



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



**CARDÁPIO MAIS EDUCAÇÃO / ANO:2020**  
<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  |
| <b>Colação<br/>(08h00min)</b>         | Vitamina de banana acompanhado de biscoito cream cracker | Salada de fruta composta por banana, abacaxi, goiaba e mamão.      | Vitamina de banana com mamão.  | Biscoito maria acompanhado por achocolatado.                             | Vitamina de mamão com aveia.   |
| <b>Almoço<br/>(10h30min)</b>          | Broa de milho com goiabada<br><br><u>Suco de polpa</u>   | Cuscuz de milho com aveia acompanhado por ovos mexidos temperados. | Arroz cozido refolegado com cenoura.<br>Acompanhado de macarrão<br>Feijão em caldo temperado.<br><br>Frango acebolado. | Arroz cozido acompanhado por feijoada.<br><br><u>Sobremesa:</u> Melancia | Arroz de feijão, acompanhado de frango cozido ao molho de legumes.<br><br><u>Sobremesa:</u> Abacaxi. |
| <b>Lanche da Tarde<br/>(15h00min)</b> | Mingau de aveia com banana.                              | Sopa de legumes com macarrão e frango.                             | Bolinho acompanhado de laranja.  | Arroz doce   | Cuscuz de milho 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          | 1288,2         | 202,8           | 43,4         | 34,9        | 16,6      | 263,2        | 241,8       | 528,5       | 7,2        | 185,5         | 4,8        | 971,6      |

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

CRN5 - 9226

  
Nutricionista QT. Luciana Dias Feitosa

CRN5 - 13001



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



| 1 e 3ª semana                         | DIAS DA SEMANA/ COMPOSIÇÃO  |  |  |   |  |
|---------------------------------------|---|--|--|---|--|
|                                       | SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA  | QUARTA-FEIRA   | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA  |
| <b>Colação<br/>(08h00min)</b>         | Achocolatado, água, banana, biscoito cream cracker, leite em pó integral. | Banana, abacaxi, goiaba e mamão.   | Água, banana, leite integral em pó e mamão.  | Achocolatado, biscoito maria, leite integral em pó.   | Água, aveia em flocos finos, leite integral em pó, mamão.  |
| <b>Almoço<br/>(10h30min)</b>          | Açúcar, broa de milho com goiabada e polpa de fruta.                      | Aveia em flocos finos, cebola, colorau, flocão de milho, margarina com sal, ovo de galinha, tomate e sal.                          | Arroz parboilizado, alho, cebola, cenoura, cominho, frango em coxa e sobrecoxa, feijão carioca, macarrão espaguete, óleo de soja, tomate, pimentão, sal. | Alho, arroz parboilizado, batata, carne bovina, cenoura, cebola, cominho, feijão preto, melancia, pimentão, tomate e sal. | Abacaxi, alho, arroz parboilizado, batata, beterraba, cebola, cenoura, cominho, extrato de tomate, frango coxa e sobrecoxa, feijão carioca, óleo de soja, sal, tomate. |
| <b>Lanche da Tarde<br/>(15h00min)</b> | Água, aveia em flocos finos, banana, leite em pó integral.                | Abóbora, batata, beterraba, cebola, cenoura, cominho, colorau, filé de frango, macarrão tipo espaguete, óleo de soja, sal, tomate. | Bolinho tipo bacia, laranja.   | Açúcar, água, arroz branco, leite de coco, leite integral em pó.  | Aveia em flocos finos, flocão de milho, margarina com sal, ovo de galinha, sal.  |

## Relatório Nutricional dos Cardápios

Mais Educação 1ª e 3ª semana  
02 de Março

Nutrição Diária: 70%  
Faixa Etária: 11 - 15 anos  
Alunos Atendidos: 182  
Nutricionista (CRN) / Responsável:  
RT- Pamella Shayane Lima Melo / QT-  
Luciana Dias Feitosa - RT- 9229 / QT-  
13001 *Luciana*

Categoria: Ensino fundamental  
Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

### Composição Nutricional

|                                 | Lanche da Manhã<br>Vitamina de Banana<br>acompanhada de biscoito<br>cream cracker (+ede) | Almoço<br>Broa de milho com<br>goiabada (+ede) | Lanche da Tarde<br>Mingau de aveia com<br>banana (+ede) | ATUAL   | FNDE    |
|---------------------------------|--|--|---|---------|---------|
| Energia (kcal)                  | 566,8  | 84,0   | 331,4   | 982,2   | 1.500,0 |
| Energia (kj)                    | 2.370,9  | 334,9  | 1.386,7   | 4.092,4 | --      |
| Proteína (g)                    | 16,6   | 0,7  | 13,2  | 30,5    | 46,9    |
| Lipídios (g)                    | 18,5   | 0,1  | 12,1  | 30,7    | 37,5    |
| Colesterol (mg)                 | 29,8   | 0,2  | 34,0  | 64,0    | --      |
| Carboidratos (g)                | 88,1   | 21,1   | 45,2  | 154,4   | 243,8   |
| Fibra Alimentar (g)             | 3,6  | 0,7  | 2,9   | 7,2     | 21,1    |
| Cálcio (mg)                     | 336,1  | 9,9  | 369,2   | 715,2   | 910,0   |
| Magnésio (mg)                   | 82,0   | 9,2  | 68,1  | 159,3   | 222,0   |
| Ferro (mg)                      | 2,6  | 0,2  | 1,2   | 4,0     | 7,5     |
| Sódio (mg)                      | 635,2  | 3,4  | 130,0   | 768,6   | 1.400,0 |
| Zinco (mg)                      | 1,8  | 0,1  | 1,5   | 3,5     | 6,3     |
| Retinol (mcg)                   | 245,8  | 1,1  | 144,4   | 391,2   | --      |
| RE (mcg)                        | 24,0   | 192,0  | 24,0  | 240,0   | --      |
| Vitamina C (mg)                 | 16,2   | 623,2  | 16,4  | 655,8   | 42,0    |
| Saturados (g)                   | 8,5  | 0,0  | 6,7   | 15,3    | --      |
| Monoinsaturados (g)             | 5,3  | 0,0  | 3,3   | 8,7     | --      |
| Poliinsaturados (g)             | 2,0  | 0,0  | 0,6   | 2,6     | --      |
| Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g) | 0,0  | 0,0  | 0,0   | 0,0     | --      |
| Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g) | 1,2  | 0,0  | 0,3   | 1,6     | --      |

### Preparações



Vitamina de  
Banana  
acompanhada de  
biscoito cream  
cracker (+ed)

**Ingredientes**

- Achocolatado, pó: 15.0 g
- Banana, prata, crua: 75.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 35.0 g
- Biscoito, salgado, cream cracker: 60.0 g

**Modo de Preparo:**

Vitamina de banana: bata no liquidificador a água, o leite, achocolatado e banana.  
Biscoito: Servir.

