



CARDÁPIO FUNDAMENTAL MENOR (6 a 10 anos) / ANO:2020

<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 |
| Manhã (10h00min) Tarde (15h00min) | Broa de milho com goiabada Ou Biscoito doce tipo maria <u>Suco de polpa</u> | Arroz de feijão, acompanhado de frango cozido ao molho com legumes. <u>Sobremesa:</u> Abacaxi. | Sopa de legumes com macarrão e frango. | Arroz cozido acompanhado de feijoada <u>Sobremesa:</u> Melancia | Cuscuz de milho com ovos mexidos <u>Sobremesa:</u> Laranja |
| | Composição | | | | |
| | Açúcar, broa de milho com goiabada e polpa de fruta. Ou Biscoito doce tipo maria, açúcar, polpa de fruta | Alho, abacaxi, arroz parboilizado, batata, beterraba, cebola, cenoura, cominho, extrato de tomate, feijão carioca, frango coxa e sobrecoxa, óleo de soja, sal, tomate. | Abóbora, batata, beterraba, cebola, cenoura, cominho, colorau, macarrão espaguete, filé de frango, óleo de soja, repolho, sal, tomate. | Alho, arroz parboilizado, batata, carne bovina, cenoura, cebola, cominho, feijão preto, melancia, pimentão, óleo de soja, tomate e sal. | Aveia em flocos finos, flocão de milho, laranja, margarina com sal, ovo de galinha, sal, tomate. |

| Composição Nutricional | Energia (kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g) | Lipídio (g) | Fibra (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Magnésio (mg) | Zinco (mg) | Sódio (mg) |
|------------------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|-----------|--------------|-------------|-------------|------------|---------------|------------|------------|
| MÉDIA SEMANAL | 312,2 | 50,9 | 11,7 | 7,2 | 5,4 | 148,6 | 147,0 | 45,6 | 2,3 | 43,5 | 1,2 | 220,9 |

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


Nutricionista QT. Luciana Dias Feitosa

CRNE 12064

Relatório Nutricional dos Cardápios

Fundamental Menor 1ª e 3ª
semana
02 de Março

Nutrição Diária: 20%

Faixa Etária: 6 - 10 anos

Alunos Atendidos: 1865

Nutricionista (CBN) / Responsável:

Pamella Sharyane Lima Melo e Luciana

Dias Feitos - RT - 9226 / QT - 13001

Categoria: Ensino fundamental

Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

| Composição Nutricional | Lanche da Manhã | | ATUAL | FNDE |
|---------------------------------|---|--|-------|-------|
| | (F. menor) Broa de milho com goiabada. Suco de polpa | | | |
| Energia (kcal) | 101,4 | | 101,4 | 300,0 |
| Energia (kj) | 415,8 | | 415,8 | -- |
| Proteína (g) | 0,7 | | 0,7 | 9,4 |
| Lipídios (g) | 0,1 | | 0,1 | 7,5 |
| Colesterol (mg) | 0,1 | | 0,1 | -- |
| Carboidratos (g) | 25,7 | | 25,7 | 48,5 |
| Fibra Alimentar (g) | 0,7 | | 0,7 | 5,4 |
| Cálcio (mg) | 10,0 | | 10,0 | 210,0 |
| Magnésio (mg) | 9,2 | | 9,2 | 37,0 |
| Ferro (mg) | 0,2 | | 0,2 | 1,8 |
| Sódio (mg) | 2,2 | | 2,2 | 400,0 |
| Zinco (mg) | 0,1 | | 0,1 | 1,3 |
| Retinol (mcg) | 0,5 | | 0,5 | -- |
| RE (mcg) | 192,0 | | 192,0 | -- |
| Vitamina C (mg) | 623,2 | | 623,2 | 7,0 |
| Saturados (g) | 0,0 | | 0,0 | -- |
| Monoinsaturados (g) | 0,0 | | 0,0 | -- |
| Poliinsaturados (g) | 0,0 | | 0,0 | -- |
| Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g) | 0,0 | | 0,0 | -- |
| Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g) | 0,0 | | 0,0 | -- |

Preparações

(F. menor) Broa
de milho com
goiabada. Suco
de polpa

Ingredientes

- Açúcar, cristal: 20.0 g
- Acerola, polpa, congelada: 100.0 g
- Broa de milho com goiabada: 1.0 unidade

Modo de Preparo:

- > Broa de milho com goiabada: Sirva a broa
- > Suco de polpa: No liquidificador bata a água, açúcar e a polpa de fruta.

