



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 PRÉ-ESCOLAR (4 a 5 anos) / ANO:2017

<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
Manhã (10h00min)	Achocolatado acompanhado de biscoito maria.	Cuscuz de milho com aveia, acompanhado de frango assado. <u>Sobremesa:</u> Manga	Risoto de frango. Salada crua de repolho e tomate picados. <u>Suco de polpa</u>	Sopa de legumes com carne bovina e macarrão. Acompanhada por pão. <u>Sobremesa:</u> Banana	Arroz de feijão Peixe cozido com legumes <u>Sobremesa:</u> Melancia
	Composição				
	Achocolatado em pó, água, biscoito doce tipo maria, leite integral em pó.	Aveia em flocos, farinha de milho, filé de frango, manga, margarina com sal, óleo de soja, sal.	Água, açúcar, alho, arroz parboilizado, cebola, cebolinha, cenoura, coentro, cominho, colorau, chuchu, frango, óleo de soja, polpa de fruta, repolho, sal, tomate.	Banana, batata, carne bovina, cebola, cenoura, coentro, cominho, colorau, chuchu, macarrão tipo argola, óleo de soja, pão, sal, tomate.	Alho, arroz parboilizado, batata, cebola, cebolinha, coentro, cominho, chuchu, extrato de tomate, feijão carioca, filé de panga, melancia, óleo de soja, sal, tomate.

Pamela Shayane Lima Melo
Nutricionista
CRN5 - 9226



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



PRÉ-ESCOLAR – 4 a 5 anos/ ANO: 2017

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			
Manhã (10h00min) *consistência normal e líquida.		Biscoito maria, acompanhado de achocolatado			Achocolatado em pó – 12g. Água – 120ml Biscoito doce tipo maria – 06 unidades Leite integral em pó – 20g			▪ <u>Achocolatado</u> > Diluir na água o leite em pó e o achocolatado. ▪ <u>Biscoito maria</u> > Sem modo de preparo.			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
305,72	43,31	9,55	6,15	1,5	0	0	186,0	0	17,0	0	70,0

Pamela
Pamela Shayane Lima Melo
Nutricionista
CRN5 - 9226



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



TERÇA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p>Manhã (10h00min)</p> <p>*consistência normal.</p>	<p>Cuscuz de milho com aveia (Fatia P), acompanhado de frango assado.</p> <p><u>Sobremesa</u>: Manga</p>	<p>Aveia em flocos – 10g. Farinha de milho – 40g. Filé de frango – 50g (½ filé M). Manga – 60g (1 und. P). Margarina com sal – 8g. Óleo de soja – 2ml. Sal – 0,5g.</p>	<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 assado</u> > Em uma frigideira ponha um fio de óleo de soja e asse o filé de frango até ficar levemente dourado. ▪ <u>Manga</u> > Higienize a fruta, corte em fatias e sirva.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
276,2	40,03	8,6	6,4	3,5	16,62	328,9	34,3	1,1	11,6	0,65	163,5



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



QUARTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO								
<p>Manhã (10h00min)</p> <p><i>*consistência branda e normal.</i></p>	<p>Risoto de frango, acompanhado de salada crua de repolho e tomate picados.</p> <p><u>Suco de polpa</u></p>	<p>Água – 150ml.</p> <p>Açúcar – 9g (3 col. chá).</p> <p>Alho – 0,5g.</p> <p>Arroz Parboilizado – 60g (Escumadeira P cheia).</p> <p>Cebola – 8g.</p> <p>Cebolinha – 1g.</p> <p>Cenoura – 15g.</p> <p>Coentro – 1g.</p> <p>Cominho – 0,10g.</p> <p>Colorau – 0,5g.</p> <p>Chuchu – 15g.</p> <p>Frango – 50g.</p> <p>Óleo de soja – 2ml.</p> <p>Polpa de fruta – 60g.</p> <p>Repolho – 20g (2 col. sopa cheia).</p> <p>Sal – 0,5g.</p> <p>Tomate – 30g (2 fatias M).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Risoto de frango</u> > Higienize, descasque (os que contêm casca) e pique a cebola, cebolinha, cenoura, coentro, chuchu, repolho e tomate, reserve. Refogue o alho e a cebola, em um fio de óleo, e junte o frango. Acrescente o coentro, o cominho e colorau para temperar e deixe até “dourar” o frango. Adicione o sal, tomate, cenoura, chuchu, cubra com água quente e misture. Cozinhe até ficar bem macio. Acrescente o arroz e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Misture a cebolinha. ▪ <u>Salada crua</u> > repolho e tomate devidamente higienizado e picado. ▪ <u>Suco de polpa</u> > No liquidificador bata a água, açúcar e a polpa de fruta. 								
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
278,89	41,80	14,3	4,76	3,27	23,38	576,12	42,79	1,7	15,60	0,70	247