Broa de milho  
com goiabada  
(+ed)

**Ingredientes**

- Acerola, polpa, congelada: 100.0 g
- Açúcar, cristal: 15.0 g
- Broa de milho com goiabada: 2.0 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.

Mingau de aveia  
com banana (+ed)

**Ingredientes**

- Aveia, flocos, crua: 15.0 g
- Banana, prata, crua: 75.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 40.0 g

**Modo de Preparo:**

Preparar o leite como de costume.

Em uma panela misture o leite com a aveia e a banana cortada em cubinhos. Cozinhar em fogo baixo até atingir a consistência de mingau.  
Disponha nos pratos ou canecas.

Mais Educação 1ª e 3ª semana  
03 de Março

Nutrição Diária: 70%  
Faixa Etária: 11 - 15 anos  
Alunos Atendidos: 182  
Nutricionista (CRN) / Responsável:  
RT- Pâmella Shayane Lima Melo / QT-  
Luciana Dias Feitosa - RT- 9229 / QT-  
13001 *deh*

Categoria: Ensino fundamental  
Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

### Composição Nutricional

|                                 | Lanche da Manhã        | Almoço   | Lanche da Tarde                             | ATUAL   | FNDE    |
|---------------------------------|------------------------|--|---|---------|---------|
|                                 | Salada de frutas (+ed) | Cuscuz de milho acompanhado de ovos mexidos temperados (+ed) | Sopa de legumes com macarrão e frango (+ed) |         |         |
| Energia (kcal)                  | 188,2                  | 416,3  | 543,4                                       | 1.148,0 | 1.500,0 |
| Energia (kj)                    | 790,4                  | 527,3  | 2.266,2                                     | 3.583,9 | --      |
| Proteína (g)                    | 3,0                    | 13,1   | 27,5  | 43,5    | 46,9    |
| Lipídios (g)                    | 0,6                    | 11,4   | 8,1   | 20,1    | 37,5    |
| Coolesterol (mg)                | 0,0                    | 178,0  | 44,5  | 222,5   | --      |
| Carboidratos (g)                | 48,3                   | 67,9   | 88,4  | 204,6   | 243,8   |
| Fibra Alimentar (g)             | 8,4                    | 11,6   | 5,7   | 25,7    | 21,1    |
| Cálcio (mg)                     | 44,6                   | 32,0   | 38,7  | 115,3   | 910,0   |
| Magnésio (mg)                   | 58,3                   | 89,7   | 50,2  | 198,1   | 222,0   |
| Ferro (mg)                      | 0,9                    | 3,0  | 1,4   | 5,2     | 7,5     |
| Sódio (mg)                      | 2,0                    | 350,9  | 269,7                                       | 622,6   | 1.400,0 |
| Zinco (mg)                      | 0,3                    | 2,1  | 1,6   | 4,0     | 6,3     |
| Retinol (mcg)                   | 0,0                    | 96,6   | 0,4   | 97,1    | --      |
| RE (mcg)                        | 174,3                  | 10,8   | 277,8                                       | 462,9   | --      |
| Vitamina C (mg)                 | 187,7                  | 4,6  | 9,1   | 201,4   | 42,0    |
| Saturados (g)                   | 0,1                    | 2,9  | 1,3   | 4,3     | --      |
| Monoinsaturados (g)             | 0,0                    | 3,5  | 1,7   | 5,2     | --      |
| Poliinsaturados (g)             | 0,3                    | 3,5  | 3,3   | 7,1     | --      |
| 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

Salada de frutas  
(+ed)

#### Ingredientes

- Banana, prata, crua: 75.0 g
- Abacaxi, cru: 60.0 g
- Mamão, Papaia, cru: 100.0 g
- Goiaba, vermelha, com casca, crua: 85.0 g

#### Modo de Preparo:

Salada de frutas:

Higienizar as frutas, descascar, picar e servir.

Cuscuz de milho acompanhado de ovos mexidos temperados (+ed)

**Ingredientes**

- Flocão de milho: 80.0 g
- Ovo, de galinha, inteiro, cru: 50.0 g
- Aveia, flocos, crua: 5.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Colorau : 0.5 g
- Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65%de lipídeos): 5.0 g
- Sal, dietético: 1.0 g
- Tomate, com semente, cru: 20.0 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 temperado: Higienize o tomate e a cebola, corte em pedaços pequenos e em uma frigideira refogue em margarina derretida. Após esse passo, quebre o ovo, tempere com sal, colorau e mexa. Misture o cuscuz com o ovo e sirva.

Sopa de legumes com macarrão e frango (+ed)

**Ingredientes**

- Abóbora, moranga, crua: 30.0 g
- Batata, inglesa, cozida: 30.0 g
- Beterraba, cozida: 30.0 g
- Cebola, crua: 10.0 g
- Cenoura, cozida: 30.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Colorau : 0.5 g
- Frango, peito, sem pele, cozido: 50.0 g
- Macarrão, trigo, cru: 100.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 1.0 g
- Tomate, com semente, cru: 20.0 g

**Modo de Preparo:**

Sopa > Higienize, descasque (os alimentos com casca) e pique a abóbora, batata, beterraba, cebola e o tomate. reserve. Refogue a cebola e o frango em um fio de óleo, deixe até cozinhar. Acrescente a abóbora, batata, beterraba, 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.