Fundamental Menor 1ª e 3ª
semana
03 de Março

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 6 - 10 anos
Alunos Atendidos: 1865
Nutricionista (CRN) / Responsável:
Pamella Shayane Lima Melo e Luciana
Dias Feitosa - RT - 9226 / QT - 13001

Categoria: Ensino fundamental
Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

| Composição Nutricional | Lanche da Manhã | | ATUAL | FNDE |
|---------------------------------|--|--|-------|-------|
| | (F. menor) Arroz de feijão acompanhado de frango cozido ao molho com legumes. Sobremesa: Abacaxi | | | |
| Energia (kcal) | 402,9 | | 402,9 | 300,0 |
| Energia (kj) | 782,8 | | 782,8 | -- |
| Proteína (g) | 16,5 | | 16,5 | 9,4 |
| Lipídios (g) | 7,7 | | 7,7 | 7,5 |
| Colesterol (mg) | 39,9 | | 39,9 | -- |
| Carboidratos (g) | 67,3 | | 67,3 | 48,5 |
| Fibra Alimentar (g) | 6,9 | | 6,9 | 5,4 |
| Cálcio (mg) | 78,3 | | 78,3 | 210,0 |
| Magnésio (mg) | 53,0 | | 53,0 | 37,0 |
| Ferro (mg) | 3,8 | | 3,8 | 1,8 |
| Sódio (mg) | 335,5 | | 335,5 | 400,0 |
| Zinco (mg) | 1,4 | | 1,4 | 1,3 |
| Retinol (mcg) | 0,1 | | 0,1 | -- |
| RE (mcg) | 122,1 | | 122,1 | -- |
| Vitamina C (mg) | 26,8 | | 26,8 | 7,0 |
| Saturados (g) | 10,1 | | 10,1 | -- |
| Monoinsaturados (g) | 1,8 | | 1,8 | -- |
| Poliinsaturados (g) | 3,5 | | 3,5 | -- |
| Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g) | 0,0 | | 0,0 | -- |
| Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g) | 0,0 | | 0,0 | -- |

Preparações

(F. menor) Arroz de feijão acompanhado de frango cozido ao molho com legumes.
Sobremesa:
Abacaxi

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Abacaxi, cru: 60.0 g
- Arroz Parboilizado : 60.0 g
- Batata, inglesa, cozida: 15.0 g
- Beterraba, cozida: 20.0 g
- Cebola, crua: 8.0 g
- Cenoura, cozida: 15.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Tomate, extrato: 15.0 g
- Feijão, carioca, cozido: 40.0 g
- Frango, coxa, sem pele, cozida: 30.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 1.0 g
- Tomate, com semente, cru: 10.0 g

Modo de Preparo:

> Arroz de feijão: Cozinhe o feijão como de costume com sal, mas deixe ao dente (consistência mais firme). 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.

> Frango cozido ao molho de legumes: Higienize os legumes e verduras, descasque a batata, beterraba e cenoura, e pique o alho, batata, beterraba, cebola, cenoura e o tomate. Reserve.

Coloque o frango em uma panela de pressão coloque alho, sal, cominho, legumes, tomate, água e misture. Cozinhe em fogo baixo por 10 minutos.

Após a fervura, acrescente o extrato e cozinhe por mais 20 minutos ou até o caldo engrossar levemente e os legumes e carne ficarem macios.

> Abacaxi: Higienize, descasque e corte em rodelas.

