



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: 2018
<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 laranja acompanhado de torrada.	Bolinho acompanhado de melancia.	Mingau de cremogema	Suco natural de laranja acompanhado de biscoito maria.
Almoço (12h00min)	Arroz refochado; Feijão em caldo cozido; Carne bovina cozida desfiada ao molho com legumes. Sobremesa: Melancia	Macarronada ao molho com frango desfiado. 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)	Achocolatado acompanhado de biscoito maria.	Arroz de leite Suco de polpa	Salada de fruta composta por laranja, banana e mamão.	Sopa de legumes com macarrão.	Cuscuz de milho com aveia, acompanhado de ovos mexidos.

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	749,7	123,1	24,6	17,2	9,5	232,8	167,0	256,4	4,5	89,3	2,2	480,8

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



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
Lanche da manhã (09h00min)	Água, aveia em flocos, banana, leite integral em pó, mamão.	Água, açúcar, laranja, margarina, pão do tipo hot dog.	Bolinho de ovos do tipo bacia, melancia.	Água, cremogema tradicional, leite integral em pó.	Biscoito doce tipo maria, laranja.
Almoço (12h00min)	Alho, arroz parboilizado, batata, carne bovina, cebola, 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, 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, cenoura, coentro, cominho, colorau, chuchu, frango, óleo de soja, polpa de fruta, repolho, sal, tomate.	Alho, arroz parboilizado, batata, cebola, coentro, cominho, chuchu, extrato de tomate, feijão carioca, filé de panga, melancia, óleo de soja, sal, tomate.
Lanche da tarde (15h30min)	Achocolatado em pó, água, biscoito doce tipo maria, leite integral em pó.	Açúcar, água, arroz branco, leite integral em pó, polpa de fruta, sal.	Banana, laranja e mamão.	Batata, cebola, coentro, cominho, colorau, chuchu, macarrão, óleo de soja, sal, tomate.	Aveia em flocos, farinha de milho, margarina com sal, ovo de galinha, sal.

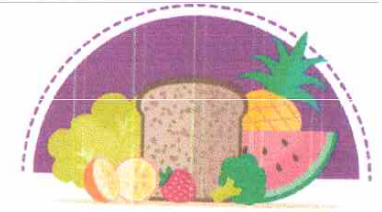

Nutricionista RT. Pamella Shayane Lima Melo

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



CARDÁPIO CRECHE (1 ano e 3 meses a 3 anos) / ANO: 2018
<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.	Salada de fruta composta por laranja, banana e mamão.
Almoço (12h00min)	Macarronada ao molho com carne bovina. <u>Suco de polpa</u>	Arroz cozido; Feijão em caldo temperado; Purê de abóbora Frango cozido desfiado;	Torta de macaxeira com carne moída Suco de polpa.	Arroz de feijão Peixe cozido com legumes <u>Sobremesa:</u> Melancia	Baião de dois com carne bovina desfiada. Salada crua de repolho e cenoura ralada. <u>Sobremesa:</u> Banana
Lanche da tarde (15h30min)	Mingau de Cremogema	Biscoito doce tipo maria com iogurte	Sopa de legumes com macarrão.	Arroz de leite Suco de polpa	Cuscuz de milho com aveia, acompanhado de ovos mexidos.

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	765,4	113,4	27,3	21,9	7,0	189,3	161,6	414,3	4,0	96,1	3,0	555,6

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.

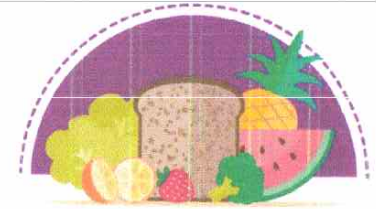

Nutricionista RT. Pamella Shayane Lima Melo

Página 01

CRM5 - 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)	Água, açúcar, biscoito cream cracker, cenoura, laranja.	Água, açúcar, pão hot dog, margarina, polpa de fruta.	Açúcar, água, arroz branco, leite integral em pó.	Água, aveia em flocos, banana, leite integral em pó, mamão.	Banana, laranja e mamão.
Almoço (12h00min)	Alho, carne bovina moída, cebola, coentro, colorau, cominho, extrato de tomate, macarrão espaguete, óleo de soja, polpa de fruta, sal.	Abóbora, água, arroz parboilizado, cebola, colorau, cominho, extrato de tomate, feijão carioca, filé de frango, leite integral em pó, margarina com sal, óleo de soja, pimentão, tomate, sal.	Água, açúcar, alho, carne bovina moída, cebola, colorau, cominho, extrato de tomate, leite integral em pó, macaxeira, margarina, óleo de soja, polpa de fruta e sal.	Alho, arroz parboilizado, batata, cebola, coentro, cominho, chuchu, extrato de tomate, feijão carioca, filé de panga, melancia, óleo de soja, sal, tomate.	Alho, arroz parboilizado, banana, carne bovina, cebola, cenoura, coentro, cominho, feijão carioca, óleo, repolho, sal.
Lanche da tarde (15h30min)	Água, cremogema tradicional, leite integral em pó.	Biscoito doce tipo maria, iogurte.	Batata, cebola, cenoura, coentro, cominho, colorau, chuchu, macarrão, 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.

Nutricionista RT. Pamella Shayane Lima Melo

Página 02

CRN5 - 9226


Relatório Nutricional dos Cardápios

Creche 1ª e 3ª semana
06 de Julho

Nutrição Diária: 70%

Faixa Etária: 1 - 3 anos

Alunos Atendidos: 87

Nutricionista (CRN) / Responsável: 
PAMELLA SHAYANE LIMA MELO - RT -
9226

Categoria: Creche

Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã Vitamina de mamão e banana com aveia	Almoço Arroz refogado com feijão em caldo cozido acompanhado por carne bovina cozida desfiada ao molho com legumes. Sobremesa: Melancia	Lanche da Tarde Achocolatado acompanhado por biscoito maria	ATUAL	FNDE
Energia (kcal)	106,2	376,5	193,0	675,7	700,0
Energia (kj)	445,4	888,7	251,7	1.585,8	--
Proteína (g)	1,8	13,2	3,1	18,0	21,9
Lipídios (g)	0,6	13,8	3,9	18,3	17,5
Colesterol (mg)	0,0	30,0	0,0	30,0	--
Carboidratos (g)	26,0	49,9	36,2	112,1	114,9
Fibra Alimentar (g)	2,1	5,2	1,2	8,5	13,3
Cálcio (mg)	16,9	52,6	22,9	92,4	350,0
Magnésio (mg)	26,5	38,5	22,7	87,7	56,0
Ferro (mg)	0,5	3,2	1,3	5,0	4,9
Sódio (mg)	1,8	186,5	115,4	303,6	1.400,0
Zinco (mg)	0,3	1,6	0,5	2,3	2,1
Retinol (mcg)	0,0	0,4	119,4	119,8	--
RE (mcg)	193,5	138,9	0,0	332,4	--
Vitamina C (mg)	47,2	6,5	1,9	55,6	12,0
Saturados (g)	0,1	10,9	1,3	12,3	--
Monoinsaturados (g)	0,2	4,7	1,2	6,0	--
Poliinsaturados (g)	0,2	3,2	0,7	4,1	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,2	0,0	0,2	--

Preparações

Vitamina de mamão e banana com aveia

Ingredientes

- Aveia, flocos, crua: 5.0 g
- Banana, da terra, crua: 50.0 g
- Leite em pó: 30.0 ml
- Mamão, Formosa, cru: 50.0 g

Modo de Preparo:

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.

Arroz refogado com feijão em caldo cozido acompanhado por carne bovina cozida desfiada ao molho com legumes.
Sobremesa: Melancia

Ingredientes

- Arroz Parboilizado : 45.0 g
- Batata, inglesa, cozida: 15.0 g
- Carne, bovina, peito, sem gordura, cozido: 30.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Cenoura, cozida: 15.0 g
- Tomate, extrato: 10.0 g
- Feijão, carioca, cozido: 35.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Melancia, crua: 50.0 g
- Alho, cru: 0.5 g
- Cominho: 0.1 g
- Colorau : 0.5 g
- Chuchu, cozido: 15.0 g
- Sal, dietético: 0.5 g

Modo de Preparo:

Arroz cozido: Acrescente água fervida e cozinhe como de costume.