Mais Educação 1ª e 3ª semana  
04 de Março

Nutrição Diária: 70%  
Faixa Etária: 11 - 15 anos  
Alunos Atendidos: 182  
Nutricionista (CRM) Responsável:  
RT- Pamela Shayane Lima Melo / QT-  
Luciana Dias Feitosa - RT- 9229 / QT-  
13001 *Luciana*

Categoria: Ensino fundamental  
Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

| Composição Nutricional          | Lanche da Manhã                    | Almoço   | Lanche da Tarde                   | ATUAL   | FNDE    |
|---------------------------------|------------------------------------|--|-----------------------------------|---------|---------|
|                                 | Vitamina de banana com mamão (+ed) | Arroz cozido com cenoura, feijão temperado, frango acebolado (+ed) | Bolinho de ovos com laranja (+ed) |         |         |
| Energia (kcal)                  | 262,6                              | 724,6  | 488,0                             | 1.475,2 | 1.500,0 |
| Energia (kj)                    | 1.099,7                            | 1.828,5  | 277,2                             | 3.205,3 | --      |
| Proteína (g)                    | 9,1                                | 32,4   | 7,4                               | 48,8    | 46,9    |
| Lipídios (g)                    | 8,2                                | 10,5   | 20,0                              | 38,8    | 37,5    |
| Colesterol (mg)                 | 25,5                               | 79,8   | 40,1                              | 145,4   | --      |
| Carboidratos (g)                | 41,7                               | 122,7  | 71,7                              | 236,1   | 243,8   |
| Fibra Alimentar (g)             | 2,5                                | 10,1   | 2,7                               | 15,3    | 21,1    |
| Cálcio (mg)                     | 295,0                              | 96,6   | 120,1                             | 511,7   | 910,0   |
| Magnésio (mg)                   | 64,6                               | 72,0   | 27,6                              | 164,1   | 222,0   |
| Ferro (mg)                      | 0,7                                | 5,4  | 2,1                               | 8,2     | 7,5     |
| Sódio (mg)                      | 98,9                               | 330,8  | 211,1                             | 640,8   | 1.400,0 |
| Zinco (mg)                      | 1,0                                | 2,7  | 0,6                               | 4,3     | 6,3     |
| Retinol (mcg)                   | 108,3                              | 0,1  | 66,4                              | 174,8   | --      |
| RE (mcg)                        | 142,0                              | 213,3  | 1,8                               | 357,1   | --      |
| Vitamina C (mg)                 | 98,4                               | 11,5   | 97,2                              | 207,1   | 42,0    |
| Saturados (g)                   | 4,9                                | 13,7   | 4,6                               | 23,1    | --      |
| Monosaturados (g)               | 2,1                                | 2,5  | 9,6                               | 14,2    | --      |
| Poliinsaturados (g)             | 0,2                                | 3,9  | 3,5                               | 7,5     | --      |
| 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

Vitamina de banana com mamão (+ed)

### Ingredientes

- Banana, prata, crua: 75.0 g
- Mamão, Papaia, cru: 100.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 30.0 g

### Modo de Preparo:

Vitamina:

Retirar a casca, picar a fruta e bater no liquidificador junto com água e o leite.

## Impressão do Relatório Nutricional dos Cardápios - Conviva Educação

Arroz cozido com  
cenoura, feijão  
temperado,  
frango acebolado  
(+ed)

**Ingredientes**

- Arroz Parboilizado : 80.0 g
- Alho, cru: 0.5 g
- Cebola, crua: 10.0 g
- Cenoura, cozida: 30.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Frango, coxa, sem pele, cozida: 60.0 g
- Feijão, carioca, cozido: 60.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Tomate, com semente, cru: 20.0 g
- Pimentão, verde, cru: 5.0 g
- Sal, dietético: 1.0 g
- Macarrão, trigo, cru: 60.0 g
- Tomate, extrato: 10.0 g

**Modo de Preparo:**

Arroz cozido > Acrescente água fervida a cenoura ralada e cozinhe 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.

> Macarrão: Cortar cebola em cubos, dourar com manteiga, acrescenta o extrato de tomate, mexe ate misturar e acrescenta o macarrão.

>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.

Bolinho de ovos  
com laranja (+ed)

**Ingredientes**

- Bolinho de Ovos : 100.0 g
- Laranja, pêra, crua: 180.0 g

**Modo de Preparo:**

Laranja : Higienizar, cortar e servir.

Sirva o bolinho de ovos acompanhado da laranja



Mais Educação 1ª e 3ª semana  
05 de Março

Nutrição Diária: 70%  
Faixa Etária: 11 - 15 anos  
Alunos Atendidos: 182  
Nutricionista (CRN): Responsável:  
RT- Pamela Sháyane Lima Melo / QT-  
Luciana Dias Feitosa - RT- 9229 / QT-  
13001 *Adh*

Categoria: Ensino fundamental  
Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

| Composição Nutricional          | Lanche da Manhã                                  | Almoço  | Lanche da Tarde  | ATUAL   | FNDE    |
|---------------------------------|--|---|------------------|---------|---------|
|                                 | Biscoito maria acompanhado de achocolatado (+ed) | Arroz cozido acompanhado por feijoada / sobremesa: melancia (+ed) | Arroz doce (+ed) |         |         |
| Energia (kcal)                  | 539,3  | 600,6   | 431,3            | 1.571,2 | 1.500,0 |
| Energia (kj)                    | 959,0  | 1.305,0   | 1.282,6          | 3.546,5 | --      |
| Proteína (g)                    | 14,1   | 24,3  | 12,8             | 51,2    | 46,9    |
| Lipídios (g)                    | 16,9   | 17,4  | 17,5             | 51,8    | 37,5    |
| Colesterol (mg)                 | 25,5   | 60,0  | 34,0             | 119,5   | --      |
| Carboidratos (g)                | 82,7   | 85,7  | 56,7             | 225,1   | 243,8   |
| Fibra Alimentar (g)             | 2,3  | 8,3   | 0,7              | 11,3    | 21,1    |
| Cálcio (mg)                     | 313,9  | 87,9  | 371,4            | 773,3   | 910,0   |
| Magnésio (mg)                   | 64,5   | 63,4  | 45,1             | 173,0   | 222,0   |
| Ferro (mg)                      | 2,5  | 5,5   | 1,8              | 9,7     | 7,5     |
| Sódio (mg)                      | 356,3  | 1.209,8   | 418,3            | 1.984,4 | 1.400,0 |
| Zinco (mg)                      | 1,7  | 3,0   | 1,6              | 6,3     | 6,3     |
| Retinol (mcg)                   | 267,5  | 0,1   | 144,4            | 412,0   | --      |
| RE (mcg)                        | 0,0  | 255,6   | 0,0              | 255,6   | --      |
| Vitamina C (mg)                 | 4,4  | 12,2  | 0,5              | 17,1    | 42,0    |
| Saturados (g)                   | 7,8  | 18,7  | 11,4             | 38,0    | --      |
| Monoinsaturados (g)             | 4,8  | 7,0   | 3,4              | 15,2    | --      |
| Poliinsaturados (g)             | 1,8  | 0,4   | 0,9              | 3,1     | --      |
| Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g) | 0,0  | 0,0   | 0,0              | 0,0     | --      |
| Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g) | 0,3  | 0,4   | 0,3              | 1,0     | --      |

## Preparações

Biscoito maria acompanhado de achocolatado (+ed)

### Ingredientes

- Biscoito doce do tipo Maria : 70.0 g
- Achocolatado, pó: 20.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 30.0 g

### Modo de Preparo:

Achocolatado:

Dissolver o leite na água e misturar o achocolatado.

