



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 MAIOR (11 a 15 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 <u>Suco de polpa</u>	Arroz de feijão, acompanhado de frango cozido ao molho com legumes. <u>Sobremesa: Abacaxi.</u>	Sopa de legumes com macarrão e frango.	Arroz cozido acompanhado de feijoada <u>Sobremesa: Melancia</u>	Cuscuz de milho com ovos mexidos <u>Sobremesa: Laranja</u>
	Composição				
	Açúcar, broa de milho com goiabada e 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, óleo de soja, pimentão, tomate e sal.	Aveia em flocos finos, flocão de milho, laranja, margarina, ovo de galinha, 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	435,2	73,1	17,3	8,2	7,1	136,6	38,7	61,4	3,0	63,8	1,8	165,5

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 42004

Relatório Nutricional dos Cardápios

Fundamental Maior 1ª e 3ª
semana
02 de Março

Nutrição Diária: 20%

Faixa Etária: 11 - 15 anos

Alunos Atendidos: 1520

Nutricionista (CRN) / Responsável: *[assinatura]*

Pamella Shayane Lima Melo e Luciana

Dias Feitos - RT - 9226 / QT - 13001 *[assinatura]*

Categoria: Ensino fundamental

Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã		ATUAL	FNDE
	(F.maior)	Broa de milho com goiabada. Suco de polpa		
Energia (kcal)		153,3	153,3	435,0
Energia (kj)		626,8	626,8	--
Proteína (g)		0,7	0,7	13,6
Lipídios (g)		0,4	0,4	10,9
Colesterol (mg)		0,2	0,2	--
Carboidratos (g)		39,3	39,3	70,7
Fibra Alimentar (g)		1,7	1,7	6,1
Cálcio (mg)		12,8	12,8	260,0
Magnésio (mg)		13,7	13,7	63,0
Ferro (mg)		0,2	0,2	2,1
Sódio (mg)		12,9	12,9	400,0
Zinco (mg)		0,2	0,2	1,8
Retinol (mcg)		1,1	1,1	--
RE (mcg)		0,0	0,0	--
Vitamina C (mg)		37,4	37,4	12,0
Saturados (g)		0,2	0,2	--
Monoinsaturados (g)		0,2	0,2	--
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.maior) Broa de milho com goiabada. Suco de polpa



Ingredientes

- Broa de milho com goiabada: 2.0 unidade
- Manga, polpa, congelada: 150.0 g
- Açúcar, cristal: 20.0 g

Modo de Preparo:

- > Broa de milho com goiabada: Não possui modo de preparo, apenas sirva.
- > Suco de polpa: No liquidificador bata a água, açúcar e a polpa de fruta.

Fundamental Maior 1ª e 3ª
semana
03 de Março

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 11 - 15 anos
Alunos Atendidos: 1520
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. maior) Arroz de feijão, acompanhado de frango cozido ao molho de legumes. Sobremesa: Abacaxi			
Energia (kcal)	527,6		527,6	435,0
Energia (kj)	1.003,9		1.003,9	--
Proteína (g)	24,3		24,3	13,6
Lipídios (g)	9,2		9,2	10,9
Colesterol (mg)	66,5		66,5	--
Carboidratos (g)	87,2		87,2	70,7
Fibra Alimentar (g)	8,5		8,5	6,1
Cálcio (mg)	99,9		99,9	260,0
Magnésio (mg)	66,5		66,5	63,0
Ferro (mg)	5,1		5,1	2,1
Sódio (mg)	256,3		256,3	400,0
Zinco (mg)	2,1		2,1	1,8
Retinol (mcg)	0,1		0,1	--
RE (mcg)	130,4		130,4	--
Vitamina C (mg)	32,9		32,9	12,0
Saturados (g)	13,5		13,5	--
Monoinsaturados (g)	2,3		2,3	--
Poliinsaturados (g)	3,7		3,7	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0		0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0		0,0	--