Feijão em caldo: Cozinhe o feijão como de costume, deixando o caldo consistente.

Carne bovina cozida desfiada ao molho com legumes: Higienizar, descascar, picar os legumes e verduras, reservar. Retirar as gorduras visíveis da carne, cortar em cubos e cozinhar utilizando temperos, cebola, extrato de tomate e as verduras que estavam reservadas.

Sobremesa: Cortar a melancia em cubos, retirar as sementes e servir.

Achocolatado acompanhado por biscoito maria

Ingredientes

- Achocolatado, pó: 15.0 g
- Leite em pó: 20.0 ml
- Biscoito doce do tipo Maria : 30.0 g

Modo de Preparo:

Achocolatado: Em um recipiente, dilua o achocolatado com água e leite e misture até atingir a consistência homogênea.

Biscoito maria: Com o uso de luvas descartáveis, sirva 6 biscoitos

Creche 2ª e 4ª semana.
06 de Julho

Nutrição Diária: 70%

Faixa Etária: 1 - 3 anos

Alunos Atendidos: 87

Nutricionista (CRN) / Responsável:

Pamella Shayane Lima Melo - RT-9226

Categoria: Creche

Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

Composição Nutricional	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	ATUAL	FNDE
	Suco natural de melancia acompanhado de biscoito maria.	Macarronada ao molho com carne bovina moída	Mingau de Cremogema sabor tradicional		
Energia (kcal)	149,3	341,9	221,1	712,4	700,0
Energia (kj)	68,0	1.423,4	623,4	2.114,8	--
Proteína (g)	2,9	11,6	7,6	22,1	21,9
Lipídios (g)	3,6	7,1	8,1	18,8	17,5
Colesterol (mg)	0,0	16,8	25,5	42,3	--
Carboidratos (g)	26,6	58,3	11,8	96,7	114,9
Fibra Alimentar (g)	0,7	2,2	0,0	2,9	13,3
Cálcio (mg)	20,3	17,8	432,6	470,7	350,0
Magnésio (mg)	16,1	26,7	23,1	65,9	56,0
Ferro (mg)	0,6	1,3	1,8	3,7	4,9
Sódio (mg)	105,6	305,7	96,9	508,2	1.400,0
Zinco (mg)	0,4	1,8	0,8	3,0	2,1
Retinol (mcg)	0,0	1,0	182,3	183,3	--
RE (mcg)	30,5	17,2	0,0	47,7	--
Vitamina C (mg)	4,9	14,3	0,0	19,2	12,0
Saturados (g)	1,2	1,4	4,9	7,5	--
Monoinsaturados (g)	1,1	1,8	2,1	5,0	--
Poliinsaturados (g)	0,7	3,1	0,2	3,9	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	0,3	0,3	--

Preparações

Suco natural de melancia acompanhado de biscoito maria.

Ingredientes

- Melancia, crua: 50.0 g
- Biscoito doce do tipo Maria : 30.0 g

Modo de Preparo:

Higienize a melancia, corte e bata no liquidificador com açúcar e água.

Sirva os biscoitos.

Macarronada ao molho com carne bovina moída

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Açúcar, cristal: 15.0 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru: 30.0 g
- Cebola, crua: 0.3 g
- Colorau: 0.5 g
- Cominho: 0.1 g
- Macarrão, trigo, cru: 45.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 1.0 g
- Manga, polpa, congelada: 50.0 g
- Tomate, extrato: 10.0 g

Modo de Preparo:

Macarronada ao molho com carne bovina moída:

Macarrão: cozinhe com sal como o costume, reserve.

Carne Bovina moída:

Retirar a pele e gorduras visíveis da carne, cortar em cubos, passar no liquidificador, cozinhar como de costume com os temperos. Ao terminar a coção, esperar esfriar, e reservar.

Acrescentar a carne bovina e extrato de tomate e cozinhar até atingir a consistência de molho. Adicione ao molho o macarrão esmaguete.

Suco de polpa:

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

Mingau de Cremogema sabor tradicional

Ingredientes

- Cremogema sabor Tradicional : 20.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 30.0 g

Modo de Preparo:

Mingau de cremogema: Preparar o leite como de costume.

Em uma panela diluir a cremogema no leite. Cozinhar em fogo baixo até atingir a consistência de mingau.


- Disponha nos pratos ou canecas.

Creche 1ª e 3ª semana
07 de Julho

Nutrição Diária: 70%

Faixa Etária: 1 - 3 anos

Alunos Atendidos: 87

Nutricionista (CRN) / Responsável: 
PAMELLA SHAYANE LIMA MELO - RT -
9226

Categoria: Creche

Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	ATUAL	FNDE
	Suco natural de laranja acompanhado de torrada.	Macarronada ao molho com frango desfiado. Sobremesa: Mamão (Creche/1e3/2018)	Arroz de leite com suco de polpa 1 e 3 creche		
Energia (kcal)	264,0	342,7	209,4	816,1	700,0
Energia (kj)	1.104,0	1.434,8	667,1	3.205,8	--
Proteína (g)	4,1	19,6	9,9	33,6	21,9
Lípidios (g)	4,4	4,2	0,7	9,2	17,5
Colesterol (mg)	0,0	35,6	6,3	41,9	--
Carboidratos (g)	52,8	56,1	41,1	150,0	114,9
Fibra Alimentar (g)	2,9	3,3	0,5	6,7	13,3
Cálcio (mg)	32,2	31,7	350,9	414,8	350,0
Magnésio (mg)	28,2	37,4	35,5	101,1	56,0
Ferro (mg)	0,5	1,2	0,9	2,6	4,9
Sódio (mg)	235,3	236,9	336,0	808,2	1.400,0
Zinco (mg)	0,4	1,0	1,2	2,6	2,1
Retinol (mcg)	19,3	0,0	74,8	94,0	--
RE (mcg)	8,0	107,2	96,0	211,2	--
Vitamina C (mg)	88,6	43,1	311,8	443,5	12,0
Saturados (g)	1,3	0,7	0,2	2,3	--
Monoinsaturados (g)	1,0	0,9	0,2	2,0	--
Poliinsaturados (g)	1,6	1,4	0,2	3,3	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,1	0,0	0,0	0,1	--

Preparações

Suco natural de laranja acompanhado de torrada.

Ingredientes

- Laranja, da terra, suco: 200.0 g
- Açúcar, cristal: 15.0 g
- Torrada, pão francês: 25.0 g
- Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65%de lipídeos): 5.0 g

Modo de Preparo:

Suco de laranja: Higienizar, cortar em 02 partes e espremer. Adicionar açúcar e misture

Torrada: Cortar o pão em duas bandas, passar margarina e colocar no forno por 15 minutos.

Macarronada ao molho com frango desfiado. Sobremesa: Mamão (Creche/1e3/2018)

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Tomate, extrato: 20.0 g
- Frango, peito, sem pele, cozido: 40.0 g
- Macarrão, trigo, cru: 60.0 g
- Mamão, Formosa, cru: 50.0 g
- Óleo, de soja: 2.0 ml
- Sal, dietético: 0.5 g

Modo de Preparo:

Macarrão: cozinhe com sal como o costume, reserve.

Frango desfiado: Retirar a pele e gorduras visíveis do frango, cortar em cubos, cozinhar como de costume com os temperos. Ao terminar a coção, 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 espagete.

Sobremesa: Cortar a fatia pequena do mamão, retirar a casca e as sementes, e servir em cubos pequenos.

Arroz de leite com suco de polpa 1 e 3 creche

Ingredientes


- Arroz polido tipo 1: 40.0 g
- Leite, de vaca, desnatado, pó: 25.0 g
- Açúcar, cristal: 15.0 g
- Acerola, polpa, congelada: 50.0 g
- Sal, dietético: 0.5 g

Modo de Preparo:

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

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.