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



QUINTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p>Manhã (10h00min)</p> <p>*consistência normal.</p>	<p>Sopa de legumes com carne bovina e macarrão. Acompanhada de pão.</p> <p>Sobremesa: Banana.</p>	<p>Banana – 40g (1 und. M). Batata – 20g. Carne bovina – 30g(1 pedaço M). Cebola – 8g. Cenoura – 20g. Coentro – 1g. Cominho – 0,10g. Colorau – 0,50g. Chuchu – 20g. Macarrão tipo argola – 25g. Óleo de soja – 2ml. Pão – 25g (½ unid.). Sal – 0,5g. Tomate –10g.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sopa > Higienize, descasque (os alimentos com casca) e pique a batata, cebola, coentro, chuchu, pimentão e o tomate, reserve. Refogue a cebola e a carne bovina em um fio de óleo, deixe até a carne cozinhar. Acrescente a batata, cenoura, chuchu, os temperos, coentro, tomate, sal e misture. Adicione água quente e deixe cozinhando até os legumes ficarem um pouco macio. Acrescente o macarrão argola e deixe cozinhar. Sirva a sopa acompanhada de ½ pão. ▪ Banana > Sirva 1 unidade.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
282,4	42,2	11,93	6,43	3,56	12,64	509,8	22,03	1,6	30,57	2,44	226,55



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



SEXTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p>Manhã (10h00min)</p> <p>*consistência normal.</p>	<p>Arroz de feijão (Escumadeira P cheia).</p> <p>Acompanhado de peixe cozido com batata e chuchu.</p> <p>Sobremesa: Melancia</p>	<p>Alho – 0,5g.</p> <p>Arroz Parboilizado – 50g.</p> <p>Batata – 20g (1 col. sopa rasa).</p> <p>Cebola – 08g.</p> <p>Cebolinha – 1g.</p> <p>Coentro – 1g.</p> <p>Cominho – 0,10g.</p> <p>Chuchu – 20g (1 col. sopa cheia).</p> <p>Extrato de tomate – 20g.</p> <p>Feijão Carioca – 40g.</p> <p>Filé de Panga – 60g (½ filé M).</p> <p>Melancia – 50g (½ faixa P).</p> <p>Óleo de soja – 2ml.</p> <p>Sal – 0,5g.</p> <p>Tomate – 10g.</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Arroz de feijão</u> > Cozinhe o feijão como de costume com sal, mas deixe ao dente (consistência mais firme). Retire o caldo, sobrando apenas os grãos. Na panela de feijão, acrescente o arroz e água quente. Cozinhe até o arroz e o feijão atingirem a consistência macia.▪ <u>Peixe cozido com legumes</u> > Higienize os legumes e verduras, descasque a batata e chuchu, e pique o alho, batata, cebola, cebolinha, coentro, chuchu e o tomate. Reserve. Corte o filé de panga em porções menores e tempere com alho, sal e cominho. Em uma panela refogue a



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



Pamella Shayane Lima Maia
Nutricionista
CRN5 - 9226

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLAR (4 a 5 anos) / ANO: 2017
<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
Manhã (10h00min)	logurte com mamão em cubos, acompanhado de biscoito maria.	Baião de dois com carne bovina desfiada. Salada cozida ao vapor (batata e cenoura picadas). <u>Sobremesa</u> : Melancia.	Macaxeira cozida. Filé de frango acebolado com tomate. <u>Sobremesa</u> : Manga.	Arroz cozido e feijão em caldo temperado, acompanhado de purê de abóbora. Carne com quiabada. <u>Sobremesa</u> : Melancia.	Macarronada ao molho de tomate com carne moída. Salada crua com repolho e tomate. <u>Suco de polpa</u>
	Composição				
	Biscoito doce tipo maria, iogurte, mamão.	Alho, arroz parboilizado, batata, carne bovina, cebola, cebolinha, cenoura, coentro, cominho, feijão carioca, melancia, óleo, sal.	Cebola, colorau, filé de frango, macaxeira, manga, óleo, sal, tomate.	Abóbora, alho, arroz parboilizado, carne bovina, cebola, coentro, colorau, cominho, extrato de tomate, feijão carioca, leite integral em pó, margarina, melancia, óleo, pimentão, sal, tomate, quiabo.	Água, açúcar, alho, carne bovina moída, cebola, coentro, colorau, cominho, extrato de tomate, macarrão espaguete, óleo de soja, polpa de fruta, sal, repolho, tomate.