Biscoito maria: servir.

Arroz cozido  
acompanhado  
por feijoada /  
sobremesa:  
melancia (+ed)

**Ingredientes**

- Carne, bovina, peito, sem gordura, cozido: 60.0 g
- Arroz Parboilizado : 80.0 g
- Melancia, crua: 100.0 g
- Batata, inglesa, cozida: 30.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Tomate, com semente, cru: 20.0 g
- Alho, cru: 0.5 g
- Feijão, preto, cozido: 60.0 g
- Cenoura, cozida: 30.0 g
- Sal, dietético: 5.0 g
- Pimentão, verde, cru: 0.5 g
- Cominho: 0.1 g

**Modo de Preparo:**

>Arroz: Cozinhar o arroz como de costume.

Desasne 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.

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

**Ingredientes**

- Açúcar, cristal: 15.0 g
- Arroz polido tipo 1: 100.0 g
- Leite, de coco: 30.0 ml
- Leite, de vaca, integral, pó: 40.0 g

**Modo de Preparo:**

Dilua o leite em pó na água.

Em uma panela coloque o arroz e a água, quando iniciar a fervura, reduza o fogo e deixe cozinhar até secar a água.

Adicione o leite, o açúcar e vá mexendo.

Quando o arroz estiver quase seco, adicione o leite de coco, deixe cozinhar um pouco até atingir a consistência cremosa.

Disponha nos pratos ou canecas.

Arroz doce (+ed)

Mais Educação 1ª e 3ª semana  
06 de Março

Nutrição Diária: 70%  
Faixa Etária: 11 - 15 anos  
Alunos Atendidos: 182  
Nutricionista (CRN) / Responsável:  
RT- Pamela Shayane Lima Melo / QT-  
Luciana Dias Feitosa - RT- 9229 / QT-  
13001

Categoria: Ensino fundamental  
Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

### Composição Nutricional

|                                 | Lanche da Manhã<br>Vitamina de mamão com<br>aveia (+ed) | Almoço<br>Arroz de feijão com frango<br>cozido ao molho de<br>legumes (+ed) | Lanche da Tarde<br>Cuscuz de milho<br>acompanhado de ovos<br>mexidos (+ed) | ATUAL   | FNDE    |
|---------------------------------|---|---|--|---------|---------|
| Energia (kcal)                  | 278,2   | 575,2   | 411,2  | 1.264,6 | 1.500,0 |
| Energia (kj)                    | 1.164,0   | 1.204,0   | 512,7  | 2.880,7 | --      |
| Proteína (g)                    | 12,1  | 28,0  | 12,9   | 52,9    | 46,9    |
| Lipídios (g)                    | 11,7  | 9,9   | 11,4   | 32,9    | 37,5    |
| Coolesterol (mg)                | 34,0  | 79,8  | 178,0  | 291,8   | --      |
| Carboidratos (g)                | 32,7  | 94,1  | 66,8   | 193,6   | 243,8   |
| Fibra Alimentar (g)             | 1,9   | 10,2  | 11,3   | 23,4    | 21,1    |
| Cálcio (mg)                     | 382,8   | 114,4   | 30,0   | 527,1   | 910,0   |
| Magnésio (mg)                   | 64,7  | 80,2  | 88,0   | 232,9   | 222,0   |
| Ferro (mg)                      | 0,8   | 5,3   | 3,0  | 9,1     | 7,5     |
| Sódio (mg)                      | 131,7   | 359,0   | 350,7  | 841,4   | 1.400,0 |
| Zinco (mg)                      | 1,4   | 2,5   | 2,1  | 6,1     | 6,3     |
| Retinol (mcg)                   | 144,4   | 0,1   | 96,4   | 240,9   | --      |
| RE (mcg)                        | 118,0   | 219,3   | 5,4  | 342,7   | --      |
| Vitamina C (mg)                 | 82,3  | 43,3  | 2,2  | 127,8   | 42,0    |
| Saturados (g)                   | 6,7   | 13,7  | 2,9  | 23,2    | --      |
| Monosaturados (g)               | 3,2   | 2,5   | 3,5  | 9,2     | --      |
| Poliinsaturados (g)             | 0,5   | 3,9   | 3,5  | 7,9     | --      |
| 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

Vitamina de  
mamão com aveia  
(+ed)

#### Ingredientes

- Aveia, flocos, crua: 10.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 40.0 g
- Mamão, Papaia, cru: 100.0 g

#### Modo de Preparo:

Retirar a casca, picar a fruta e bater no liquidificador junto com água, leite e aveia em flocos.

## Impressão do Relatório Nutricional dos Cardápios - Conviva Educação

Arroz de feijão  
com frango  
cozido ao molho  
de legumes (+ed)

**Ingredientes**

- Abacaxi, cru: 100.0 g
- Alho, cru: 0.5 g
- Arroz Parboilizado : 80.0 g
- Batata, inglesa, cozida: 30.0 g
- Beterraba, cozida: 30.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Cenoura, cozida: 30.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Tomate, extrato: 15.0 g
- Frango, coxa, sem pele, cozida: 60.0 g
- Feijão, carioca, cozido: 60.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 1.0 g
- Tomate, com semente, cru: 20.0 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 rodela.

**Ingredientes**

- Aveia, flocos, crua: 5.0 g
- Flocão de milho: 80.0 g
- Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65% de lipídeos): 5.0 g
- Ovo, de galinha, inteiro, cru: 50.0 g
- Sal, dietético: 1.0 g
- Tomate, com semente, cru: 10.0 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.