Creche 2ª e 4ª semana.
07 de Julho

Nutrição Diária: 70%
Faixa Etária: 1 - 3 anos
Alunos Atendidos: 87
Nutricionista (CRN) / Responsável: 
Pamella Shayane Lima Melo - RT-9226

Categoria: Creche
Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã Suco de polpa e torrada.	Almoço Arroz cozido , feijão em caldo temperado, purê de abobora, frango cozido desfiado.	Lanche da Tarde Iogurte acompanhado de biscoito	ATUAL	FNDE
Energia (kcal)	173,8	497,9	237,8	909,5	700,0
Energia (kj)	726,7	1.397,6	436,5	2.560,8	--
Proteína (g)	2,3	26,5	6,5	35,3	21,9
Lipídios (g)	4,1	18,5	7,0	29,7	17,5
Colesterol (mg)	0,0	61,1	10,5	71,6	--
Carboidratos (g)	32,3	56,6	37,1	126,1	114,9
Fibra Alimentar (g)	0,9	5,2	0,9	7,1	13,3
Cálcio (mg)	9,5	315,9	167,8	493,2	350,0
Magnésio (mg)	11,0	58,9	23,1	93,0	56,0
Ferro (mg)	0,4	3,1	0,5	4,0	4,9
Sódio (mg)	190,6	357,1	162,6	710,3	1.400,0
Zinco (mg)	0,3	1,5	0,8	2,6	2,1
Retinol (mcg)	20,0	128,0	40,5	188,5	--
RE (mcg)	96,0	96,5	0,0	192,5	--
Vitamina C (mg)	311,6	12,9	1,9	326,4	12,0
Saturados (g)	1,3	13,8	3,3	18,4	--
Monoinsaturados (g)	1,0	4,5	2,2	7,7	--
Poliinsaturados (g)	1,6	4,9	0,8	7,2	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,1	0,3	0,0	0,4	--

Preparações

Suco de polpa e
torrada.

Ingredientes

- Acerola, polpa, congelada: 50.0 g
- Pão, trigo, francês: 25.0 g
- Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65%de lipideos): 5.0 g
- Açúcar, cristal: 15.0 g

Modo de Preparo:

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

Torrada > Fatie o pão na vertical, com o auxílio de uma colher passe a manteiga.

Leve ao forno já aquecido na temperatura de 150°C por aproximadamente 15 minutos.

Arroz cozido,
feijão em caldo
temperado, purê
de abóbora,
frango cozido
desfiado.

Ingredientes

- Abóbora, moranga, crua: 20.0 g
- Arroz Parboilizado : 45.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Colorau : 0.5 g
- Cominho: 0.1 g
- Tomate, extrato: 20.0 g
- Feijão, carioca, cozido: 35.0 g
- Frango, peito, sem pele, cozido: 40.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 30.0 g
- Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65%de lipídeos): 5.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Pimentão, verde, cru: 5.0 g
- Tomate, com semente, cru: 10.0 g
- Sal, dietético: 0.5 g

Modo de Preparo:

Arroz > Cozinhar o arroz como de costume.

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

Purê de abóbora > Higienizar, cortar e cozinhar ao vapor a abóbora.

Diluir o leite na água, reservar.

Em uma panela colocar a abóbora cozida amassada, o leite, a margarina e uma pitada de sal. Cozinhar em fogo baixo até atingir a consistência pastosa de purê.

Frango ao molho > Higienize, pique a cebola e reserve.

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. Depois de cozido, espere esfriar e desfiar. Servir

iogurte
acompanhado de
biscoito

Ingredientes


- Iogurte, sabor morango: 150.0 ml
- Biscoito doce do tipo Maria : 30.0 g

Modo de Preparo:

Iogurte > Higienizar a embalagem, servir em canecas.

Biscoito Maria > Servir.

Creche 1ª e 3ª semana
08 de Julho

Nutrição Diária: 70%
Faixa Etária: 1 - 3 anos
Alunos Atendidos: 87
Nutricionista (CRN) / Responsável: 
PAMELLA SHAYANE LIMA MELO - RT -
9226

Categoria: Creche
Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã Bolinho acompanhado de melancia.	Almoço Arroz cozido, feijão com abóbora acompanhado por picadinho de carne com quiabo. Suco de polpa	Lanche da Tarde Salada de frutas composta por laranja, banana e mamão.	ATUAL	FNDE
Energia (kcal)	227,2	327,5	76,5	631,2	700,0
Energia (kj)	68,0	686,3	321,0	1075,3	--
Proteína (g)	3,2	13,0	1,3	17,5	21,9
Lipídios (g)	9,9	4,2	0,1	14,2	17,5
Colesterol (mg)	20,1	16,8	0,0	36,9	--
Carboidratos (g)	31,9	60,0	19,8	111,7	114,9
Fibra Alimentar (g)	0,7	5,6	2,0	8,3	13,3
Cálcio (mg)	44,3	66,6	24,5	135,3	350,0
Magnésio (mg)	10,7	43,8	22,5	77,0	56,0
Ferro (mg)	1,1	3,5	0,3	4,9	4,9
Sódio (mg)	105,6	183,7	1,5	290,8	1.400,0
Zinco (mg)	0,3	1,8	0,1	2,2	2,1
Retinol (mcg)	33,2	1,2	0,0	34,4	--
RE (mcg)	30,5	123,9	87,2	241,6	--
Vitamina C (mg)	3,3	131,6	69,4	204,3	12,0
Saturados (g)	2,3	7,5	0,0	9,8	--
Monoinsaturados (g)	4,8	1,1	0,0	5,8	--
Poliinsaturados (g)	1,8	1,4	0,0	3,1	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--

Preparações

Bolinho
acompanhado de
melancia.

Ingredientes

- Bolinho de Ovos : 50.0 g
- Melancia, crua: 50.0 g

Modo de Preparo:

Bolinho: Com o uso de luvas descartáveis, distribua uma unidade de bolinho por aluno.

Melancia: Higienizar, cortar uma fatia pequena, retirar a casca e sementes e cortar em cubos pequenos para servir.

Arroz cozido, feijão com abóbora acompanhado por picadinho de carne com quiabo. Suco de polpa

Ingredientes

- Abóbora, moranga, crua: 20.0 g
- Açúcar, cristal: 15.0 g
- Alho, cru: 0.5 g
- Arroz Parboilizado : 45.0 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru: 30.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Cominho: 0.5 g
- Tomate, extrato: 10.0 g
- Feijão, carioca, cozido: 35.0 g
- Óleo, de soja: 2.0 ml
- Acerola, polpa, congelada: 20.0 g
- Quiabo, cru: 15.0 g
- Sal, dietético: 0.5 g
- Tomate, com semente, cru: 10.0 g

Modo de Preparo:

Arroz: Cozinhar o arroz como de costume.

Feijão em caldo: Cozinhar o feijão carioca com a abóbora devidamente higienizada.

Picadinho de carne com quiabo > 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. Retire as extremidades do quiabo, corte em rodelas e reserve. Coloque a cebola e o óleo em uma panela, em fogo médio, e deixe até que a 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 dourando 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 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. Ajuste 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!

Suco de polpa: Em um liquidificador adicione água, polpa e açúcar e bata até formar uma consistência homogênea.

Salada de frutas composta por laranja, banana e mamão.

Ingredientes


- Laranja, pêra, crua: 40.0 g
- Mamão, Formosa, cru: 50.0 g
- Banana, prata, crua: 40.0 g

Modo de Preparo:

Salada de frutas:

Higienizar as frutas, descascar, picar e servir.

