientes e bater até adquirir a consistência de suco.</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

Pâmela Shayane Lima Mota
Nutricionista
CRN5 - 9226



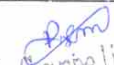
		Biscoito maria – 60g (12 und) Polpa de fruta- 40g	
Lanche da tarde (15h00min)	Biscoito maria acompanhado por iogurte.	Biscoito tipo maria – 60g (12 und) iogurte – 250ml	Sem modo de preparo. Apenas servir.
<i>*consistência normal e pastosa</i>			

TERÇA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p>Colação (08h00min)</p> <p><i>*consistência normal</i></p>	Salada de fruta composta por banana, abacaxi, goiaba e mamão.	<p>Banana- 75 g (1 und média)</p> <p>Abacaxi- 75g (1 fatia média)</p> <p>Goiaba- 170g (1 unidade média)</p> <p>Mamão- 100g (1 fatia pequena)</p>	<p>▪ <u>Salada de frutas:</u></p> <p>Higienizar as frutas, descascar, picar e servir.</p>
<p>Almoço (10h30min)</p> <p><i>*consistência normal</i></p>	Cuscuz de milho com aveia acompanhado de frango ao molho.	<p>Aveia em flocos- 10g (col. sopa)</p> <p>Cebola- 5g</p> <p>Extrato de tomate- 15g</p> <p>Flocão de milho- 90g (1 fatia pequena)</p> <p>Frango coxa sobrecoxa- 50g (1 pedaço p)</p> <p>Óleo- 5 ml</p> <p>Sal- 0,5g</p>	<p><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.</p> <p>Deixe descansar por 10 minutos.</p> <p>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</p>




			<p>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.</p>
			<p><u>Frango ao molho</u> > Higienize, pique a cebola e reserve.</p> <p>Retirar a pele e gordura visível do frango. Em uma panela colocar a cebola, sal, extrato de tomate, água e mexer. Cozinhe em fogo baixo até atingir a consistência macia.</p>
<p>Lanche da tarde (15h00min) *consistência normal</p>	<p>Sopa de legumes com macarrão e carne bovina.</p>	<p>Abóbora- 50g (1 pedaço M) Batata- 15g Carne bovina- 50g Cebola- 5g Cenoura- 15g Macarrão tipo espaguete- 60g Óleo de soja- 5ml Quiabo- 30g Sal- 0,5g Tomate- 10g</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Higienize, descasque (os alimentos com casca) e pique as verduras e legumes, reserve.▪ Refogue a cebola, os legumes e a carne em um fio de óleo. Acrescente 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.


Pamella Sharyne Lima Melo
Nutricionista
CRMS - 9711



QUARTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
Colação (08h00min) <i>*consistência pastosa</i>	Vitamina de banana com aveia	Água (diluição do leite)- 200ml Aveia- 10g (col. sopa) Banana- 75 g (1 und média) Achocolatado- 15g (1 col. sopa) Leite integral em pó- 30g (2 col. sopa)	<ul style="list-style-type: none">Higienizar, descascar e picar a banana.Colocar no liquidificador todos os ingredientes e bater até adquirir a consistência pastosa de vitamina.
Almoço (10h30min) <i>*consistência normal</i>	Arroz cozido refolgado com cenoura, feijão em caldo temperado acompanhado de bife acebolado.	Arroz parboilizado- 70g (2 col servir rasa) Carne bovina- 50g Cebola- 15g Cenoura- 15g Feijão carioca- 60g (1 col servir rasa) Óleo- 5ml Tomate- 10g Sal- 0,5g	<ul style="list-style-type: none">Higienize, descasque e pique a cebola e a cenoura.Refolgue o arroz em um fio de óleo com cebola e cenoura, acrescente água fervida e deixe cozinhar como de costume.Cozinhe o feijão com temperos naturais, como costume.Corte a cebola em rodela e frite no óleo com a carne bovina.
Lanche da tarde (15h00min) <i>*consistência normal</i>	Bolinho acompanhado de laranja.	Bolinho tipo bacia- 50g (1 und) Laranja- 180g (1 und média)	<ul style="list-style-type: none">Higienize e corte a laranja em 4 partes iguais.Bolinho = sem modo de preparo.