Fundamental Menor 1ª e 3ª
semana
04 de Março

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 6 - 10 anos
Alunos Atendidos: 1865
Nutricionista (CRN) / Responsável:
Pamella Shayane Lima Melo e Luciana
Dias Feitosa - RT - 9226 / QT - 13001

Categoria: Ensino fundamental
Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

| | Lanche da Manhã | ATUAL | FNDE |
|---------------------------------|---|-------|-------|
| | (F.menor) Sopa de legumes com macarrão e frango | | |
| Energia (kcal) | 232,8 | 232,8 | 300,0 |
| Energia (kj) | 966,1 | 966,1 | -- |
| Proteína (g) | 13,6 | 13,6 | 9,4 |
| Lípidios (g) | 6,5 | 6,5 | 7,5 |
| Colesterol (mg) | 26,7 | 26,7 | -- |
| Carboidratos (g) | 29,7 | 29,7 | 48,5 |
| Fibra Alimentar (g) | 2,8 | 2,8 | 5,4 |
| Cálcio (mg) | 22,8 | 22,8 | 210,0 |
| Magnésio (mg) | 22,3 | 22,3 | 37,0 |
| Ferro (mg) | 0,6 | 0,6 | 1,8 |
| Sódio (mg) | 137,0 | 137,0 | 400,0 |
| Zinco (mg) | 0,7 | 0,7 | 1,3 |
| Retinol (mcg) | 0,4 | 0,4 | -- |
| RE (mcg) | 181,5 | 181,5 | -- |
| Vitamina C (mg) | 8,7 | 8,7 | 7,0 |
| Saturados (g) | 1,1 | 1,1 | -- |
| Monoinsaturados (g) | 1,5 | 1,5 | -- |
| Poliinsaturados (g) | 3,2 | 3,2 | -- |
| Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g) | 0,0 | 0,0 | -- |
| Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g) | 0,0 | 0,0 | -- |

Preparações

(F.menor) Sopa
de legumes com
macarrão e
frango

Ingredientes

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

Modo de Preparo:

> Sopa: Higienize, descasque (os alimentos com casca) e pique a batata, beterraba, cebola, cenoura, repolho e o tomate, reserve.
Refolgue a cebola e a filé de frango em um fio de óleo, deixe até o frango cozinhar. Acrescente os itens reservados e misture. Adicione água quente e deixe cozinhando até os legumes ficarem um pouco macios. Acrescente o macarrão e deixe cozinhar. Sirva a sopa.

Fundamental Menor 1ª e 3ª
semana
05 de Março

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 6 - 10 anos
Alunos Atendidos: 1865
Nutricionista (CRN):
Pamella Shayane Lima Melo e Luciana
Dias Feitosa - RT - 9226 / QT - 13001

Categoria: Ensino fundamental
Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

| | Lanche da Manhã | ATUAL | FNDE |
|---------------------------------|--|-------|-------|
| | (F. menor) Arroz cozido acompanhado de feijoada. Sobremesa: Melancia | | |
| Energia (kcal) | 368,4 | 368,4 | 300,0 |
| Energia (kj) | 635,4 | 635,4 | -- |
| Proteína (g) | 14,3 | 14,3 | 9,4 |
| Lípidios (g) | 7,2 | 7,2 | 7,5 |
| Colesterol (mg) | 16,8 | 16,8 | -- |
| Carboidratos (g) | 61,2 | 61,2 | 48,5 |
| Fibra Alimentar (g) | 5,6 | 5,6 | 5,4 |
| Cálcio (mg) | 60,7 | 60,7 | 210,0 |
| Magnésio (mg) | 42,4 | 42,4 | 37,0 |
| Ferro (mg) | 3,8 | 3,8 | 1,8 |
| Sódio (mg) | 251,7 | 251,7 | 400,0 |
| Zinco (mg) | 1,8 | 1,8 | 1,3 |
| Retinol (mcg) | 0,7 | 0,7 | -- |
| RE (mcg) | 136,7 | 136,7 | -- |
| Vitamina C (mg) | 11,6 | 11,6 | 7,0 |
| Saturados (g) | 10,1 | 10,1 | -- |
| Monoinsaturados (g) | 1,8 | 1,8 | -- |
| Poliinsaturados (g) | 3,2 | 3,2 | -- |
| Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g) | 0,0 | 0,0 | -- |
| Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g) | 0,0 | 0,0 | -- |