Creche 2ª e 4ª semana.
08 de Julho

Nutrição Diária: 70%
Faixa Etária: 1 - 3 anos
Alunos Atendidos: 87
Nutricionista (CRN) / Responsável: 
Pamella Shayane Lima Melo - RT-9226

Categoria: Creche
Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	ATUAL	FNDE
	Arroz doce	Torta de macaxeira com carne moída e suco.	Sopa de legumes com macarrão		
Energia (kcal)	290,2	409,6	211,1	911,0	700,0
Energia (kj)	1.005,3	1.705,1	875,4	3.585,7	--
Proteína (g)	8,8	15,1	4,7	28,6	21,9
Lipídios (g)	12,2	18,1	5,6	35,9	17,5
Colesterol (mg)	25,5	42,3	0,0	67,8	--
Carboidratos (g)	37,3	48,1	35,3	120,8	114,9
Fibra Alimentar (g)	0,3	1,4	2,3	4,1	13,3
Cálcio (mg)	274,4	291,1	14,2	579,7	350,0
Magnésio (mg)	30,3	51,8	16,0	98,0	56,0
Ferro (mg)	0,8	1,3	0,5	2,6	4,9
Sódio (mg)	216,0	307,9	121,7	645,6	1.400,0
Zinco (mg)	1,0	2,4	0,4	3,8	2,1
Retinol (mcg)	108,3	128,6	0,4	237,3	--
RE (mcg)	0,0	18,2	153,0	171,2	--
Vitamina C (mg)	0,2	8,2	5,2	13,6	12,0
Saturados (g)	8,1	7,4	0,8	16,2	--
Monoinsaturados (g)	2,4	4,7	1,2	8,3	--
Poliinsaturados (g)	0,4	4,6	3,0	8,1	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,3	0,3	0,0	0,5	--

Preparações

Ingredientes

- Açúcar, cristal: 15.0 g
- Arroz polido tipo 1: 40.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 30.0 g
- Leite, de coco: 20.0 ml

Modo de Preparo:

Arroz doce

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 conchas.

Torta de macaxeira com carne moída e suco.

Ingredientes

- Açúcar, cristal: 15.0 g
- Alho, cru: 0.5 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru: 30.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Colorau : 0.5 g
- Cominho: 0.1 g
- Tomate, extrato: 10.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 30.0 g
- Mandioca, cozida: 50.0 g
- Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65%de lipídeos): 5.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Abacaxi, polpa, congelada: 50.0 g
- Sal, dietético: 0.5 g

Modo de Preparo:

Macaxeira > Cozinhar em água e sal.

Depois de cozida, escorra a macaxeira e deixe esfriar um pouco.

Depois, tira os talos e com um garfo, amasse a macaxeira, e aos poucos acrescente a margarina e continue amassando até formar uma massa.

Carne > Retirar a pele e gorduras visíveis da carne, cortar em cubos e temperar com, colorau e cominho e reservar. Doure a cebola e o alho com óleo, em seguida coloque o extrato de tomate e a carne e deixe cozinhar. Depois de cozida, desfiar.

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

Sopa de legumes com macarrão

Ingredientes

- Abóbora, moranga, crua: 20.0 g
- Batata, inglesa, cozida: 15.0 g
- Cebola, crua: 0.5 g
- Cenoura, cozida: 15.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Colorau : 0.5 g
- Macarrão, trigo, cru: 40.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Pimentão, verde, cru: 0.5 g
- Sal, dietético: 0.5 g
- Tomate, com semente, cru: 10.0 g

Modo de Preparo:

Higienize, descasque (os alimentos com casca) e pique a batata, cenoura, cebola, abobora, pimentão, quiabo e o tomate, reserve.

Refogue a cebola em um fio de óleo. Acrescente pimentão, tomate, sal e misture. Adicione água quente, os legumes picados e deixe cozinhando até os legumes ficarem um pouco macio.

Acrescente o macarrão e deixe cozinhar.

Creche 1ª e 3ª semana
09 de Julho

Nutrição Diária: 70%

Faixa Etária: 1 - 3 anos

Alunos Atendidos: 87

Nutricionista (CRN) / Responsável:

PAMELLA SHAYANE LIMA MELO - RT-
9226

Categoria: Creche

Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

	Almoço			ATUAL	FNDE
	Lanche da Manhã	Risoto de frango acompanhado de Salada crua de repolho e tomate picados. Suco de polpa (Creche 1e3/2018)	Lanche da Tarde		
	Mingau de Cremogema sabor tradicional		Sopa de legumes com macarrão		
Energia (kcal)	221,1	330,8	211,1	763,1	700,0
Energia (kj)	623,4	697,9	875,4	2.196,7	--
Proteína (g)	7,6	17,1	4,7	29,4	21,9
Lipídios (g)	8,1	3,9	5,6	17,6	17,5
Colesterol (mg)	25,5	35,6	0,0	61,1	--
Carboidratos (g)	11,8	56,7	35,3	103,7	114,9
Fibra Alimentar (g)	0,0	2,5	2,3	4,8	13,3
Cálcio (mg)	432,6	47,8	14,2	494,6	350,0
Magnésio (mg)	23,1	22,5	16,0	61,6	56,0
Ferro (mg)	1,8	2,2	0,5	4,5	4,9
Sódio (mg)	96,9	135,7	121,7	354,3	1.400,0
Zinco (mg)	0,8	0,5	0,4	1,7	2,1
Retinol (mcg)	182,3	0,4	0,4	183,2	--
RE (mcg)	0,0	103,8	153,0	256,8	--
Vitamina C (mg)	0,0	14,1	5,2	19,3	12,0
Saturados (g)	4,9	7,3	0,8	13,0	--
Monoinsaturados (g)	2,1	0,9	1,2	4,2	--
Poliinsaturados (g)	0,2	1,5	3,0	4,6	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,3	0,0	0,0	0,3	--

Preparações

Mingau de
Cremogema
sabor tradicional

Ingredientes

- Cremogema sabor Tradicional : 20.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 30.0 g

Modo de Preparo:

Vitamina de mamão e banana com aveia

Ingredientes

- Aveia, flocos, crua: 5.0 g
- Banana, da terra, crua: 50.0 g
- Leite em pó: 30.0 ml
- Mamão, Formosa, cru: 50.0 g

Modo de Preparo:

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.

Arroz refogado com feijão em caldo cozido acompanhado por carne bovina cozida desfiada ao molho com legumes.
Sobremesa: Melancia

Ingredientes

- Arroz Parboilizado : 45.0 g
- Batata, inglesa, cozida: 15.0 g
- Carne, bovina, peito, sem gordura, cozido: 30.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Cenoura, cozida: 15.0 g
- Tomate, extrato: 10.0 g
- Feijão, carioca, cozido: 35.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Melancia, crua: 50.0 g
- Alho, cru: 0.5 g
- Cominho: 0.1 g
- Colorau : 0.5 g
- Chuchu, cozido: 15.0 g
- Sal, dietético: 0.5 g

Modo de Preparo:

Arroz cozido: Acrescente água fervida e cozinhe como de costume.

Feijão em caldo: Cozinhe o feijão como de costume, deixando o caldo consistente.

Carne bovina cozida desfiada ao molho com legumes: Higienizar, descascar, picar os legumes e verduras, reservar. Retirar as gorduras visíveis da carne, cortar em cubos e cozinhar utilizando temperos, cebola, extrato de tomate e as verduras que estavam reservadas.

Sobremesa: Cortar a melancia em cubos, retirar as sementes e servir.

Achocolatado acompanhado por biscoito maria

Ingredientes

- Achocolatado, pó: 15.0 g
- Leite em pó: 20.0 ml
- Biscoito doce do tipo Maria : 30.0 g

Modo de Preparo:

Achocolatado: Em um recipiente, dilua o achocolatado com água e leite e misture até atingir a consistência homogênea.


Biscoito maria: Com o uso de luvas descartáveis, sirva 6 biscoitos

Creche 2ª e 4ª semana.
06 de Julho

Nutrição Diária: 70%

Faixa Etária: 1 - 3 anos

Alunos Atendidos: 87

Nutricionista (CRN) / Responsável: 
Pamella Shayane Lima Melo - RT-9226

Categoria: Creche

Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	ATUAL	FNDE
	Suco natural de melancia acompanhado de biscoito maria.	Macarronada ao molho com carne bovina moída	Mingau de Cremogema sabor tradicional		
Energia (kcal)	149,3	341,9	221,1	712,4	700,0
Energia (kj)	68,0	1.423,4	623,4	2.114,8	--
Proteína (g)	2,9	11,6	7,6	22,1	21,9
Lipídios (g)	3,6	7,1	8,1	18,8	17,5
Colesterol (mg)	0,0	16,8	25,5	42,3	--
Carboidratos (g)	26,6	58,3	11,8	96,7	114,9
Fibra Alimentar (g)	0,7	2,2	0,0	2,9	13,3
Cálcio (mg)	20,3	17,8	432,6	470,7	350,0
Magnésio (mg)	16,1	26,7	23,1	65,9	56,0
Ferro (mg)	0,6	1,3	1,8	3,7	4,9
Sódio (mg)	105,6	305,7	96,9	508,2	1.400,0
Zinco (mg)	0,4	1,8	0,8	3,0	2,1
Retinol (mcg)	0,0	1,0	182,3	183,3	--
RE (mcg)	30,5	17,2	0,0	47,7	--
Vitamina C (mg)	4,9	14,3	0,0	19,2	12,0
Saturados (g)	1,2	1,4	4,9	7,5	--
Monoinsaturados (g)	1,1	1,8	2,1	5,0	--
Poliinsaturados (g)	0,7	3,1	0,2	3,9	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	0,3	0,3	--

Preparações

Suco natural de melancia acompanhado de biscoito maria.

