



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 EJA / ANO: 2019

<Cardápio espelho do oficial. Opção para melhor compreensão>

1ª e 3ª semana	DIAS DA SEMANA				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Jantar/Noite (20h00min)	Arroz de leite Suco de polpa	Cuscuz de milho com aveia acompanhado de frango ao molho. <u>Sobremesa:</u> Laranja	Batata doce cozida com carne bovina acebolada em tiras <u>Sobremesa:</u> Melancia.	Sopa de legumes com macarrão e carne bovina.	Macarronada ao molho de tomate com frango. <u>Sobremesa:</u> Abacaxi
	Composição				
	Água, açúcar, arroz branco, leite integral em pó, polpa de fruta, sal.	Alho, aveia em flocos, cebola, colorau, cominho, extrato de tomate, farinha de milho, frango coxa sobrecoxa, laranja, óleo, sal.	Batata doce, carne bovina, cebola, melancia, óleo de soja e sal.	Abóbora, alho, batata, carne bovina, cebola, cenoura, cominho, colorau, macarrão espaguete, óleo de soja, quiabo, repolho, sal, tomate.	Abacaxi, alho, cebola, cominho, colorau, extrato de tomate frango coxa e sobrecoxa, óleo de soja, tomate, sal.

Composição Nutricional	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)
MÉDIA SEMANAL	468,30	74,2	14,05	11,64	6,33	245,42	74,28	104,50	2,9	30,0	2,2	410,0

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. Pamela Shayane Lima Melo

CRN5 - 9226



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

Panela de Arroz
Nutricionista
CRMS - 9226



FUNDAMENTAL EJA / 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
Jantar/Noite (20h00min) *consistência normal e líquida	Arroz de leite <u>Suco de polpa</u>	Água – 500ml Açúcar – 15g (01 colher de sopa) Arroz Polido – 85g (1 Esc. M. cheia) Leite Integral em pó – 40g Polpa de fruta – 100g Sal – 0,5g	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Arroz de leite</u>: Cozinhe o arroz como de costume. Ao secar a água, adicione o leite, mexa por alguns minutos até o mesmo ir secando. Quando o arroz apresentar a consistência de arroz de leite, desligue o fogo e sirva. ▪ <u>Suco de polpa</u>: Colocar no liquidificador todos os ingredientes e bater até adquirir a consistência de suco.

TERÇA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
Jantar/Noite (20h00min) *consistência normal.	Cuscuz de milho com aveia acompanhado de frango ao molho. <u>Sobremesa</u> : Laranja	Alho -0,5g Aveia em flocos – 15g. Cebola – 8g Cominho – 0,1g Colorau – 0,5g Extrato de tomate – 20g Farinha de milho – 120g (01 fatia M) Frango coxa e sobrecoxa – 60g Laranja – 180g (Und média) Óleo de soja – 2 ml Sal – 0,5g	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Cuscuz de milho</u> > Em um recipiente ponha a farinha de milho, aveia em flocos e o sal. Acrescente água filtrada e mexa até a massa ficar úmida. Deixe descansar por 10 minutos. Ponha água no fundo do cuscuzeiro, e coloque com o auxílio de uma colher a massa na peneira própria do cuscuzeiro. Leve ao fogo baixo e deixe cozinhar por 20 minutos. Ou faça o teste do garfo, que consiste em inserir o mesmo na massa e este deve sair limpo. Sirva quente. □ <u>Frango ao molho</u> > Higienize as verduras e pique o alho e cebola. Reserve. Retirar a pele e gordura visível do frango. Em uma panela colocar a cebola, alho, coentro, tomate, cominho, colorau, sal, extrato de tomate, água e mexer. Cozinhe em fogo baixo até atingir a consistência macia. □ <u>Laranja</u> > Higienizar, cortar ao meio e servir.



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




QUARTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
Jantar/Noite (20h00min) *consistência normal.	Batata doce cozida com carne bovina acebolada em tiras. <u>Sobremesa: Melancia</u>	Batata doce – 130g Carne bovina – 50g Cebola – 8g Melancia – 100g Óleo de soja – 2ml Sal – 0,5g	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Batata doce</u> > Higienizar, cozinhar, cortar em rodela e servir.▪ <u>Carne bovina acebolada</u> > Retirar a pele e gorduras visíveis da carne, cortar em tiras, assar e adicionar as cebola em rodela.▪ <u>Melancia</u> > Higienize, corte em fatias e sirva.

QUINTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
Jantar/Noite (20h00min) *consistência normal.	Sopa de legumes com carne bovina e macarrão.	Abóbora – 40g Alho – 0,5g Batata – 40g Carne bovina – 50g Cebola – 8g Cenoura – 40g Cominho – 0,1g Colorau – 0,5g Macarrão espaguete – 60g Óleo de soja – 2ml Quiabo – 40g Repolho – 30g Sal – 0,5g Tomate – 10g	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Sopa</u> > Higienize, descasque (os alimentos com casca) e pique a abóbora, batata, cebola, cenoura, quiabo, repolho e o tomate, reserve. <p>Refolgue a cebola e a carne bovina em um fio de óleo, deixe até a carne cozinhar. Acrescente a abóbora, batata, cenoura, os temperos, tomate, sal e misture. Adicione água quente e deixe cozinhando até os legumes ficarem um pouco macio. Acrescente o macarrão e deixe cozinhar. Sirva a sopa</p>


Patrícia Siqueira Lima Melo
Nutricionista
CRNS - 9226



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



SEXTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA		PRATO DO DIA				INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)				MODO DE PREPARO			
<p>Jantar/Noite (20h00min)</p> <p>*consistência normal.</p>		<p>Macarronada ao molho de tomate com frango.</p> <p><u>Sobremesa</u>: Abacaxi</p>				<p>Abacaxi – 100g (2 rodela)</p> <p>Alho – 0,5g</p> <p>Cebola – 8g</p> <p>Cominho – 0,1</p> <p>Colorau – 0,5</p> <p>Extrato tomate – 40g</p> <p>Frango coxa e sobrecoxa – 50g</p> <p>Óleo de soja – 2ml</p> <p>Tomate – 10g</p> <p>Sal – 0,5g</p>				<ul style="list-style-type: none"> ▪ Macarronada ao molho de tomate com frango > cozinhe o macarrão com sal como o costume, reserve. ▪ Frango > Higienizar e picar a cebola, alho e reservar. Doure em um fio de óleo a cebola e o alho. Após esse procedimento acrescente o frango e cozinhe, em fogo baixo, com sal, cominho e colorau. Após cozida, junte o extrato de tomate e deixe levantar fervura. Mantenha em fogo baixo até atingir a consistência de molho. Misture o macarrão cozido no molho e sirva a macarronada. ▪ <u>Abacaxi</u> > Corte o abacaxi em rodela. 			
<i>Composição Nutricional</i>		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)
<i>Média semanal</i>		468,3	74,2	14,05	11,64	6,33	245,42	74,28	104,50	2,9	30,0	2,2	410,0

Pamela Stephanie 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



CARDÁPIO EJA / ANO: 2019

<Cardápio espelho do oficial. Opção para melhor compreensão>

2ª e 4ª semana	DIAS DA SEMANA				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Jantar/Noite (20h00min)	Bolinho acompanhado de iogurte.	Macarronada ao molho de tomate com carne bovina. Suco de polpa	Batata doce cozida. Coxa e sobrecoxa de frango ao molho. <u>Sobremesa:</u> Melancia.	Cuscuz de milho temperado com pedaços bovinos. <u>Sobremesa:</u> Laranja.	Arroz de leite. <u>Sobremesa:</u> Goiaba
	Bolinho, iogurte.	Alho, açúcar, carne bovina, cebola, colorau, cominho, extrato de tomate, macarrão espaguete, óleo de soja, polpa de fruta, sal.	Alho, batata doce, cebola, colorau, cominho, frango coxa sobrecoxa, extrato de tomate, melancia óleo, sal.	Alho, aveia em flocos, carne bovina, cebola, cominho, colorau, farinha de milho, laranja, óleo de soja, sal, tomate.	Água, arroz branco, goiaba, leite integral em pó e sal.

Composição Nutricional	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)
MÉDIA SEMANAL	458,6	73,2	14,1	11,3	4,9	279,3	133,4	206,8	2,8	73,1	2,1	377,8

Este cardápio deve permanecer fixado na cozinha da escola e disponibilizado para a comunidade escolar, conforme Resolução FNDE nº 26/2013. Cardápio Sujeito à Alteração. Valores Nutricionais de acordo com o cardápio planejado.