Pamella Shayane Lima Melo
Nutricionista
CRN5 - 9226



QUINTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p><i>Colação</i> (08h00min) <i>*consistência normal e líquida</i></p>	<p>Biscoito maria acompanhado por achocolatado</p>	<p>Água (diluição do leite) – 200ml Achocolatado- 15g (1 col. sopa) Biscoito maria- 60g (12und) Leite integral em pó- 30g (2 col. sopa)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Achocolatado: Dilua o leite na água e misture com achocolatado em pó. Biscoito maria: sem modo de preparo.
<p><i>Almoço</i> (10h30min) <i>*consistência normal</i></p>	<p>Risoto de frango. Sobremesa: Melancia</p>	<p>Arroz parboilizado- 70g (2 col servir rasa) Cebola- 5g. Cenoura- 15g. Filé de frango- 50g (3 col. sopa cheia) Melancia- 80g (1 fatia P) Óleo de soja-5ml Sal- 0,5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <u>Risoto de frango</u> > Higienize, descasque (os que contêm casca) e pique a cebola, cenoura e reserve. Retire a pele, gorduras visíveis, tempere (sal) e corte em cubos o frango. Refogue a cebola, em um fio de óleo, e junte o frango. Acrescente tempero e deixe até o frango dourar. Adicione o sal, cenoura, cubra com água quente e misture. Cozinhe até ficar bem macio. Acrescente o arroz e deixe cozinhar por mais 5 - 10 minutos. <u>Sobremes</u>: Higienize a melancia e corte em fatias.
<p><i>Lanche da tarde</i> (15h00min) <i>*consistência normal</i></p>	<p>Arroz de leite</p>	<p>Água- 200ml. Arroz branco- 60g Leite integral em pó- 40g Sal- 0,5g</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.



SEXTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p>Colação (08h00min) *consistência pastosa</p>	<p>Vitamina de mamão com aveia</p>	<p>Água (diluição do leite)- 200ml Aveia- 10g (col. sopa) Leite integral em pó- 30g (2 col. sopa). Mamão- 100g (1 fatia pequena)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e cortar o mamão. Colocar no liquidificador todos os ingredientes e bater até adquirir a consistência pastosa de vitamina.
<p>Almoço (10h30min) *consistência normal</p>	<p>Arroz de feijão. Acompanhado de carne bovina cozida ao molho com legumes. Sobremesa: Abacaxi</p>	<p>Abacaxi- 75g (1 fatia média) Arroz parboilizado- 70g (2 col servir rasa) Batata- 15g Carne bovina- 50g (1 pedaço pequeno) Cebola- 5g. Cenoura- 15g. Extrato de tomate- 20g. Feijão carioca- 60g (1 col servir rasa) Óleo de soja- 5ml Sal- 0,5g 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>Carne bovina cozida com legumes</u> > Higienize os legumes e verduras, descasque, pique e reserve. Corte a carne bovina em pequenos cubos e em uma panela de pressão coloque os ingredientes e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos. Após a fervura, acrescente o molho de tomate e cozinhe por mais 20 minutos ou até o caldo engrossar levemente e os legumes e carne ficarem macios. <u>Sobremesa</u>: Higienize, descasque e corte em fatias o abacaxi.



					<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuscuz de milho - Em um recipiente ponha a farinha de milho, aveia em flocos e o sal. Acrescente água filtrada e mexa até a massa ficar úmida. Deixe descansar por 10 minutos. Ponha água no fundo do cuscuzeiro, e coloque com o auxílio de uma colher a massa na 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. Amasse a massa para ficar “esfarelada”. ▪ Refogue os pedaços bovinos na cebola e no óleo, junto com temperos e misture no cuscuz. 							
<p>Lanche da tarde (15h00min) *consistência normal</p>	<p>Cuscuz de milho temperado com pedaços bovinos.</p>		<p>Aveia- 10g (col. sopa) Carne bovina- 50g Cebola- 5g Flocão de milho- 90g (5 col. sopa) Óleo de soja- 5ml Sal- 0,5g Tomate- 10g</p>									
<p>Composição Nutricional</p>	<p>Energia (Kcal)</p>	<p>Carboidrato (g)</p>	<p>Proteína (g)</p>	<p>Lipídio (g)</p>	<p>Fibra (g)</p>	<p>Vit.A (mcg.)</p>	<p>Vit. C (mg)</p>	<p>Cálcio (mg)</p>	<p>Ferro (mg)</p>	<p>Magnésio (mg)</p>	<p>Zinco (mg)</p>	<p>Sódio (mg)</p>
<p>Média semanal</p>	<p>1009,8</p>	<p>248,8</p>	<p>46,7</p>	<p>38,5</p>	<p>19,6</p>	<p>493,2</p>	<p>159,8</p>	<p>950,6</p>	<p>7,6</p>	<p>224,1</p>	<p>6,3</p>	<p>1415,8</p>