Ingredientes

- Melancia, crua: 50.0 g
- Biscoito doce do tipo Maria: 30.0 g

Modo de Preparo:

Higienize a melancia, corte e bata no liquidificador com açúcar e água.

Sirva os biscoitos.

Macarronada ao molho com carne bovina moída

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Açúcar, cristal: 15.0 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru: 30.0 g
- Cebola, crua: 0.3 g
- Colorau: 0.5 g
- Cominho: 0.1 g
- Macarrão, trigo, cru: 45.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 1.0 g
- Manga, polpa, congelada: 50.0 g
- Tomate, extrato: 10.0 g

Modo de Preparo:

Macarronada ao molho com carne bovina moída:

Macarrão: cozinhe com sal como o costume, reserve.

Carne Bovina moída:

Retirar a pele e gorduras visíveis da carne, cortar em cubos, passar no liquidificador, cozinhar como de costume com os temperos. Ao terminar a cocção, esperar esfriar, e reservar.

Acrescentar a carne bovina e extrato de tomate e cozinhar até atingir a consistência de molho. Adicione ao molho o macarrão espagete.

Suco de pulpa:

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

Mingau de Cremogema sabor tradicional

Ingredientes

- Cremogema sabor Tradicional: 20.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 30.0 g

Modo de Preparo:

Mingau de cremogema: Preparar o leite como de costume.

Em uma panela diluir a cremogema no leite. Cozinhar em fogo baixo até atingir a consistência de mingau.

- Disponha nos pratos ou canecas.

Creche 1ª e 3ª semana
07 de Julho

Nutrição Diária: 70%

Faixa Etária: 1 - 3 anos

Alunos Atendidos: 87

Nutricionista (CRN) / Responsável:

PAMELLA SHAYANE LIMA MELO - RT-
9226

Categoria: Creche

Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

Composição Nutricional	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	ATUAL	FNDE
	Suco natural de laranja acompanhado de torrada.	Macarronada ao molho com frango desfiado. Sobremesa: Mamão (Creche/1e3/2018)	Arroz de leite com suco de polpa 1 e 3 creche		
Energia (kcal)	264,0	342,7	209,4	816,1	700,0
Energia (kj)	1.104,0	1.434,8	667,1	3.205,8	--
Proteína (g)	4,1	19,6	9,9	33,6	21,9
Lipídios (g)	4,4	4,2	0,7	9,2	17,5
Colesterol (mg)	0,0	35,6	6,3	41,9	--
Carboidratos (g)	52,8	56,1	41,1	150,0	114,9
Fibra Alimentar (g)	2,9	3,3	0,5	6,7	13,3
Cálcio (mg)	32,2	31,7	350,9	414,8	350,0
Magnésio (mg)	28,2	37,4	35,5	101,1	56,0
Ferro (mg)	0,5	1,2	0,9	2,6	4,9
Sódio (mg)	235,3	236,9	336,0	808,2	1.400,0
Zinco (mg)	0,4	1,0	1,2	2,6	2,1
Retinol (mcg)	19,3	0,0	74,8	94,0	--
RE (mcg)	8,0	107,2	96,0	211,2	--
Vitamina C (mg)	88,6	43,1	311,8	443,5	12,0
Saturados (g)	1,3	0,7	0,2	2,3	--
Monoinsaturados (g)	1,0	0,9	0,2	2,0	--
Poliinsaturados (g)	1,6	1,4	0,2	3,3	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,1	0,0	0,0	0,1	--

Preparações

Suco natural de laranja acompanhado de torrada.

Ingredientes

- Laranja, da terra, suco: 200.0 g
- Açúcar, cristal: 15.0 g
- Torrada, pão francês: 25.0 g
- Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65%de lipídeos): 5.0 g

Modo de Preparo:

Suco de laranja: Higienizar, cortar em 02 partes e espremer. Adicionar açúcar e misture

Torrada: Cortar o pão em duas bandas, passar margarina e colocar no forno por 15 minutos.

Macarronada ao molho com frango desfiado. Sobremesa: Mamão (Creche/1e3/2018)

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Tomate, extrato: 20.0 g
- Frango, peito, sem pele, cozido: 40.0 g
- Macarrão, trigo, cru: 60.0 g
- Mamão, Formosa, cru: 50.0 g
- Óleo, de soja: 2.0 ml
- Sal, dietético: 0.5 g

Modo de Preparo:

Macarrão: cozinhe com sal como o costume, reserve.

Frango desfiado: Retirar a pele e gorduras visíveis do frango, cortar em cubos, cozinhar como de costume com os temperos. Ao terminar a coção, 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 espagete.

Sobremesa: Cortar a fatia pequena do mamão, retirar a casca e as sementes, e servir em cubos pequenos.

Arroz de leite com suco de polpa 1 e 3 creche

Ingredientes

- Arroz polido tipo 1: 40.0 g
- Leite, de vaca, desnatado, pó: 25.0 g
- Açúcar, cristal: 15.0 g
- Acerola, polpa, congelada: 50.0 g
- Sal, dietético: 0.5 g

Modo de Preparo:

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

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.

Creche 2ª e 4ª semana.
07 de Julho

Nutrição Diária: 70%

Faixa Etária: 1 - 3 anos

Alunos Atendidos: 87

Nutricionista (CRN) / Responsável:

Pamella Shayane Lima Melo - RT-9226

Categoria: Creche

Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã Suco de polpa e torrada.	Almoço Arroz cozido , feijão em caldo temperado, purê de abobora, frango cozido desfiado.	Lanche da Tarde Iogurte acompanhado de biscoito	ATUAL	FNDE
Energia (kcal)	173,8	497,9	237,8	909,5	700,0
Energia (kj)	726,7	1.397,6	436,5	2.560,8	--
Proteína (g)	2,3	26,5	6,5	35,3	21,9
Lípidios (g)	4,1	18,5	7,0	29,7	17,5
Colesterol (mg)	0,0	61,1	10,5	71,6	--
Carboidratos (g)	32,3	56,6	37,1	126,1	114,9
Fibra Alimentar (g)	0,9	5,2	0,9	7,1	13,3
Cálcio (mg)	9,5	315,9	167,8	493,2	350,0
Magnésio (mg)	11,0	58,9	23,1	93,0	56,0
Ferro (mg)	0,4	3,1	0,5	4,0	4,9
Sódio (mg)	190,6	357,1	162,6	710,3	1.400,0
Zinco (mg)	0,3	1,5	0,8	2,6	2,1
Retinol (mcg)	20,0	128,0	40,5	188,5	--
RE (mcg)	96,0	96,5	0,0	192,5	--
Vitamina C (mg)	311,6	12,9	1,9	326,4	12,0
Saturados (g)	1,3	13,8	3,3	18,4	--
Monoinsaturados (g)	1,0	4,5	2,2	7,7	--
Poliinsaturados (g)	1,6	4,9	0,8	7,2	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,1	0,3	0,0	0,4	--

Preparações

Suco de polpa e
torrada.

Ingredientes

- Acerola, polpa, congelada: 50.0 g
- Pão, trigo, francês: 25.0 g
- Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65%de lipídeos): 5.0 g
- Açúcar, cristal: 15.0 g

Modo de Preparo:

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

Torrada > Fatie o pão na vertical, com o auxílio de uma colher passe a manteiga.