Nutricionista RT.  Pamella Shayane Lima Melo

CRN5 - 9226



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



FUNDAMENTAL EJA / 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
Jantar/Noite (20h00min) *consistência normal e líquida	Bolinho acompanhado de iogurte.	Bolinho – 50g iogurte – 250ml	<ul style="list-style-type: none"> • Bolinho – Não necessita de preparo, sirva. • Iogurte – Lave a embalagem, faça uma abertura e sirva em canecas individuais.

TERÇA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
Jantar/Noite (20h00min) *consistência normal.	Macarronada ao molho de tomate com carne bovina. <u>Suco de polpa</u>	Alho – 0,5g. Açúcar – 20g. 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.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Macarronada ao molho de tomate com carne bovina > cozinhe o macarrão com sal como o costume, reserve. ▪ Carne Bovina > Higienizar e picar a cebola, alho e reservar. Doure em um fio de óleo a cebola e o alho. Após esse procedimento acrescente a carne e cozinhe, em fogo baixo, com sal, cominho e colorau. Após cozida, junte o extrato de tomate e deixe levantar fervura. Mantenha em fogo baixo até atingir a consistência de molho. Misture o macarrão cozido no molho e sirva a macarronada. ▪ <u>Suco de polpa</u>: Colocar no liquidificador todos os ingredientes e bater até adquirir a consistência de suco.

Patricia Lina Melo
Nutricionista
CRNS - 9226



Alfonso
Porto da Folha - SE
11/05/2015
Maria Eduarda
Carla



QUARTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
Jantar/Noite (20h00min) *consistência normal.	Batata doce cozida com carne Coxa e Sobrecoxa de frango ao molho. <u>Sobremesa: Melancia.</u>	Alho – 0,5g Batata doce – 140g Cebola – 8g Colorau – 0,5g Cominho – 0,1g Extrato de tomate – 20g. Frango coxa sobrecoxa – 60g Melancia – 100g Óleo de soja – 5ml Sal – 0,5g	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Batata doce</u> > Higienizar, cozinhar, cortar em rodelas e servir. ▪ <u>Frango Coxa e sobrecoxa:</u> > Higienizar e picar a cebola, alho e reservar. Doure em um fio de óleo a cebola e o alho. Após esse procedimento acrescente o frango e cozinhe, em fogo baixo, com sal, cominho e colorau. Após cozida, junte o extrato de tomate e deixe levantar fervura. Mantenha em fogo baixo até atingir a consistência de molho. ▪ <u>Melancia</u> > Higienize, corte em fatias e sirva.

QUINTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
Jantar/Noite (20h00min) *consistência normal.	Cuscuz de milho temperado com pedaços bovinos. <u>Sobremesa: Laranja.</u>	Alho -0,5g Aveia em flocos – 15g. Cebola – 8g Cominho – 0,1g Colorau – 0,5g Extrato de tomate – 20g Farinha de milho – 120g (01 fatia M) Frango coxa e sobrecoxa – 60g Laranja – 180g (Und média) Óleo de soja – 5ml Sal – 0,5g	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Cuscuz de milho</u> > Em um recipiente ponha a farinha de milho, aveia em flocos e o sal. Acrescente água filtrada e mexa até a massa ficar úmida. Deixe descansar por 10 minutos. Ponha água no fundo do cuscuzeiro, e coloque com o auxílio de uma colher a massa na peneira própria do cuscuzeiro. Leve ao fogo baixo e deixe cozinhar por 20 minutos. Ou faça o teste do garfo, que consiste em inserir o mesmo na massa e este deve sair limpo. Sirva quente. Carne Bovina > Higienize as verduras e pique o alho e cebola. Reserve. Retirar a pele e gordura visível da carne. Em uma panela colocar a cebola, alho, tomate, cominho, coloral, sal, água e mexer. Cozinhe em fogo baixo até atingir a consistência macia.
			§ <u>Laranja</u> > Higienizar, cortar ao meio e servir.



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



SEXTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA		PRATO DO DIA					INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)			MODO DE PREPARO			
Jantar/Noite (20h00min) *consistência normal.		Arroz de leite. <u>Sobremesa: Goiaba</u>					Açúcar – 20g. Água – 150ml. Arroz branco – 60g (1 col. arroz cheia). Leite de coco – 20ml. Leite integral em pó – 30g. Goiaba – 170g			<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. <u>Goiaba</u> > Higienizar e servir. 			
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		458,6	73,2	14,1	11,3	4,9	279,3	133,4	206,8	2,8	73,1	2,1	377,8

Patricia Aparecida Lima M. S.
Nutricionista
CRM5 - 9226