Preparações

(F. menor) Arroz
cozido
acompanhado de
feijoada.
Sobremesa:
Melancia

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Arroz Parboilizado : 60.0 g
- Batata, inglesa, cozida: 15.0 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru: 30.0 g
- Cenoura, cozida: 15.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Feijão, preto, cozido: 40.0 g
- Melancia, crua: 60.0 g
- Pimentão, verde, cru: 5.0 g
- Tomate, com semente, cru: 10.0 g
- Sal, dietético: 1.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml

Modo de Preparo:

> Arroz: Cozinhar o arroz como de costume.

> Descasque todos os legumes, lave e corte e reserve.

> Carne: Retirar as gorduras visíveis, cortar em cubos e reservar.

> Feijão: catar, lavar e colocar em uma panela de pressão espaçosa para cozinhar por 10 minutos. Em uma frigideira refogue a carne e as verduras. Junte a carne refogada a cenoura e batata ao feijão, deixe ferver por mais 10 minutos na pressão.

> Melancia: Higienize, corte em fatias e sirva.

Fundamental Menor 1ª e 3ª
semana
06 de Março

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 6 - 10 anos
Alunos Atendidos: 1865
Nutricionista (CRN) / Responsável:
Pamella Shayane Lima Melo e Luciana
Dias Feitosa - RT - 9226 / QT - 13001

Categoria: Ensino fundamental
Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

| | Lanche da Manhã (F. menor) Cuscuz de milho acompanhado de ovos mexidos. Sobremesa: Laranja | ATUAL | FNDE |
|---------------------------------|--|-------|-------|
| Energia (kcal) | 455,6 | 455,6 | 300,0 |
| Energia (kj) | 848,4 | 848,4 | -- |
| Proteína (g) | 13,5 | 13,5 | 9,4 |
| Lípidios (g) | 14,6 | 14,6 | 7,5 |
| Colesterol (mg) | 178,0 | 178,0 | -- |
| Carboidratos (g) | 70,7 | 70,7 | 48,5 |
| Fibra Alimentar (g) | 11,0 | 11,0 | 5,4 |
| Cálcio (mg) | 56,2 | 56,2 | 210,0 |
| Magnésio (mg) | 90,8 | 90,8 | 37,0 |
| Ferro (mg) | 2,9 | 2,9 | 1,8 |
| Sódio (mg) | 378,3 | 378,3 | 400,0 |
| Zinco (mg) | 2,1 | 2,1 | 1,3 |
| Retinol (mcg) | 110,9 | 110,9 | -- |
| RE (mcg) | 1,2 | 1,2 | -- |
| Vitamina C (mg) | 64,5 | 64,5 | 7,0 |
| Saturados (g) | 4,0 | 4,0 | -- |
| Monoinsaturados (g) | 4,2 | 4,2 | -- |
| Poliinsaturados (g) | 4,8 | 4,8 | -- |
| Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g) | 0,0 | 0,0 | -- |
| Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g) | 0,0 | 0,0 | -- |

Preparações

(F. menor)

Cuscuz de milho
acompanhado de
ovos mexidos.

Subremera:
Laranja

Ingredientes

- Aveia, flocos, crua: 7.0 g
- Flocão de milho: 70.0 g
- Laranja, pêra, crua: 120.0 g
- Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65%de lipídeos): 10.0 g
- Ovo, de galinha, inteiro, cru: 50.0 g
- Sal, dietético: 1.0 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.

>Ovo mexido: Em uma frigideira coloque a margarina, espere derreter. Após esse passo, quebre o ovo, tempere com sal e mexa. Misture o cuscuz com o ovo e sirva.