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



PRÉ-ESCOLAR – 4 a 5 anos/ ANO: 2017.

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			
Manhã (10h00min) <i>*consistência líquida e normal.</i>		iogurte com mamão em cubos acompanhado de biscoito maria.			Biscoito doce tipo maria – 05 unidades. iogurte – 150ml. Mamão – 50g (½ fatia P).			<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Biscoito maria</u> > sem modo de preparo. ▪ <u>iogurte com mamão</u> > Higienizar o mamão, cortar uma fatia, retirar a casca e cortar em cubos. Adicionar aos cubos de mamão o iogurte. Servir 			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
271,73	47,2	7,07	8,15	0,3	23	18,5	134,9	0,2	0	0	51,24

Assim
Ren. M. Magre Lina Nêc.
Nutricionista
CRM5-9226



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



			<p>cebola em um fio de óleo, ponha o peixe temperado e refogue por um minuto. Passado o tempo, acrescente a batata, chuchu, coentro, cebolinha, tomate, água e misture. Cozinhe em fogo baixo por 10 minutos.</p> <p>Após a fervura, acrescente o molho de tomate, acerte o sal e cozinhe por mais 20 minutos ou até o caldo engrossar levemente e os legumes e peixe ficarem macios.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Melancia</u> > Corte a melancia em cubos pequenos (sem casca) e retire as sementes.
--	--	--	---

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
270,6	47,15	11,1	3,53	3,37	19,90	572,9	185,3	2,59	39,4	0,52	271

Pamella
Pamella Sharane Lima Mekt
Nutricionista
CRNS - 9226



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



TERÇA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p>Manhã (10h00min)</p> <p>*consistência normal.</p>	<p>Baião de dois com carne bovina desfiada. (Escumadeira M)</p> <p>Salada cozida ao vapor (batata e cenoura picadas).</p> <p><u>Sobremesa</u>: Melancia.</p>	<p>Alho – 0,5g. Arroz Parboilizado – 60g. Batata – 20g (1 col. sopa rasa). Carne bovina – 30g. Cebola – 08g. Cebolinha – 1g. Cenoura – 15g (1 col. sopa rasa). Coentro – 1g. Cominho – 0,10g. Feijão Carioca – 35g. Melancia – 50g (½ fatia P). Óleo- 2ml. Sal – 0,5g.</p>	<p>▪ <u>Baião de dois</u> > 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.</p> <p>Após a cocção, desligue o fogo e espere toda a pressão sair antes de abrir.</p> <p>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.</p> <p>Retire a carne da panela e transfira para um prato e desfie com dois garfos. Sobre uma tigela, passe o feijão por uma peneira e reserve a</p>



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



			<p>água do cozimento.</p> <p>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, sirva.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Salada cozida de cenoura e batata</u> > Higienizar, descascar e picar a cenoura e batata. Colocar em uma panela a vapor ou no cuscuzeiro, cozinhar até atingir a consistência macia. ▪ <u>Melancia</u> > Higienizar, cortar em fatias, retirar sementes e servir.
--	--	--	--

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
274,75	47,50	9,9	4,98	5,79	20,31	607,10	28,83	1,70	29,60	1,71	232,53

Pamella Shayane Lima Melo
Nutricionista
CRNS - 9226



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



QUARTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
Manhã (10h00min) *consistência normal.	Macaxeira cozida. Frango acebolado com tomate. <u>Sobremesa</u> : Manga.	Cebola – 08g. Colorau – 0,50g. Filé de frango – 40g (½ filé M). Macaxeira – 60g (1 pedaço P). Manga – 60g (1 unid. P). Óleo – 2ml. Sal – 0,5g. Tomate – 10g.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Macaxeira cozida</u> > Higienizar, descascar e cozinhar os pedaços da macaxeira na água e sal. Deixar até atingir a consistência macia. ▪ <u>Frango acebolado com tomate</u> > Retirar a pele e gordura aparente, cortar em filés e preparar com sal. Assar em um pouco óleo os filés, acrescentar cebola, tomate e colorau, deixar refogar e servir em pequenos pedaços. ▪ <u>Manga</u> > Higienizar e cortar em fatias.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
271,6	44,7	15,8	6,3	4,5	65,4	243	106,5	4,1	83,7	0,7	351,2