Cuscuz de milho  
acompanhado de  
ovos mexidos  
(+ed)



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



**CARDÁPIO MAIS EDUCAÇÃO / ANO:2020**  
<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  |
| <b>Colação (08h00min)</b>         | Vitamina de banana e mamão com aveia.  | Salada de fruta composta por banana, goiaba, laranja e mamão.   | Arroz doce  | Biscoito maria acompanhado por laranja.  | Vitamina de banana.  |
| <b>Almoço (10h30min)</b>          | Sopa de legumes com macarrão e frango. | Arroz e feijão tropeiro, acompanhado por macarrão.<br><br>Frango cozido ao molho.<br><br>Salada cozida ao vapor (batata, cenoura, beterraba picadas).<br><br><u>Sobremesa:</u> Melancia | Macarronada ao molho de tomate com carne bovina moída.<br><br>Suco de polpa | Arroz cozido e feijão em caldo temperado, acompanhado de purê de batata.<br><br>Frango acebolado.<br><br><u>Sobremesa:</u> Abacaxi | Baião de dois com carne bovina assado.<br><br>Salada crua de tomate, repolho e cenoura picada.<br><br><u>Sobremesa:</u> Goiaba |
| <b>Lanche da Tarde (15h00min)</b> | Arroz de leite                         | Achocolatado acompanhado por biscoito cream cracker.  | Cuscuz de milho acompanhado por ovos mexidos temperados.                    | Batata doce cozida acompanha por ovos mexidos temperados.  | Sopa de legumes com macarrão e frango.   |

| 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          | 1316,9         | 211,8           | 51,5         | 30,6        | 17,0      | 225,3        | 135,5       | 491,0       | 7,0        | 174,0         | 5,5        | 813,6      |

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

  
Nutricionista QT. Luciana Dias Feitosa





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



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

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

  
Nutricionista RT. Pamella Shayane Lima Melo

CRN5 - 9226

  
Nutricionista QT. Luciana Dias Feitosa

CRN5 - 13001

## Relatório Nutricional dos Cardápios

2ª e 4ª semana Mais Educação  
09 de Março

Nutrição Diária: 70%  
Faixa Etária: 11 - 15 anos  
Alunos Atendidos: 182  
Nutricionista (CRN) / Responsável:  
Pamella Shayane Lima Melo e Luciana  
Dias Feitosa - RT - 9226 / QT - 13001

Categoria: Ensino fundamental  
Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

### Composição Nutricional

|                                 | Lanche da Manhã<br>(+ed) Vitamina de banana<br>e mamão com aveia | Almoço<br>(+ed) Sopa de legumes<br>com macarrão e frango | Lanche da Tarde<br>(+ed) Arroz de leite | ATUAL   | FNDE    |
|---------------------------------|--|--|---|---------|---------|
| Energia (kcal)                  | 339,9  | 556,7  | 273,8                                   | 1.170,4 | 1.500,0 |
| Energia (kj)                    | 1.422,8  | 2.321,0  | 623,4                                   | 4.367,2 | --      |
| Proteína (g)                    | 12,6   | 30,4   | 9,9                                     | 52,9    | 46,9    |
| Lípidios (g)                    | 11,5   | 8,4  | 9,2                                     | 29,2    | 37,5    |
| Colesterol (mg)                 | 34,0   | 53,4   | 25,5                                    | 112,9   | --      |
| Carboidratos (g)                | 50,2   | 87,7   | 37,2                                    | 175,2   | 243,8   |
| Fibra Alimentar (g)             | 3,1  | 5,2  | 0,5                                     | 8,8     | 21,1    |
| Cálcio (mg)                     | 387,4  | 38,5   | 279,4                                   | 705,3   | 910,0   |
| Magnésio (mg)                   | 80,6   | 51,1   | 32,1                                    | 163,8   | 222,0   |
| Ferro (mg)                      | 1,0  | 1,4  | 1,5                                     | 3,9     | 7,5     |
| Sódio (mg)                      | 131,5  | 156,2  | 489,9                                   | 777,6   | 1.400,0 |
| Zinco (mg)                      | 1,4  | 1,6  | 1,2                                     | 4,3     | 6,3     |
| Retinol (mcg)                   | 144,4  | 0,4  | 108,3                                   | 253,1   | --      |
| RE (mcg)                        | 142,0  | 194,4  | 0,0                                     | 336,4   | --      |
| Vitamina C (mg)                 | 98,5   | 6,3  | 0,5                                     | 105,3   | 42,0    |
| Saturados (g)                   | 6,6  | 1,4  | 5,1                                     | 13,1    | --      |
| Monoinsaturados (g)             | 3,1  | 1,8  | 2,4                                     | 7,3     | --      |
| Poliinsaturados (g)             | 0,4  | 3,4  | 0,8                                     | 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  | 0,3                                     | 0,6     | --      |

### Preparações

(+.ed) Vitamina  
de banana e  
mamão com aveia

**Ingredientes**

- Aveia, flocos, crua: 7.0 g
- Banana, prata, crua: 75.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 40.0 g
- Mamão, Papaia, cru: 100.0 g

**Modo de Preparo:**

Vitamina:

Retirar a casca, picar a fruta e bater no liquidificador junto com água e o leite.

(+.ed) Sopa de  
legumes com  
macarrão e  
frango

**Ingredientes**

- Alho, cru: 0.5 g
- Batata, inglesa, cozida: 30.0 g
- Beterraba, cozida: 30.0 g
- Cebola, crua: 10.0 g
- Cenoura, cozida: 30.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Colorau: 0.5 g
- Frango, peito, sem pele, cozido: 60.0 g
- Macarrão, trigo, cru: 100.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 0.5 g
- Tomate, com semente, cru: 20.0 g

**Modo de Preparo:**

> Sopa: Higienize, descasque (os alimentos com casca) e pique a batata, beterraba, cebola, cenoura, repolho e o tomate, reserve. Refogue 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 macio. Acrescente o macarrão e deixe cozinhar. Sirva a sopa

(+.ed) Arroz de  
leite

**Ingredientes**

- Arroz polido tipo 1: 100.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 30.0 g
- Sal, dietético: 0.5 g

**Modo de Preparo:**

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.