>Laranja: Higienize e corte em duas bandas.



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 FUNDAMENTAL MENOR (6 a 10 anos) / ANO:2020
<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 |
| Manhã (10h00min) Tarde (15h00min) | Bolinho acompanhado de iogurte. Ou Biscoito cream cracker acompanhado de achocolatado | Arroz e feijão tropeiro. Salada crua (Repolho, cebola, tomate e pimentão). <u>Sobremesa:</u> Abacaxi | Batata doce cozida acompanhada por ovos mexidos temperados. | Arroz cozido e feijão em caldo temperado. Frango acebolado <u>Sobremesa:</u> Laranja | Macarronada ao molho de tomate brasileiro com frango. Ou Arroz cozido com strogonoff de frango* <u>Sobremesa:</u> Laranja *2ª e 4ª semana respectivamente |
| | Composição | | | | |
| | Bolinho ovos tipo bacía, iogurte. Ou Achocolatado, biscoito cream cracker, leite integral instantâneo. | Arroz parboilizado, alho, abacaxi, carne bovina, cebola, cominho, extrato de tomate, farinha de mandioca, feijão carioca, óleo soja, repolho, tomate, pimentão e sal. | Batata doce, cebola, colorau, margarina com sal, ovo de galinha, tomate, pimentão e sal. | Alho, arroz parboilizado, cebola, colorau, cominho, extrato de tomate, feijão carioca, frango coxa e sobrecoxa, laranja, óleo de soja, pimentão, sal, tomate. | Alho, cebola, colorau, cominho, extrato de tomate, ervilha, frango coxa e sobrecoxa, laranja, macarrão espaguete, milho, óleo de soja, sal. Ou Arroz parboilizado, alho, amido de milho, cebola, extrato de tomate, filé de frango, laranja, leite integral em pó, óleo de soja, 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 | 310,0 | 48,2 | 10,7 | 10,2 | 3,4 | 37,0 | 34,2 | 85,5 | 1,9 | 35,7 | 1,3 | 270,6 |

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. Pâmella Shayane Lima Melo

CRN5 - 9226


Nutricionista QT. Luciana Dias Feitosa

CRN5 - 13001

Relatório Nutricional dos Cardápios

Fundamental Menor 2ª e 4ª
semana
09 de Março

Nutrição Diária: 20%

Faixa Etária: 6 - 10 anos

Alunos Atendidos: 1865

Nutricionista (CRN) / Responsável:

Pamella Shayane Lima Melo e Luciana

Dias Feitosa - RT - 9226 / QT - 13001

Categoria: Ensino fundamental

Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

| Composição Nutricional | Lanche da Manhã | | ATUAL | FNDE |
|---------------------------------|-----------------|--------------------------------|-------|-------|
| | (F. menor) | Bolinho acompanhado de iogurte | | |
| Energia (kcal) | | 336,7 | 336,7 | 300,0 |
| Energia (kj) | | 523,8 | 523,8 | -- |
| Proteína (g) | | 7,6 | 7,6 | 9,4 |
| Lipídios (g) | | 14,0 | 14,0 | 7,5 |
| Colesterol (mg) | | 32,7 | 32,7 | -- |
| Carboidratos (g) | | 45,3 | 45,3 | 48,5 |
| Fibra Alimentar (g) | | 1,0 | 1,0 | 5,4 |
| Cálcio (mg) | | 222,1 | 222,1 | 210,0 |
| Magnésio (mg) | | 20,1 | 20,1 | 37,0 |
| Ferro (mg) | | 1,0 | 1,0 | 1,8 |
| Sódio (mg) | | 174,0 | 174,0 | 400,0 |
| Zinco (mg) | | 0,8 | 0,8 | 1,3 |
| Retinol (mcg) | | 81,8 | 81,8 | -- |
| RE (mcg) | | 0,0 | 0,0 | -- |
| Vitamina C (mg) | | 0,3 | 0,3 | 7,0 |
| Saturados (g) | | 4,8 | 4,8 | -- |
| Monoinsaturados (g) | | 6,0 | 6,0 | -- |
| Poliinsaturados (g) | | 1,9 | 1,9 | -- |
| Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g) | | 0,0 | 0,0 | -- |
| Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g) | | 0,0 | 0,0 | -- |