Handwritten signature and stamp:
Nutricionista
CRP-5-9240



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

Patella Soares Lima Melo
Nutricionista
CRM5 - 9226



QUINTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p>Manhã (10h00min)</p> <p>*consistência normal e pastosa.</p>	<p>Arroz cozido e feijão temperado acompanhado de purê de abóbora.</p> <p>Frango acebolado com tomate</p> <p><u>Sobremesa</u>: Melancia.</p>	<p>Abóbora – 20g (1 col. sopa). Água (diluição do leite) – 120ml. Arroz Parboilizado – 50g (1 col. arroz). Cebola – 16g. Cebolinha – 1g. Coentro – 1g. Colorau – 0,50g. Cominho – 0,10g. Feijão carioca – 35g (1 col. arroz cheia). Filé de frango – 40g (½ filé M). Leite integral em pó – 20g. Margarina com sal – 8g. Melancia – 50g (½ fatia P). Óleo de soja – 2ml. Pimentão – 5g. Tomate – 10g. Sal – 0,5g.</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Arroz</u> > Cozinhar o arroz como de costume.▪ <u>Feijão temperado</u> > Higienizar e picar a cebola, cebolinha, coentro, pimentão e tomate, reservar. Cozinhar o feijão temperado com os ingredientes picados e o cominho.▪ <u>Purê de abóbora</u> > Higienizar, cortar e cozinhar ao vapor a abóbora. Diluir o leite na água, reservar. Em uma panela colocar a abóbora cozida amassada, o leite, a margarina e uma pitada de sal. Cozinhar em fogo baixo até atingir a consistência pastosa de purê.▪ <u>Frango assado refolegado com cebola e tomate</u> > Retirar a pele e gordura aparente, cortar em filés e



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



												preparar com sal. Assar em um pouco óleo os filés com cebola, tomate e colorau. ▪ <u>Melancia</u> > Retirar casca e sementes, cortar em cubos e servir.
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS												
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)	
272,88	42,59	10,25	7,32	2,73	20,55	294,87	221,96	2,0	43,33	0,66	392,17	

Handwritten signature
Nutricionista
CRP-5125



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

Deleza
Danella Aparecida Lima Melo
Nutricionista
CRN5-9226



SEXTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p><i>Manhã</i> (10h00min)</p> <p><i>*consistência normal.</i></p>	<p>Macarronada com carne moída ao molho de tomate.</p> <p>Salada crua de repolho e tomate</p> <p>Suco de polpa</p>	<p>Água – 150ml.</p> <p>Açúcar – 9g (3 col. chá).</p> <p>Alho – 0,5g.</p> <p>Carne bovina moída – 30g.</p> <p>Cebola – 8g.</p> <p>Coentro – 1g.</p> <p>Colorau – 0,5g</p> <p>Cominho – 0,10g</p> <p>Extrato de tomate – 40g.</p> <p>Macarrão espaguete – 70g.</p> <p>Óleo de soja – 2ml.</p> <p>Polpa de fruta – 60g.</p> <p>Repolho – 20g (2 col. sopa cheia).</p> <p>Sal – 0,5g.</p> <p>Tomate – 20g (2 fatias P).</p>	<p>▪ <u>Macarronada com carne bovina moída ao molho de tomate ></u></p> <p><i>Macarrão:</i> cozinhe com sal como o costume, reserve.</p> <p><i>Carne moída:</i> Higienizar e picar a cebola, alho, coentro, reservar.</p> <p>Doure em um fio de óleo a cebola e o alho. Após esse procedimento acrescente a carne bovina moída e cozinhe, em fogo baixo, com sal, cominho e colorau. Após cozida, junte o extrato de tomate e o coentro e deixe levantar ferver. Mantenha em fogo baixo até atingir a consistência de molho. Misture o macarrão cozido no molho e sirva a macarronada.</p> <p>▪ <u>Salada crua de repolho e tomate ></u> Higienizar e picar o repolho e tomate.</p>



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



												▪ <u>Suco de polpa ></u> No liquidificador bata a água, açúcar e a polpa de fruta.
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS												
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)	
277,87	41,38	10,26	5,27	2,21	15,22	74,41	285,62	2,11	20,15	1,61	209,67	

Alena
Assessoria Técnica
Nutrição
Luziane