2ª e 4ª semana Mais Educação  
10 de Março

Nutrição Diária: 70%

Faixa Etária: 11 - 15 anos

Alunos Atendidos: 182

Nutricionista (CRN) / Responsável:

Pamella Shayane Lima Melo e Luciana

Dias Feitosa - RT - 9226 / QT - 13001

Categoria: Ensino fundamental

Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

## Composição Nutricional

|                                 | Lanche da Manhã<br>(+ed) Salada de fruta<br>composta por banana,<br>laranja, goiaba e mamão | Almoço<br>(+ed) Arroz cozido e feijão<br>trepelro. Frango cozido ao<br>molho. Salada cozida ao<br>vapor (batata, cenoura,<br>beterraba picada).<br>Sobremesa: Melancia | Lanche da Tarde<br>(+ed) Achocolatado<br>acompanhado por biscoito<br>cream cracker | ATUAL   | FNDE    |
|---------------------------------|---|--|--|---------|---------|
| Energia (kcal)                  | 192,7   | 810,3  | 538,2  | 1.541,2 | 1.500,0 |
| Energia (kj)                    | 807,8   | 2.184,5  | 2.250,4  | 5.242,7 | --      |
| Proteína (g)                    | 3,3   | 32,9   | 17,1   | 53,2    | 46,9    |
| Lipídios (g)                    | 0,6   | 10,4   | 19,8   | 30,9    | 37,5    |
| Colesterol (mg)                 | 0,0   | 79,8   | 34,0   | 113,8   | --      |
| Carboidratos (g)                | 49,0  | 145,0  | 75,1   | 269,1   | 243,8   |
| Fibra Alimentar (g)             | 8,5   | 11,2   | 2,3  | 22,0    | 21,1    |
| Cálcio (mg)                     | 51,2  | 119,2  | 376,8  | 547,2   | 910,0   |
| Magnésio (mg)                   | 55,6  | 89,4   | 70,2   | 215,2   | 222,0   |
| Ferro (mg)                      | 0,8   | 5,8  | 2,6  | 9,1     | 7,5     |
| Sódio (mg)                      | 2,0   | 362,5  | 654,6  | 1.019,1 | 1.400,0 |
| Zinco (mg)                      | 0,4   | 2,9  | 1,9  | 5,2     | 6,3     |
| Retinol (mcg)                   | 0,0   | 0,1  | 303,6  | 303,7   | --      |
| RE (mcg)                        | 175,2   | 280,3  | 0,0  | 455,5   | --      |
| Vitamina C (mg)                 | 215,2   | 14,8   | 0,0  | 230,0   | 42,0    |
| Saturados (g)                   | 0,1   | 13,7   | 9,4  | 23,1    | --      |
| Monoinsaturados (g)             | 0,0   | 2,5  | 5,7  | 8,2     | --      |
| Poliinsaturados (g)             | 0,3   | 3,8  | 2,0  | 6,1     | --      |
| Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g) | 0,0   | 0,0  | 0,0  | 0,0     | --      |
| Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g) | 0,0   | 0,0  | 1,3  | 1,3     | --      |

## Preparações

(+ed) Salada de fruta composta por banana, laranja, goiaba e mamão

**Ingredientes**

- Banana, prata, crua: 75.0 g
- Laranja, péra, crua: 90.0 g
- Mamão, Papaia, cru: 100.0 g
- Goiaba, vermelha, com casca, crua: 85.0 g

**Modo de Preparo:**

Salada de frutas:

Higienizar as frutas, descascar, picar e servir.

**Ingredientes**

- Arroz Parboilizado : 80.0 g
- Alho, cru: 0.5 g
- Batata, inglesa, cozida: 30.0 g
- Beterraba, cozida: 30.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Cenoura, cozida: 30.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Tomate, extrato: 15.0 g
- Frango, coxa, sem pele, cozida: 60.0 g
- Farinha, de mandioca, crua: 20.0 g
- Feijão, carioca, cozido: 50.0 g
- Melancia, crua: 100.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 1.0 g
- Tomate, com semente, cru: 20.0 g
- Macarrão, trigo, cru: 50.0 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, junte o feijão, mexa e acrescente aos poucos farinha de mandioca até atingir a consistência de feijão tropeiro. Não deixar ficar muito seco.

Frango cozido ao molho: Higienize as verduras, pique e reserve.

Coloque o frango em uma panela de pressão coloque alho, sal, cominho, tomate, água e misture. Cozinhe em fogo baixo por 10 minutos. Após a ferveria, acrescente o extrato e cozinhe por mais 20 minutos ou até o caldo engrossar levemente.

Macarrão: Cozinhe o macarrão, reserve. Refogue cebola e tomate, tempere com cominho e colorau, adicione extrato e junte o macarrão.

Salada cozida ao vapor: Higienizar, descascar, picar e cozinhar a vapor.

Melancia: Higienizar e cortar em fatias

(+ed) Arroz cozido e feijão tropeiro. Frango cozido ao molho. Salada cozida ao vapor (batata, cenoura, beterraba picada). Sobremesa: Melancia

(+ed) Achocolatado acompanhado por biscoito cream cracker

**Ingredientes**

- Achocolatado, pó: 20.0 g
- Biscoito, salgado, cream cracker: 60.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 40.0 g

**Modo de Preparo:**

Achocolatado: Dissolver o leite na água e misturar o achocolatado.

Biscoito Cream Cracker: servir.



## Impressão do Relatório Nutricional dos Cardápios - Conviva Educação

2ª e 4ª semana Mais Educação  
11 de Março

Nutrição Diária: 70%

Faixa Etária: 11 - 15 anos

Alunos Atendidos: 182

Nutricionista (CRN) / Responsável:

Pamela Shayane Lima Melo e Luciana

Dias Feitosa - RT - 9226 / QT - 13001

Categoria: Ensino fundamental

Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

## Composição Nutricional

|                                 | Lanche da Manhã<br>(+ed) Arroz doce | Almoço<br>(+ed) Macarronada ao<br>molho de tomate com<br>carne bovina. Suco de<br>polpa | Lanche da Tarde<br>(+ed) Cuscuz de milho<br>acompanhado por ovos<br>mexidos temperados | ATUAL   | FNDE    |
|---------------------------------|-------------------------------------|---|--|---------|---------|
| Energia (kcal)                  | 359,5                               | 501,1   | 367,2  | 1.227,8 | 1.500,0 |
| Energia (kj)                    | 1.086,2                             | 2.087,8   | 321,4  | 3.495,4 | --      |
| Proteína (g)                    | 9,7                                 | 19,6  | 6,9  | 36,2    | 46,9    |
| Lipídios (g)                    | 12,7                                | 8,4   | 8,8  | 29,9    | 37,5    |
| Colesterol (mg)                 | 25,5                                | 28,0  | 0,0  | 53,5    | --      |
| Carboidratos (g)                | 52,5                                | 86,1  | 68,4   | 207,0   | 243,8   |
| Fibra Alimentar (g)             | 0,5                                 | 2,8   | 11,8   | 15,1    | 21,1    |
| Cálcio (mg)                     | 279,7                               | 32,6  | 11,7   | 324,0   | 910,0   |
| Magnésio (mg)                   | 33,9                                | 43,6  | 85,5   | 163,1   | 222,0   |
| Ferro (mg)                      | 1,4                                 | 2,2   | 2,3  | 5,8     | 7,5     |
| Sódio (mg)                      | 326,4                               | 148,5   | 238,9  | 713,8   | 1.400,0 |
| Zinco (mg)                      | 1,2                                 | 3,0   | 1,6  | 5,8     | 6,3     |
| Retinol (mcg)                   | 108,3                               | 1,4   | 37,9   | 147,6   | --      |
| RE (mcg)                        | 0,0                                 | 3,0   | 10,8   | 13,8    | --      |
| Vitamina C (mg)                 | 0,4                                 | 1,5   | 4,6  | 6,5     | 42,0    |
| Saturados (g)                   | 8,2                                 | 1,8   | 1,3  | 11,2    | --      |
| Monoinsaturados (g)             | 2,5                                 | 2,1   | 2,2  | 6,9     | --      |
| Poliinsaturados (g)             | 0,7                                 | 3,1   | 4,6  | 8,4     | --      |
| 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     | --      |

reparações

## Impressão do Relatório Nutricional dos Cardápios - Conviva Educação

## Ingredientes

- Açúcar, cristal: 20.0 g
- Arroz polido tipo 1: 80.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 30.0 g
- Leite, de coco: 20.0 ml

## Modo de Preparo:

Dilua o leite em pó na água.

Em uma panela coloque o arroz e a água, quando iniciar a fervura, reduza o fogo e deixe cozinhar até secar a água.

Adicione o leite, o açúcar e vá mexendo.

Quando o arroz estiver quase seco, adicione o leite de coco, deixe cozinhar um pouco até atingir a consistência cremosa.

Disponha nos pratos ou canecas.

(+ed) Arroz doce

## Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Açúcar, cristal: 15.0 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru: 50.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Colorau: 0.5 g
- Cominho: 0.1 g
- Macarrão, trigo, cru: 80.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Abacaxi, polpa, congelada: 100.0 g
- Sal, dietético: 0.5 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 o extrato de tomate e cozinhar até atingir a consistência de molho. Adicione ao molho o macarrão espaguete.

Suco de polpa:

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

(+ed) Macarronada ao molho de tomate com carne bovina. Suco de polpa

## Ingredientes

- Aveia, flocos, crua: 7.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Flocão de milho: 80.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 1.0 g
- Tomate, com semente, cru: 20.0 g
- Colorau: 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.

>Cvo mexido temperado: Em uma frigideira coloque a margarina, espere derreter, refogue a cebola e tomate. Após esse passo, quebre o ovo, tempere com sal, colorau e mexa.

Misture o cuscuz com o ovo e sirva.

(+ed) Cuscuz de milho acompanhado por ovos mexidos temperados

2ª e 4ª semana Mais Educação  
12 de Março

Nutrição Diária: 70%

Faixa Etária: 11 - 15 anos

Alunos Atendidos: 182

Nutricionista (CRN) / Responsável:

Pamella Shayane Lima Melo e Luciana

Dias Feitosa - RT - 9226 / QT - 13001

Categoria: Ensino fundamental

Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

## Composição Nutricional

|                                 | Lanche da Manhã<br>(+ed) Biscoito maria<br>acompanhado por laranja | Almoço<br>(+ed) Arroz cozido e feijão<br>em caldo temperado,<br>acompanhado de purê de<br>batata. Frango acebolado.<br>Sobremesa: Abacaxi | Lanche da Tarde<br>(+ed) Batata doce cozida<br>acompanhada por ovos<br>mexidos | ATUAL   | FNDE    |
|---------------------------------|--|---|--|---------|---------|
| Energia (kcal)                  | 288,0  | 695,2   | 209,0  | 1.192,2 | 1.500,0 |
| Energia (kj)                    | 277,2  | 1.696,6   | 873,3  | 2.847,1 | --      |
| Proteína (g)                    | 5,8  | 29,1  | 7,3  | 42,3    | 46,9    |
| Lipídios (g)                    | 6,2  | 20,6  | 8,0  | 34,7    | 37,5    |
| Colesterol (mg)                 | 0,0  | 80,1  | 178,0  | 258,1   | --      |
| Carboidratos (g)                | 53,6   | 99,0  | 26,6   | 179,2   | 243,8   |
| Fibra Alimentar (g)             | 2,5  | 8,2   | 3,1  | 13,8    | 21,1    |
| Cálcio (mg)                     | 66,8   | 361,4   | 45,1   | 473,3   | 910,0   |
| Magnésio (mg)                   | 34,8   | 96,8  | 22,0   | 153,5   | 222,0   |
| Ferro (mg)                      | 1,1  | 5,3   | 1,1  | 7,4     | 7,5     |
| Sódio (mg)                      | 176,0  | 495,0   | 350,6  | 1.021,5 | 1.400,0 |
| Zinco (mg)                      | 0,7  | 2,7   | 0,7  | 4,1     | 6,3     |
| Retinol (mcg)                   | 0,0  | 135,2   | 58,8   | 193,9   | --      |
| RE (mcg)                        | 1,8  | 42,9  | 0,0  | 44,7    | --      |
| Vitamina C (mg)                 | 99,8   | 35,0  | 33,3   | 168,1   | 42,0    |
| Saturados (g)                   | 2,0  | 19,4  | 2,4  | 23,7    | --      |
| Monoinsaturados (g)             | 1,9  | 5,4   | 2,6  | 9,8     | --      |
| Poliinsaturados (g)             | 1,1  | 5,2   | 2,0  | 8,2     | --      |
| Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g) | 0,0  | 0,0   | 0,0  | 0,0     | --      |
| Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g) | 0,0  | 0,3   | 0,0  | 0,3     | --      |

## Preparações

(+ed) Biscoito  
maria  
acompanhado  
por laranja

### Ingredientes

- Biscoito doce do tipo Maria : 50.0 g
- Laranja, péra, crua: 180.0 g

### Modo de Preparo:

Biscoitos: Não há modo de preparo. Sirva.  
Laranja: Higienizar e cortar em duas partes

(+ed) Arroz cozido e feijão em caldo temperado, acompanhado de purê de batata. Frango acebolado. Sobremesa: Abacaxi