Preparações

(F. menor)

Bolinho
acompanhado de
iogurte

Ingredientes

- Iogurte, sabor morango: 180,0 ml
- Bolinho de Ovos: 50,0 g

Modo de Preparo:

Sirva o bolinho de ovos, tipo bacía acompanhado por 01 copo de iogurte.

Fundamental Menor 2ª e 4ª
semana
10 de Março

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 6 - 10 anos
Alunos Atendidos: 1865
Nutricionista (CRN) / Responsável:
Pamella Shayane Lima Melo e Luciana
Dias Feitosa - RT - 9226 / QT - 13001

Categoria: Ensino fundamental
Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

| | Lanche da Manhã (F. menor) Arroz cozido e feijão tropeiro. Salada crua (Repolho, cebola, tomate e pimentão). Sobremesa: abacaxi | ATUAL | FNDE |
|---------------------------------|--|-------|-------|
| Energia (kcal) | 360,0 | 360,0 | 300,0 |
| Energia (kj) | 904,1 | 904,1 | -- |
| Proteína (g) | 12,3 | 12,3 | 9,4 |
| Lipídios (g) | 7,5 | 7,5 | 7,5 |
| Colesterol (mg) | 12,6 | 12,6 | -- |
| Carboidratos (g) | 61,3 | 61,3 | 48,5 |
| Fibra Alimentar (g) | 6,1 | 6,1 | 5,4 |
| Cálcio (mg) | 66,6 | 66,6 | 210,0 |
| Magnésio (mg) | 45,8 | 45,8 | 37,0 |
| Ferro (mg) | 3,1 | 3,1 | 1,8 |
| Sódio (mg) | 256,0 | 256,0 | 400,0 |
| Zinco (mg) | 1,4 | 1,4 | 1,3 |
| Retinol (mcg) | 1,0 | 1,0 | -- |
| RE (mcg) | 17,2 | 17,2 | -- |
| Vitamina C (mg) | 34,6 | 34,6 | 7,0 |
| Saturados (g) | 7,4 | 7,4 | -- |
| Monoinsaturados (g) | 1,8 | 1,8 | -- |
| Poliinsaturados (g) | 3,1 | 3,1 | -- |
| Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g) | 0,0 | 0,0 | -- |
| Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g) | 0,0 | 0,0 | -- |

Preparações

(F. menor) Arroz cozido e feijão tropeiro. Salada crua (Repolho, cebola, tomate e pimentão). Sobremesa: abacaxi

Ingredientes

- Arroz Parboilizado : 40.0 g
- Alho, cru: 0.5 g
- Abacaxi, cru: 50.0 g
- Carne, bovina, paleta, sem gordura, crua: 30.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Farinha, de mandioca, crua: 20.0 g
- Feijão, carioca, cozido: 30.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Repolho, branco, cru: 15.0 g
- Tomate, com semente, cru: 20.0 g
- Pimentão, verde, cru: 10.0 g
- Sal, dietético: 1.0 g

Modo de Preparo:

>Arroz:Cozinhar o arroz como de costume.

>Feijão tropeiro > Cozinhar o feijão como de costume,escorrer o caldo. Reservar.

Em uma panela frite a carne bovina em cubos, acrescente a cebola, tomate e alho picados e frite mais um pouco. Acrescentar o cominho e mexer. Após mexer até o tempero misturar, junto o feijão, mexa e acrescente aos poucos farinha de mandioca até atingir a consistência de feijão tropeiro. Não deixar ficar muito seco.

>Salada crua: Higienize os legumes e pique-os.

>Abacaxi: Higienize, descasque e corte em rodajas.