Leve ao forno já aquecido na temperatura de 150°C por aproximadamente 15 minutos.

Arroz cozido,
feijão em caldo
temperado, purê
de abóbora,
frango cozido
desfiado.

Ingredientes

- Abóbora, moranga, crua: 20.0 g
- Arroz Parboilizado : 45.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Colorau : 0.5 g
- Cominho: 0.1 g
- Tomate, extrato: 20.0 g
- Feijão, carioca, cozido: 35.0 g
- Frango, peito, sem pele, cozido: 40.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 30.0 g
- Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65%de lipídeos): 5.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Pimentão, verde, cru: 5.0 g
- Tomate, com semente, cru: 10.0 g
- Sal, dietético: 0.5 g

Modo de Preparo:

☐ Arroz > Cozinhar o arroz como de costume.

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

☐ Purê de abóbora > Higienizar, cortar e cozinhar ao vapor a abóbora.

Diluir o leite na água, reservar.

Em uma panela colocar a abóbora cozida amassada, o leite, a margarina e uma pitada de sal. Cozinhar em fogo baixo até atingir a consistência pastosa de purê.

☐ Frango ao molho > Higienize, pique a cebola e reserve.

Retirar a pele e gordura visível do frango. Em uma panela colocar a cebola, sal, extrato de tomate, água e mexer. Cozinhar em fogo baixo até atingir a consistência macia. Depois de cozido, esperar esfriar e desfiar. Servir.

Iogurte
acompanhado de
biscoito

Ingredientes

- Iogurte, sabor morango: 150.0 ml
- Biscoito doce do tipo Maria : 30.0 g

Modo de Preparo:

Iogurte > Higienizar a embalagem, servir em canecas.

Biscoito Maria > Servir.

Creche 1ª e 3ª semana
08 de Julho

Nutrição Diária: 70%

Faixa Etária: 1 - 3 anos

Alunos Atendidos: 87

Nutricionista (CRN) / Responsável: 
PAMELLA SHAYANE LIMA MELO - RT -
9226

Categoria: Creche

Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã Bolinho acompanhado de melancia.	Almoço Arroz cozido, feijão com abóbora acompanhado por picadinho de carne com quiabo. Suco de polpa	Lanche da Tarde Salada de frutas composta por laranja, banana e mamão.	ATUAL	FNDE
Energia (kcal)	227,2	327,5	76,5	631,2	700,0
Energia (kj)	68,0	686,3	321,0	1.075,3	--
Proteína (g)	3,2	13,0	1,3	17,5	21,9
Lipídios (g)	9,9	4,2	0,1	14,2	17,5
Colesterol (mg)	20,1	16,8	0,0	36,9	--
Carboidratos (g)	31,9	60,0	19,8	111,7	114,9
Fibra Alimentar (g)	0,7	5,6	2,0	8,3	13,3
Cálcio (mg)	44,3	66,6	24,5	135,3	350,0
Magnésio (mg)	10,7	43,8	22,5	77,0	56,0
Ferro (mg)	1,1	3,5	0,3	4,9	4,9
Sódio (mg)	105,6	183,7	1,5	290,8	1.400,0
Zinco (mg)	0,3	1,8	0,1	2,2	2,1
Retinol (mcg)	33,2	1,2	0,0	34,4	--
RE (mcg)	30,5	123,9	87,2	241,6	--
Vitamina C (mg)	3,3	131,6	69,4	204,3	12,0
Saturados (g)	2,3	7,5	0,0	9,8	--
Monoinsaturados (g)	4,8	1,1	0,0	5,8	--
Poliinsaturados (g)	1,8	1,4	0,0	3,1	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--

Preparações

Bolinho
acompanhado de
melancia.

Ingredientes

- Bolinho de Ovos: 50,0 g
- Melancia, crua: 50,0 g

Modo de Preparo:

Bolinho: Com o uso de luvas descartáveis, distribua uma unidade de bolinho por aluno.

Melancia: Higienizar, cortar uma fatia pequena, retirar a casca e sementes e cortar em cubos pequenos para servir.

Arroz cozido, feijão com abóbora acompanhado por picadinho de carne com quiabo. Suco de polpa

Ingredientes

- Abóbora, moranga, crua: 20.0 g
- Açúcar, cristal: 15.0 g
- Alho, cru: 0.5 g
- Arroz Parboilizado : 45.0 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru: 30.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Cominho: 0.5 g
- Tomate, extrato: 10.0 g
- Feijão, carioca, cozido: 35.0 g
- Óleo, de soja: 2.0 ml
- Acerola, polpa, congelada: 20.0 g
- Quiabo, cru: 15.0 g
- Sal, dietético: 0.5 g
- Tomate, com semente, cru: 10.0 g

Modo de Preparo:

Arroz: Cozinhar o arroz como de costume.

Feijão em caldo: Cozinhar o feijão carioca com a abóbora devidamente higienizada.

Picadinho de carne com quiabo > 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. Retire as extremidades do quiabo, corte em rouelas e reserve. Coloque a cebola e o óleo em uma panela, em fogo médio, e deixe até que a cebola fique bem dourada. Mexa de vez em quando. Em seguida, adicione a carne temperada. Ela irá saltar seu líquido e secá-lo para começar a dourar. Deixe até a carne ficar dourada. Mexa de vez em quando. Enquanto a carne está dourando 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 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!

Suco de polpa: Em um liquidificador adicione água, polpa e açúcar e bata até formar uma consistência homogênea.

Salada de frutas composta por laranja, banana e mamão.

Ingredientes

- Laranja, pêra, crua: 40.0 g
- Mamão, Formosa, cru: 50.0 g
- Banana, prata, crua: 40.0 g

Modo de Preparo:

Salada de frutas:

Higienizar as frutas, descascar, picar e servir.

Creche 2ª e 4ª semana.
08 de Julho

Nutrição Diária: 70%

Faixa Etária: 1 - 3 anos

Alunos Atendidos: 87

Nutricionista (CRN) / Responsável:

Pamella Shayane Lima Melo - RT-9226

Categoria: Creche

Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	ATUAL	FNDE
	Arroz doce	Torta de macaxeira com carne moída e suco.	Sopa de legumes com macarrão		
Energia (kcal)	290,2	409,6	211,1	911,0	700,0
Energia (kj)	1.005,3	1.705,1	875,4	3.585,7	--
Proteína (g)	8,8	15,1	4,7	28,6	21,9
Lipídios (g)	12,2	18,1	5,6	35,9	17,5
Colesterol (mg)	25,5	42,3	0,0	67,8	--
Carboidratos (g)	37,3	48,1	35,3	120,8	114,9
Fibra Alimentar (g)	0,3	1,4	2,3	4,1	13,3
Cálcio (mg)	274,4	291,1	14,2	579,7	350,0
Magnésio (mg)	30,3	51,8	16,0	98,0	56,0
Ferro (mg)	0,8	1,3	0,5	2,6	4,9
Sódio (mg)	216,0	307,9	121,7	645,6	1.400,0
Zinco (mg)	1,0	2,4	0,4	3,8	2,1
Retinol (mcg)	108,3	128,6	0,4	237,3	--
RE (mcg)	0,0	18,2	153,0	171,2	--
Vitamina C (mg)	0,2	8,2	5,2	13,6	12,0
Saturados (g)	8,1	7,4	0,8	16,2	--
Monoinsaturados (g)	2,4	4,7	1,2	8,3	--
Poliinsaturados (g)	0,4	4,6	3,0	8,1	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,3	0,3	0,0	0,5	--

Preparações

Ingredientes

- Açúcar, cristal: 15.0 g
- Arroz polido tipo 1: 40.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 30.0 g
- Leite, de coco: 20.0 ml

Modo de Preparo:

Arroz doce

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 cunecos.

Torta de macaxeira com carne moída e suco.

Ingredientes

- Açúcar, cristal: 15.0 g
- Alho, cru: 0.5 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru: 30.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Colorau : 0.5 g
- Cominho: 0.1 g
- Tomate, extrato: 10.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 30.0 g
- Mandioca, cozida: 50.0 g
- Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65%de lipídeos): 5.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Abacaxi, polpa, congelada: 50.0 g
- Sal, dietético: 0.5 g

Modo de Preparo:

Macaxeira> Cozinhar em água e sal.