Pamela 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



CARDÁPIO MAIS EDUCAÇÃO / 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
Colação (08h00min)	Vitamina de banana e mamão com aveia.	Salada de fruta composta por banana, laranja e mamão.	Arroz doce	Biscoito maria acompanhado por laranja.	Vitamina de banana.
Almoço (10h30min)	Sopa de legumes com macarrão e carne bovina.	Arroz e feijão tropeiro. Frango cozido ao molho. Salada cozida ao vapor (batata, cenoura, beterraba picadas). <u>Sobremesa:</u> Melancia	Macarronada ao molho de tomate com carne bovina. Suco de polpa	Arroz cozido e feijão em caldo temperado, acompanhado de purê de batata. Carne com quiabada. <u>Sobremesa:</u> Abacaxi	Baião de dois com frango assado. Salada crua de tomate, repolho e cenoura picada. <u>Sobremesa:</u> Goiaba
Lanche da Tarde (15h00min)	Arroz de leite	Achocolatado acompanhado por biscoito água e sal.	Cuscuz de milho temperado com pedaços bovinos.	Batata doce cozida com frango.	Sopa de legumes com macarrão.

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	1002,0	162,8	42,3	32,0	19,0	544,0	182,0	767,8	6,5	138,3	6,4	1382,0

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.  Pâmella Shayane Lima Melo

CRN5 - 9226

Página 01



2 e 4ª semana	DIAS DA SEMANA/ COMPOSIÇÃO				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Colação (08h00min)	Água, aveia, banana, leite integral em pó, mamão.	Banana, laranja, mamão.	Açúcar, água, arroz branco, leite integral em pó.	Laranja, biscoito maria.	Achocolatado, água, banana e leite em pó integral
Almoço (10h30min)	Batata, carne bovina, cebola, cenoura, cominho, colorau, macarrão tipo espaguete, óleo de soja, quiabo, sal, tomate.	Arroz parboilizado, alho, batata, beterraba, cebola, cenoura, cominho, molho de tomate, frango coxa e sobrecoxa, farinha de mandioca, feijão carioca, melancia, óleo, sal, tomate.	Alho, açúcar, carne bovina, cebola, colorau, cominho, extrato de tomate, macarrão espaguete, óleo de soja, polpa de fruta, sal.	Abacaxi, alho, arroz parboilizado, batata, carne bovina, cebola, colorau, cominho, extrato de tomate, feijão carioca, leite integral em pó, margarina, óleo, sal, tomate, quiabo.	Alho, arroz parboilizado, cebola, cenoura, cominho, goiaba, feijão carioca, frango coxa e sobrecoxa, óleo de soja, repolho, sal, tomate.
Lanche da Tarde (15h00min)	Água, arroz branco, leite integral em pó, sal.	Água, achocolatado, biscoito cream crack, leite integral em pó.	Alho, aveia, carne bovina, cebola, cominho, colorau, flocão de milho, óleo de soja, sal, tomate.	Batata doce, frango coxa e sobrecoxa, óleo de soja, sal.	Batata, carne bovina, cebola, cenoura, cominho, colorau, macarrão tipo espaguete, óleo de soja, quiabo, sal, tomate.

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



Cardápio MAIS EDUCAÇÃO/ 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
Colação (08h00min) <i>*consistência pastosa</i>	Vitamina de banana e mamão com aveia.	Água (diluição do leite) – 200 ml Aveia – 10g (1 col. sopa) Achocolatado – 15g (1 col. sopa) Banana – 75g (1 und média) Mamão – 100g (1 fatia pequena) Leite integral, pó – 30g (2 col. sopa)	<ul style="list-style-type: none">Higienizar, descascar e picar a banana e o mamão.Colocar no liquidificador todos os ingredientes e bater até adquirir a consistência pastosa de vitamina.
Almoço (10h30min) <i>*consistência normal e líquida</i>	Sopa de legumes com macarrão e carne bovina.	Batata – 15g Cebola – 5g Cenoura- 10g Carne Bovina – 50g Macarrão – 60g Óleo de soja- 5 ml Quiabo – 30g Tomate- 15g Cominho – 0,1g. Coloral – 0,5g. Sal- 0,5g	<ul style="list-style-type: none">Higienize, descasque (os alimentos com casca) e pique as verduras e legumes, reserve.Refogue a cebola, os legumes e a carne em um fio de óleo. Acrescente os temperos, tomate, sal e misture. Adicione água quente e deixe cozinhando até os legumes ficarem um pouco macio. <p>Acrescente o macarrão e deixe cozinhar.</p>
Lanche da tarde (15h00min) <i>*consistência normal e pastosa</i>	Arroz de leite	Água – 150ml. Arroz branco – 40g (1 col. arroz cheia). Leite integral em pó – 30g. Sal – 0,5g.	<ul style="list-style-type: none">Arroz de leite > 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.