Fundamental Menor 2ª e 4ª
semana
11 de Março

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 6 - 10 anos
Alunos Atendidos: 1865
Nutricionista (CRN) / Responsável:
Pamella Shayane Lima Melo e Luciana
Dias Feitosa - RT - 9226 / QT - 13001

Categoria: Ensino fundamental
Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

| | Lanche da Manhã (F. menor) Batata doce cozida acompanhada por ovos mexidos. | ATUAL | FNDE |
|---------------------------------|---|-------|-------|
| Energia (kcal) | 191,0 | 191,0 | 300,0 |
| Energia (kj) | 792,0 | 792,0 | -- |
| Proteína (g) | 7,2 | 7,2 | 9,4 |
| Lípidios (g) | 11,3 | 11,3 | 7,5 |
| Colesterol (mg) | 178,0 | 178,0 | -- |
| Carboidratos (g) | 15,1 | 15,1 | 48,5 |
| Fibra Alimentar (g) | 2,0 | 2,0 | 5,4 |
| Cálcio (mg) | 35,8 | 35,8 | 210,0 |
| Magnésio (mg) | 16,4 | 16,4 | 37,0 |
| Ferro (mg) | 1,0 | 1,0 | 1,8 |
| Sódio (mg) | 376,7 | 376,7 | 400,0 |
| Zinco (mg) | 0,6 | 0,6 | 1,3 |
| Retinol (mcg) | 78,3 | 78,3 | -- |
| RE (mcg) | 7,7 | 7,7 | -- |
| Vitamina C (mg) | 24,1 | 24,1 | 7,0 |
| Saturados (g) | 3,5 | 3,5 | -- |
| Monoinsaturados (g) | 3,3 | 3,3 | -- |
| Poliinsaturados (g) | 3,4 | 3,4 | -- |
| Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g) | 0,0 | 0,0 | -- |
| Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g) | 0,0 | 0,0 | -- |

Preparações

(F. menor) Batata doce cozida acompanhada por ovos mexidos.

Ingredientes

- Batata, doce, cozida: 70.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Colorau : 0.5 g
- Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65%de lipídeos): 10.0 g
- Tomate, com semente, cru: 10.0 g
- Pimentão, verde, cru: 5.0 g
- Sal, dietético: 1.0 g
- Ovo, de galinha, inteiro, cru: 50.0 g

Modo de Preparo:

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

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

Fundamental Menor 2ª e 4ª
semana
12 de Março

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 6 - 10 anos
Alunos Atendidos: 1865
Nutricionista (CRN) / Responsável:
Pamella Shayane Lima Melo e Luciana
Dias Feitosa - RT - 9226 / QT - 13001

Categoria: Ensino fundamental
Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

| | Lanche da Manhã (F. menor) Arroz cozido e feijão em caldo temperado. Frango acebolado. Sobremesa: Laranja | ATUAL | FNDE |
|---------------------------------|--|-------|-------|
| Energia (kcal) | 317,6 | 317,6 | 300,0 |
| Energia (kj) | 717,7 | 717,7 | -- |
| Proteína (g) | 11,1 | 11,1 | 9,4 |
| Lipídios (g) | 10,5 | 10,5 | 7,5 |
| Colesterol (mg) | 27,3 | 27,3 | -- |
| Carboidratos (g) | 45,4 | 45,4 | 48,5 |
| Fibra Alimentar (g) | 4,1 | 4,1 | 5,4 |
| Cálcio (mg) | 58,9 | 58,9 | 210,0 |
| Magnésio (mg) | 36,7 | 36,7 | 37,0 |
| Ferro (mg) | 2,6 | 2,6 | 1,8 |
| Sódio (mg) | 225,2 | 225,2 | 400,0 |
| Zinco (mg) | 1,0 | 1,0 | 1,3 |
| Retinol (mcg) | 23,3 | 23,3 | -- |
| RE (mcg) | 28,8 | 28,8 | -- |
| Vitamina C (mg) | 57,8 | 57,8 | 7,0 |
| Saturados (g) | 8,2 | 8,2 | -- |
| Monoinsaturados (g) | 2,6 | 2,6 | -- |
| Poliinsaturados (g) | 4,7 | 4,7 | -- |
| Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g) | 0,0 | 0,0 | -- |
| Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g) | 0,0 | 0,0 | -- |