Depois de cozida, esconda a macaxeira e deixe esfriar um pouco.

Depois, tira os talos e com um garfo, amasse a macaxeira, e aos poucos acrescente a margarina e continue amassando até formar uma massa.

Carne> Retirar a pele e gorduras visíveis da carne, cortar em cubos e temperar com, colorau e cominho e reservar. Doure a cebola e o alho com óleo, em seguida coloque o extrato de tomate e a carne e deixe cozinhar. Depois de cozida, desfiar.

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

Sopa de legumes com macarrão

Ingredientes

- Abóbora, moranga, crua: 20.0 g
- Batata, inglesa, cozida: 15.0 g
- Cebola, crua: 0.5 g
- Cenoura, cozida: 15.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Colorau : 0.5 g
- Macarrão, trigo, cru: 40.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Pimentão, verde, cru: 0.5 g
- Sal, dietético: 0.5 g
- Tomate, com semente, cru: 10.0 g

Modo de Preparo:

Higienize, descasque (us alimentos com casca) e pique a batata, cenoura, cebola, abóbora, pimentão, quiabo e o tomate, reserve.

Refogue a cebola em um fio de óleo. Acrescente pimentão, tomate, sal e misture. Adicione água quente, os legumes picados e deixe cozinhando até os legumes ficarem um pouco macios.

Acrescente o macarrão e deixe cozinhar.

Creche 1ª e 3ª semana
09 de Julho

Nutrição Diária: 70%

Faixa Etária: 1 - 3 anos

Alunos Atendidos: 87

Nutricionista (CRN) / Responsável:

PAMELLA SHAYANE LIMA MELO - RT -
9226

Categoria: Creche

Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

	Almoço			ATUAL	FNDE
	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde		
	Mingau de Cremogema sabor tradicional	Risoto de frango acompanhado de Salada crua de repolho e tomate picados. Suco de polpa (Creche 1e3/2018)	Sopa de legumes com macarrão		
Energia (kcal)	221,1	330,8	211,1	763,1	700,0
Energia (kj)	623,4	697,9	875,4	2.196,7	--
Proteína (g)	7,6	17,1	4,7	29,4	21,9
Lipídios (g)	8,1	3,9	5,6	17,6	17,5
Colesterol (mg)	25,5	35,6	0,0	61,1	--
Carboidratos (g)	11,8	56,7	35,3	103,7	114,9
Fibra Alimentar (g)	0,0	2,5	2,3	4,8	13,3
Cálcio (mg)	432,6	47,8	14,2	494,6	350,0
Magnésio (mg)	23,1	22,5	16,0	61,6	56,0
Ferro (mg)	1,8	2,2	0,5	4,5	4,9
Sódio (mg)	96,9	135,7	121,7	354,3	1.400,0
Zinco (mg)	0,8	0,5	0,4	1,7	2,1
Retinol (mcg)	182,3	0,4	0,4	183,2	--
RE (mcg)	0,0	103,8	153,0	256,8	--
Vitamina C (mg)	0,0	14,1	5,2	19,3	12,0
Saturados (g)	4,9	7,3	0,8	13,0	--
Monoinsaturados (g)	2,1	0,9	1,2	4,2	--
Poliinsaturados (g)	0,2	1,5	3,0	4,6	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,3	0,0	0,0	0,3	--

Preparações

Mingau de
Cremogema
sabor tradicional

Ingredientes

- Cremogema sabor Tradicional : 20.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 30.0 g

Modo de Preparo:

Mingau de cremogema: Preparar o leite como de costume.

Em uma panela diluir a cremogema no leite. Cozinhar em fogo baixo até atingir a consistência de mingau.

- Disponha nos pratos ou canecas.

Risoto de frango acompanhado de Salada crua de repolho e tomate picados. Suco de polpa (Creche: 1e3/2018)

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Colorau: 0.5 g
- Açúcar, cristal: 15.0 g
- Óleo, de soja: 2.0 ml
- Manga, polpa, congelada: 20.0 g
- Tomate, com semente, cru: 20.0 g
- Frango, peito, sem pele, cozido: 40.0 g
- Sal, dietético: 0.5 g
- Arroz Parboilizado: 45.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Cenoura, cozida: 15.0 g
- Chuchu, cozido: 15.0 g
- Repolho, branco, cru: 20.0 g
- Cominho: 0.1 g

Modo de Preparo:

Risoto de frango: Higienize, descasque (os que contêm casca) e pique a cebola, cenoura, chuchu, repolho e tomate, reserve. Refogue a cebola, em um fio de óleo, e junte o frango. Tempere e deixe até "dourar" o frango. Adicione o sal, tomate, cenoura, cubra com água quente e misture. Cozinhe até ficar bem macio. Acrescente o arroz e deixe cozinhar por mais 5 minutos.

Salada crua > repolho e tomate, devidamente higienizadas e picadas.

Suco de polpa > Bata em um liquidificador a água, açúcar e a polpa de fruta.

Sopa de legumes com macarrão

Ingredientes

- Abóbora, moranga, crua: 20.0 g
- Batata, inglesa, cozida: 15.0 g
- Cebola, crua: 0.5 g
- Cenoura, cozida: 15.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Colorau: 0.5 g
- Macarrão, trigo, cru: 40.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Pimentão, verde, cru: 0.5 g
- Sal, dietético: 0.5 g
- Tomate, com semente, cru: 10.0 g

Modo de Preparo:

Higienize, descasque (os alimentos com casca) e pique a batata, cenoura, cebola, abóbora, pimentão, quiabo e o tomate, reserve.

Refogue a cebola em um fio de óleo. Acrescente pimentão, tomate, sal e misture. Adicione água quente, os legumes picados e deixe cozinhando até os legumes ficarem um pouco macio.

Acrescente o macarrão e deixe cozinhar.

Creche 2ª e 4ª semana.
09 de Julho

Nutrição Diária: 70%

Faixa Etária: 1 - 3 anos

Alunos Atendidos: 87

Nutricionista (CRN) / Responsável:

Pamella Shayane Lima Melo - RT-9226

Categoria: Creche

Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

Composição Nutricional	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	ATUAL	FNDE
	Vitamina de mamão e banana com aveia	Arroz de Feijão, Peixe cozido com legumes, melancia.	Arroz de leite com suco de polpa 1 e 3 creche		
Energia (kcal)	106,2	314,9	209,4	630,6	700,0
Energia (kj)	445,4	638,1	667,1	1.750,6	--
Proteína (g)	1,8	14,8	9,9	26,5	21,9
Lipídios (g)	0,6	6,7	0,7	8,0	17,5
Colesterol (mg)	0,0	28,5	6,3	34,8	--
Carboidratos (g)	26,0	48,8	41,1	115,9	114,9
Fibra Alimentar (g)	2,1	4,8	0,5	7,5	13,3
Cálcio (mg)	16,9	57,6	350,9	425,4	350,0
Magnésio (mg)	26,5	46,8	35,5	108,8	56,0
Ferro (mg)	0,5	2,8	0,9	4,2	4,9
Sódio (mg)	1,8	208,6	336,0	546,4	1.400,0
Zinco (mg)	0,3	0,6	1,2	2,0	2,1
Retinol (mcg)	0,0	0,1	74,8	74,9	--
RE (mcg)	193,5	52,5	96,0	342,0	--
Vitamina C (mg)	47,2	8,6	311,8	367,6	12,0
Saturados (g)	0,1	7,8	0,2	8,1	--
Monoinsaturados (g)	0,2	1,5	0,2	1,8	--
Poliinsaturados (g)	0,2	3,3	0,2	3,7	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,1	0,0	0,1	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--

Preparações

Vitamina de mamão e banana com aveia

Ingredientes

- Aveia, flocos, crua: 5.0 g
- Banana, da terra, crua: 50.0 g
- Leite em pó: 30.0 ml
- Mamão, Formosa, cru: 50.0 g

Modo de Preparo:

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.