**Ingredientes**

- Abacaxi, cru: 75.0 g
- Alho, cru: 0.5 g
- Arroz Parboilizado : 80.0 g
- Batata, inglesa, cozida: 30.0 g
- Cebola, crua: 20.0 g
- Colorau : 0.5 g
- Cominho: 0.1 g
- Tomate, extrato: 15.0 g
- Frango, coxa, sem pele, crua: 60.0 g
- Feijão, carioca, cozido: 50.0 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
- Sal, dietético: 1.0 g
- Tomate, com semente, cru: 20.0 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.
- >Purê de batata: Higienizar, cortar e cozinhar ao vapor a batata. Diluir o leite na água, reservar. Em uma panela colocar a batata cozida amassada, o leite, a margarina e uma pitada de sal. Cozinhar em fogo baixo até atingir a consistência pastosa de purê.
- >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.
- >Abacaxi: Higienizar, descascar e cortar em rodela.

(+ed) Batata doce cozida acompanhada por ovos mexidos

**Ingredientes**

- Batata, doce, cozida: 140.0 g
- Ovo, de galinha, inteiro, cru: 50.0 g
- Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65%de lipídeos): 5.0 g
- Sal, dietético: 1.0 g

**Modo de Preparo:**

- Batata doce: Higienizar, cozinhar, descascar, cortar em rodela e servir.
- Ovo mexido: Em uma frigideira derreta a margarina, quebre os ovos, adicione o sal e mexa.

## Impressão do Relatório Nutricional dos Cardápios - Conviva Educação

2ª e 4ª semana Mais Educação  
13 de Março

Nutrição Diária: 70%  
 Faixa Etária: 11 - 15 anos  
 Alunos Atendidos: 182  
 Nutricionista (CRN) / Responsável:  
 Pamela Shayane Lima Melo e Luciana  
 Dias Feitosa - RT - 9226 / QT - 13001

Categoria: Ensino fundamental  
 Refeições: Lanche da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde

## Composição Nutricional

|                                 | Lanche da Manhã<br>(+ed) Vitamina de banana | Almoço<br>(+ed) Baião de dois com carne bovina assada. Salada crua de tomate, repolho e cenoura picada. Sobremesa: Goiaba | Lanche da Tarde<br>(+ed) Sopa de legumes com macarrão e frango | ATUAL   | FNDE    |
|---------------------------------|---|---|--|---------|---------|
| Energia (kcal)                  | 282,8                                       | 613,2   | 556,7  | 1.452,7 | 1.500,0 |
| Energia (kj)                    | 1.183,4                                     | 1.363,2   | 2.321,0  | 4.867,6 | --      |
| Proteína (g)                    | 9,2   | 33,1  | 30,4   | 72,7    | 46,9    |
| Lípidios (g)                    | 8,5   | 11,2  | 8,4  | 28,1    | 37,5    |
| Colesterol (mg)                 | 25,5  | 75,6  | 53,4   | 154,5   | --      |
| Carboidratos (g)                | 44,9  | 95,7  | 87,7   | 228,4   | 243,8   |
| Fibra Alimentar (g)             | 2,1   | 18,1  | 5,2  | 25,4    | 21,1    |
| Cálcio (mg)                     | 279,6                                       | 86,9  | 38,5   | 405,0   | 910,0   |
| Magnésio (mg)                   | 54,2  | 69,1  | 51,1   | 174,3   | 222,0   |
| Ferro (mg)                      | 1,3   | 6,2   | 1,4  | 8,8     | 7,5     |
| Sódio (mg)                      | 106,7                                       | 273,3   | 156,2  | 536,1   | 1.400,0 |
| Zinco (mg)                      | 1,0   | 5,5   | 1,6  | 8,2     | 6,3     |
| Retinol (mcg)                   | 227,7                                       | 0,1   | 0,4  | 228,3   | --      |
| RE (mcg)                        | 24,0  | 471,4   | 194,4  | 689,8   | --      |
| Vitamina C (mg)                 | 16,2  | 145,0   | 6,3  | 167,5   | 42,0    |
| Saturados (g)                   | 5,1   | 14,5  | 1,4  | 21,0    | --      |
| Monoinsaturados (g)             | 2,2   | 3,1   | 1,8  | 7,1     | --      |
| Poliinsaturados (g)             | 0,2   | 3,8   | 3,4  | 7,4     | --      |
| Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g) | 0,0   | 0,0   | 0,0  | 0,0     | --      |
| Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g) | 0,3   | 0,1   | 0,0  | 0,3     | --      |

## Preparações

## Ingredientes

- Achocolatado, pó: 15.0 g
- Banana, prata, crua: 75.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 30.0 g

## Modo de Preparo:

Vitamina de banana: Descasque a banana, misture os ingredientes no liquidificador e bata até ficar com consistência de vitamina.



## Impressão do Relatório Nutricional dos Cardápios - Conviva Educação

(+ed) Baião de dois com carne bovina assada. Salada crua de tomate, repolho e cenoura picada. Sobremesa: Goiaba

**Ingredientes**

- Alho, cru: 0.5 g
- Arroz Parboilizado: 80.0 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhado: 60.0 g
- Cebola, crua: 10.0 g
- Cenoura, crua: 30.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Goiaba, vermelha, com casca, crua: 170.0 g
- Feijão, carioca, cozido: 50.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Repolho, branco, cru: 15.0 g
- Sal, dietético: 1.0 g
- Tomate, com semente, cru: 15.0 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. Atenção: 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. 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 de cenoura, tomate e repolho > Higienizar a cenoura, tomate e repolho. Descascar a cenoura, picar os três ingredientes.

Goiaba: Higienizar e cortar a goiaba em cubos.

**Ingredientes**

- Alho, cru: 0.5 g
- Batata, inglesa, cozida: 30.0 g
- Beterraba, cozida: 30.0 g
- Cebola, crua: 10.0 g
- Cenoura, cozida: 30.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Colorau: 0.5 g
- Frango, peito, sem pele, cozido: 60.0 g
- Macarrão, trigo, cru: 100.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 0.5 g
- Tomate, com semente, cru: 20.0 g

**Modo de Preparo:**

> Sopa: Higienize, descasque (os alimentos com casca) e pique a batata, beterraba, cebola, cenoura, repolho e o tomate, reserve. Refogue 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

(+ed) Sopa de legumes com macarrão e frango