Pamela Shayane Lima Melo
Nutricionista
CRN5 - 9226



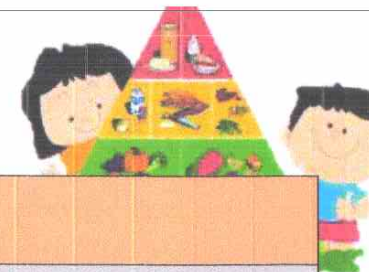
PREFEITURA DE PORTO DA FOLHA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER
Rua Cel. Miguel Silva Santana, nº 1036, Centro – Porto da Folha/SE
E-mail: semedportodafolha@outlook.com



TERÇA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p>Colação (08h00min) *consistência normal</p>	<p>Salada de fruta composta por banana, laranja e mamão.</p>	<p>Banana- 75 g (1 und média) Mamão- 100g (1 fatia pequena) Laranja – 90g (1 und pequena)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Salada de frutas:</u> Higienizar as frutas, descascar, picar e servir.
<p>Almoço (10h30min) *consistência normal</p>	<p>Arroz e feijão tropeiro. Frango cozido ao molho. Salada cozida ao vapor (batata, cenoura, beterraba picadas). <u>Sobremesa:</u> Melancia.</p>	<p>Arroz parboilizado – 70g (2 col de servir rasa). Alho – 0,5g Feijão carioca – 65g. Batata – 30g. Beterraba – 20g. Cebola – 10g. Cominho – 0,1g. Cenoura – 15g. Extrato de tomate – 15g Farinha de mandioca – 20g. Melancia – 100g (Pedaço P). Óleo – 5ml. Sal – 0,5g. Tomate – 15g.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Arroz > Cozinhar o arroz como de costume. ▪ <u>Feijão tropeiro</u> > Cozinhar o feijão como de costume escorrer o caldo. Reservar. <p>Em uma panela acrescente a cebola, tomate e alho picados e fritar. Acrescentar o cominho e mexer. Após mexer até o tempero misturar, junte o feijão, mexa e acrescente aos poucos a farinha de mandioca até atingir a consistência de feijão tropeiro. Não deixar ficar muito seco.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Frango ao molho</u> > Higienize, pique a cebola e reserve. <p>Retirar a pele e gordura visível do frango. Em uma panela colocar a cebola, sal, extrato de tomate, água e mexer. Cozinhe em fogo baixo até atingir a consistência macia.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Salada cozida ao vapor</u> > Higienizar, descascar e picar a cenoura e batata. Colocar em uma panela a vapor ou no cuscuzeiro, cozinhar até atingir a consistência macia. ▪ <u>Melancia</u> > Cortar em fatias e servir. ▪ <u>Achocolatado:</u> Dilua o leite na água e misture com achocolatado em pó. ▪ Biscoito maria: sem modo de preparo.
<p>Lanche da tarde (15h00min) *consistência normal</p>	<p>Biscoito cream crack acompanhado por achocolatado</p>	<p>Água (diluição do leite) – 200ml. Achocolatado - 15g (1 col. sopa) Biscoito maria- 60g (12und) Leite integral em pó- 30g (2 col. sopa)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Biscoito maria: sem modo de preparo.

Pamella Shayane Lima Melo
Nutricionista
CRN5 - 9226



QUARTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p>Colação (08h00min) *consistência pastosa</p>	<p>Arroz doce</p>	<p>Açúcar – 20g. Água – 120ml. Arroz branco – 60g (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 (10h30min) *consistência normal</p>	<p>Macarronada ao molho de tomate com carne bovina. Suco de polpa</p>	<p>Alho – 0,5g. Açúcar – 20g. Água – 200 ml carne bovina – 50g. cebola – 5g. cominho – 0,1g. extrato de tomate – 20g. macarrão espaguete – 60g. óleo de soja – 5ml. polpa de fruta – 40g. sal – 0,5g.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Macarronada: Macarrão; cozinhe com sal como o costume, reserve. Carne bovina: 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 e 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. ▪ Suco de polpa: Em um liquidificador acrescente polpa, água e açúcar e bata até atingir uma consistência homogênea.
<p>Lanche da tarde (15h00min) *consistência normal</p>	<p>Cuscuz de milho temperado com pedaços bovinos.</p>	<p>Aveia- 10g (col. sopa) Carne bovina- 50g. Cebola- 5g. Flocão de milho- 90g (5 col. sopa) Óleo de soja - 5ml. Sal- 0,5g. Tomate- 10g.</p>	<p>Cuscuz de milho > Em um recipiente ponha a farinha de milho, aveia em flocos e o sal. Acrescente água filtrada e mexa até a massa ficar úmida. Deixe descansar por 10 minutos. Ponha água no fundo do cuscuzeiro, e coloque com o auxílio de uma colher a massa na 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</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