Arroz de Feijão,
Peixe cozido com
legumes,
melancia.

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Arroz Parboilizado : 45.0 g
- Batata, inglesa, cozida: 15.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Chuchu, cozido: 15.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Tomate, extrato: 10.0 g
- Feijão, carioca, cozido: 35.0 g
- Merluza, filé, cru: 50.0 g
- Melancia, crua: 50.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 0.5 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). 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.

Peixe cozido com legumes >

Higienize, descasque, pique os legumes e verduras. Reserve.

Corte o filé de merluza em porções menores e tempere com cebola e sal.

Em uma panela refogue a cebola em um fio de óleo, ponha o peixe temperado e refogue por um minuto. Passado o tempo, acrescente os legumes na 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.

Melancia > Corte a melancia em cubos pequenos (sem casca) e retire as sementes.

Arroz de leite
com suco de
polpa 1 e 3
creche

Ingredientes

- Arroz polido tipo 1: 40.0 g
- Leite, de vaca, desnatado, pó: 25.0 g
- Açúcar, cristal: 15.0 g
- Acerola, polpa, congelada: 50.0 g
- Sal, dietético: 0.5 g

Modo de Preparo:

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

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.

Creche 1ª e 3ª semana
10 de Julho

Nutrição Diária: 70%

Faixa Etária: 1 - 3 anos

Alunos Atendidos: 87

Nutricionista (CRN) / Responsável:

PAMELLA SHAYANE LIMA MELO - RT -
9226

Categoria: Creche

Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

Composição Nutricional	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	ATUAL	FNDE
	Suco natural de laranja acompanhado de biscoito maria.	Arroz de feijão, peixe cozido com legumes 1 e 3 creche e Melancia, crua	Cuscuz de milho com aveia, acompanhado de ovos mexidos.		
Energia (kcal)	272,9	324,2	265,3	862,4	700,0
Energia (Kj)	584,9	751,5	506,3	1.842,6	--
Proteína (g)	3,9	10,6	10,0	24,5	21,9
Lipídios (g)	3,8	11,2	9,8	24,8	17,5
Colesterol (mg)	0,0	17,1	178,0	195,1	--
Carboidratos (g)	56,7	45,8	35,3	137,8	114,9
Fibra Alimentar (g)	2,6	3,7	5,8	12,2	13,3
Cálcio (mg)	43,5	56,9	26,5	126,9	350,0
Magnésio (mg)	31,3	37,9	49,7	118,9	56,0
Ferro (mg)	0,8	2,4	2,0	5,1	4,9
Sódio (mg)	105,6	309,8	231,5	646,9	1.400,0
Zinco (mg)	0,5	0,4	1,4	2,3	2,1
Retinol (mcg)	0,0	0,1	77,6	77,7	--
RE (mcg)	8,0	114,2	0,0	122,2	--
Vitamina C (mg)	90,5	31,5	0,1	122,1	12,0
Saturados (g)	1,2	7,6	2,7	11,5	--
Monoinsaturados (g)	1,1	2,5	3,1	6,7	--
Poliinsaturados (g)	0,7	6,2	2,8	9,7	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,1	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--

Preparações

Suco natural de laranja acompanhado de biscoito maria.

Ingredientes

- Laranja, da terra, suco: 200.0 g
- Açúcar, cristal: 15.0 g
- Biscoito doce do tipo Maria : 30.0 g

Modo de Preparo:

Suco de laranja: Higienizar, cortar em 02 partes, espremer e misturar o suco com açúcar.

Biscoito maria: Com o uso de luvas descartáveis, distribua 06 unidades por aluno.

Arroz de feijão,
peixe cozido com
legumes 1 e 3
creche

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Arroz Parboilizado : 40.0 g
- Batata, inglesa, cozida: 10.0 g
- Cenoura, cozida: 10.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Feijão, carioca, cozido: 20.0 g
- Merluza, filé, cru: 30.0 g
- Laranja, pêra, crua: 45.0 g
- Óleo, de soja: 10.0 ml
- Sal, dietético: 1.0 g
- Tomate, com semente, cru: 10.0 g
- Tomate, extrato: 10.0 g

Modo de Preparo:

Arroz de feijão:

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.

Peixe cozido com legumes:

Higienize, descasque, pique os legumes e verduras. Reserve.

Corte o filé de merluza em porções menores e tempere com cebola e sal.

Em uma panela refogue a cebola em um fio de óleo, ponha o peixe temperado e refogue por um minuto. Passado o tempo, acrescente os legumes na 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.

Laranja:

Higienizar, descascar e picar

Cuscuz de milho
com aveia,
acompanhado de
ovos mexidos.

Ingredientes


- Aveia, flocos, crua: 5.0 g
- Flocão de milho: 40.0 g
- Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65% de lipídeos): 5.0 g
- Ovo, de galinha, inteiro, cru: 50.0 g
- Sal, dietético: 0.5 g

Modo de Preparo:

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. Sirva quente.

Ovos mexidos > 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.

Creche 2ª e 4ª semana.
10 de Julho

Nutrição Diária: 70%
Faixa Etária: 1 - 3 anos
Alunos Atendidos: 87
Nutricionista (CRN) / Responsável: 
Pamella Shayane Lima Melo - RT-9226

Categoria: Creche
Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	ATUAL	FNDE
	Salada de frutas composta por laranja, banana e mamão.	Baião de dois com carne bovina e salada crua / Sobremesa: Banana.	Cuscuz de milho com aveia, acompanhado de ovos mexidos.		
Energia (kcal)	76,5	321,8	265,3	663,6	700,0
Energia (kj)	321,0	668,9	506,3	1496,2	--
Proteína (g)	1,3	12,7	10,0	24,0	21,9
Lipídios (g)	0,1	7,1	9,8	17,0	17,5
Colesterol (mg)	0,0	16,8	178,0	194,8	--
Carboidratos (g)	19,8	52,5	35,3	107,5	114,9
Fibra Alimentar (g)	2,0	5,5	5,8	13,3	13,3
Cálcio (mg)	24,5	51,4	26,5	102,4	350,0
Magnésio (mg)	22,5	42,4	49,7	114,6	56,0
Ferro (mg)	0,3	3,1	2,0	5,4	4,9
Sódio (mg)	1,5	134,6	231,5	367,6	1400,0
Zinco (mg)	0,1	1,7	1,4	3,2	2,1
Retinol (mcg)	0,0	0,7	77,6	78,3	--
RE (mcg)	87,2	106,1	0,0	193,3	--
Vitamina C (mg)	69,4	11,7	0,1	81,1	12,0
Saturados (g)	0,0	7,9	2,7	10,6	--
Monoinsaturados (g)	0,0	1,8	3,1	4,9	--
Poliinsaturados (g)	0,0	3,2	2,8	6,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	--

Preparações

Salada de frutas composta por laranja, banana e mamão.

Ingredientes

- Laranja, péra, crua: 40.0 g
- Mamão, Formosa, cru: 50.0 g
- Banana, prata, crua: 40.0 g

Modo de Preparo:

Salada de frutas:

Higienizar as frutas, descascar, picar e servir.

Baião de dois
com carne bovina
e salada crua /
Sobremesa:
Banana.

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Arroz Parboilizado : 45.0 g
- Banana, prata, crua: 40.0 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru: 30.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Cenoura, cozida: 15.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Feijão, carioca, cozido: 35.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Repolho, branco, cru: 15.0 g
- Sal, dietético: 0.5 g

Modo de Preparo:

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. Junte o feijão, complete com água novamente até a metade e deixe cozinhar por apenas 10 minutos, 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. 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. 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.

Salada crua > Higienizar o repolho e cortar em tirinhas finas e a cenoura descascar e ralar.

Banana > Higienizar e servir.

Cuscuz de milho
com aveia,
acompanhado de
ovos mexidos.

Ingredientes

- Aveia, flocos, crua: 5.0 g
- Flocão de milho: 40.0 g
- Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65% de lipídeos): 5.0 g
- Ovo, de galinha, inteiro, cru: 50.0 g
- Sal, dietético: 0.5 g

Modo de Preparo:

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. Sirva quente.

Ovos mexidos > 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.