Preparações

(F. menor) Arroz cozido e feijão em caldo temperado.
Frango acebolado.
Sobremesa:
Laranja

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Arroz Parboilizado: 40.0 g
- Cebola, crua: 10.0 g
- Colorau: 0.5 g
- Cominho: 0.1 g
- Tomate, extrato: 10.0 g
- Feijão, carioca, cozido: 20.0 g
- Frango, coxa, sem pele, crua: 30.0 g
- Laranja, pêra, crua: 90.0 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
- Sal, dietético: 0.5 g
- Tomate, com semente, cru: 10.0 g

Modo de Preparo:

>Arroz: Cozinhar o arroz como de costume.

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

>Frango acebolado: Retirar o excesso de gordura e pele e em uma frigideira assar. Quando estiver quase dourada, acrescentar as cebolas em tiras para dourar também.

>Laranja: Higienizar e cortar em 02 partes.

Fundamental Menor 2ª e 4ª
semana
13 de Março

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 6 - 10 anos
Alunos Atendidos: 1865
Nutricionista (CRN) / Responsável:
Pamella Shayane Lima Melo e Luciana
Dias Feitosa - RT - 9226 / QT - 13001

Categoria: Ensino fundamental
Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

| | Lanche da Manhã (F. menor) Macarronada ao molho de tomate brasileiro com frango. | ATUAL | FNDE |
|---------------------------------|--|---------|-------|
| Energia (kcal) | 344,6 | 344,6 | 300,0 |
| Energia (kj) | 1.433,3 | 1.433,3 | -- |
| Proteína (g) | 15,3 | 15,3 | 9,4 |
| Lípidios (g) | 7,7 | 7,7 | 7,5 |
| Colesterol (mg) | 39,9 | 39,9 | -- |
| Carboidratos (g) | 54,0 | 54,0 | 48,5 |
| Fibra Alimentar (g) | 3,7 | 3,7 | 5,4 |
| Cálcio (mg) | 44,1 | 44,1 | 210,0 |
| Magnésio (mg) | 37,3 | 37,3 | 37,0 |
| Ferro (mg) | 1,6 | 1,6 | 1,8 |
| Sódio (mg) | 321,1 | 321,1 | 400,0 |
| Zinco (mg) | 1,5 | 1,5 | 1,3 |
| Retinol (mcg) | 0,4 | 0,4 | -- |
| RE (mcg) | 53,6 | 53,6 | -- |
| Vitamina C (mg) | 54,1 | 54,1 | 7,0 |
| Saturados (g) | 1,4 | 1,4 | -- |
| Monoinsaturados (g) | 1,8 | 1,8 | -- |
| Poliinsaturados (g) | 3,4 | 3,4 | -- |
| Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g) | 0,0 | 0,0 | -- |
| Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g) | 0,0 | 0,0 | -- |

Preparações

(F. menor)
Macarronada ao
molho de tomate
brasileiro com
frango.

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Colorau: 0.5 g
- Cominho: 0.1 g
- Tomate, extrato: 30.0 g
- Ervilha, enlatada, drenada: 5.0 g
- Milho, verde, enlatado, drenado: 5.0 g
- Frango, coxa, sem pele, cozida: 30.0 g
- Laranja, péra, crua: 90.0 g
- Macarrão, trigo, cru: 50.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 0.5 g

Modo de Preparo:

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

Para o frango, retirar a pele e gorduras visíveis, cortar em cubos, cozinhar como de costume com os temperos. Ao terminar a cocção, acrescente o milho e ervilha e extrato de tomate e cozinhar até atingir a consistência de molho. Adicione ao molho o macarrão espaguete.

-> Laranja: Higienizar e cortar em 02 partes.