Diana
Pamella Shayane Lima Melo
Nutricionista
CRN5 - 9226



		<p>sair limpo. Sirva quente.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Refogue os pedaços bovinos na cebola e no óleo, junto com temperos e misture no cuscuz.
--	--	--

QUINTA-FEIRA			
HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p>Colação (08h00min) <i>*consistência normal e líquida</i></p>	<p>Biscoito maria acompanhado por Laranja</p>	<p>Biscoito maria – 60g (12 und) Laranja – 1 und</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Biscoito maria: sem modo de preparo. ▪ Laranja: Higienizar, cortar e servir.
<p>Almoço (10h30min) <i>*consistência normal</i></p>	<p>Arroz cozido e feijão em caldo temperado, acompanhado de purê de batata. Carne com quiabada. <u>Sobremesa: Abacaxi</u></p>	<p>Alho – 0,5g. Arroz parboilizado – 70g. (1 Esc. M. rasa) Abacaxi – 60g Batata – 30g 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. Óleo – 5ml. Pimentão – 5g. Sal – 0,5g. Tomate – 10g. Quiabo – 40g.</p>	<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 batata</u> > 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. ▪ <u>Carne com quiabada</u> > 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. <p>Coloque a cebola e a manteiga em uma panela,</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



			<p>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">▪ Abacaxi> Higienizar, descascar e cortar. <p>Servir</p>
<p>Lanche da tarde (15h00min) *consistência normal</p>	<p>Batata doce cozida com frango:</p>	<p>Batata doce – 90g. Frango – 50g. óleo de soja – 5ml. sal – 0,5g.</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Batata doce: Higienizar, cortar em pedaços e cozinhar com água e sal.▪ <u>Frango</u>> Retirar a pele e gordura aparente e preparar com sal. Assar em pouco óleo.


Pamela Shayane Lima Melo
Nutricionista
CRNS - 9226



SEXTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO									
<p>Colação (08h00min) *consistência pastosa</p>	<p>Vitamina de mamão com aveia</p>	<p>Achocolatado - 15g (1 col. sopa) Água (diluição do leite) – 200ml. Banana 75g (1 und média) Leite em pó integral - 30g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e picar a banana e o mamão. <p>Colocar no liquidificador todos os ingredientes e bater até adquirir a consistência pastosa de vitamina.</p>									
<p>Almoço (10h.30min) *consistência normal</p>	<p>Baião de dois com frango assado Salada crua de tomate, repolho e cenoura picada. <u>Sobremesa: Goiaba.</u></p>	<p>Arroz parboilizado – 70g Beterraba – 20g Carne bovina – 60g Cebola - 5g Cenoura - 15g Goiaba – 50g Feijão carioca - 65g Óleo de soja - 5ml Sal – 0,5g.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Baião de dois > Em uma panela de pressão ponha a carne bovina, sal, temperos e complete até a metade com água, tampe e leve ao fogo médio. Assim que a panela começar a apitar, diminua o fogo e deixe cozinhar. Após a cocção, desligue o fogo e espere toda a pressão sair antes de abrir. <u>Salada crua de beterraba e cenoura.</u> > Higienizar a beterraba e a cenoura, descascar e ralar. Goiaba > Corte a Goiaba em cubos pequenos (deixar a casca). 									
<p>Lanche da tarde (15h00min) *consistência normal</p>	<p>Sopa de legumes com macarrão.</p>	<p>Batata – 15g Cebola – 5g Cenoura- 10g Macarrão – 60g Óleo de soja- 5 ml Quiabo – 30g Tomate- 15g Cominho – 0,1g. Coloral – 0,5g. Sal- 0.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Higienize, descasque (os alimentos com casca) e pique as verduras e legumes, reserve. Refolgue a cebola e os legumes com um fio de óleo. Acrescente 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>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)
<p>Média semanal</p>	1002,0	162,8	42,3	32,0	19,0	544,0	182,0	767,8	6,5	138,3	6,4	1382,0

Pamella Shayane Lima Melo
Nutricionista
CRNS - 9226