Preparações

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

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Abacaxi, cru: 75.0 g
- Arroz Parboilizado : 80.0 g
- Batata, inglesa, cozida: 20.0 g
- Beterraba, cozida: 20.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Cenoura, cozida: 15.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Tomate, extrato: 20.0 g
- Feijão, carioca, cozido: 50.0 g
- Frango, coxa, sem pele, cozida: 50.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Sal, dietético: 0.5 g
- Tomate, com semente, cru: 10.0 g

Modo de Preparo:

> Arroz de feijão: Cozinhe o feijão como de costume com sal, mas deixe ao dente (consistência mais firme). Retire o caldo, sobrando apenas os grãos.

Na panela de feijão, acrescente o arroz e água quente. Cozinhe até o arroz e o feijão atingirem a consistência macia.

> 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 rodélas.

Fundamental Maior 1ª e 3ª
semana
04 de Março

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 11 - 15 anos
Alunos Atendidos: 1520
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. maior) Sopa de legumes com macarrão e frango	ATUAL	FNDE
Energia (kcal)	470,9	470,9	435,0
Energia (kj)	1.962,5	1.962,5	--
Proteína (g)	25,6	25,6	13,6
Lípidios (g)	7,9	7,9	10,9
Colesterol (mg)	44,5	44,5	--
Carboidratos (g)	73,2	73,2	70,7
Fibra Alimentar (g)	5,5	5,5	6,1
Cálcio (mg)	44,4	44,4	260,0
Magnésio (mg)	45,6	45,6	63,0
Ferro (mg)	1,2	1,2	2,1
Sódio (mg)	152,2	152,2	400,0
Zinco (mg)	1,4	1,4	1,8
Retinol (mcg)	0,4	0,4	--
RE (mcg)	274,2	274,2	--
Vitamina C (mg)	12,4	12,4	12,0
Saturados (g)	1,3	1,3	--
Monoinsaturados (g)	1,7	1,7	--
Poliinsaturados (g)	3,3	3,3	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

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

Ingredientes

- Abóbora, moranga, crua: 30.0 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
- Colorau: 0.5 g
- Macarrão, trigo, cru: 80.0 g
- Frango, peito, sem pele, cozido: 50.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Repolho, branco, cru: 30.0 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. 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.

Fundamental Maior 1ª e 3ª
semana
05 de Março

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 11 - 15 anos
Alunos Atendidos: 1520
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.maior) Arroz cozido acompanhado de feijoada. Sobremesa: Melancia	ATUAL	FNDE
Energia (kcal)	490,5	490,5	435,0
Energia (kj)	844,4	844,4	--
Proteína (g)	21,1	21,1	13,6
Lípidios (g)	8,4	8,4	10,9
Colesterol (mg)	28,0	28,0	--
Carboidratos (g)	82,0	82,0	70,7
Fibra Alimentar (g)	6,9	6,9	6,1
Cálcio (mg)	79,6	79,6	260,0
Magnésio (mg)	57,7	57,7	63,0
Ferro (mg)	5,2	5,2	2,1
Sódio (mg)	144,6	144,6	400,0
Zinco (mg)	2,8	2,8	1,8
Retinol (mcg)	1,1	1,1	--
RE (mcg)	161,5	161,5	--
Vitamina C (mg)	14,2	14,2	12,0
Saturados (g)	13,5	13,5	--
Monoinsaturados (g)	2,2	2,2	--
Poliinsaturados (g)	3,3	3,3	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

(F.maior) Arroz
cozido
acompanhado de
feijoadá.
Sobremesa:
Melancia

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Arroz Parboilizado : 80.0 g
- Batata, inglesa, cozida: 20.0 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru: 50.0 g
- Cenoura, cozida: 15.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Feijão, preto, cozido: 50.0 g
- Melancia, crua: 100.0 g
- Pimentão, verde, cru: 5.0 g
- Tomate, com semente, cru: 10.0 g
- Sal, dietético: 0.5 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 Maior 1ª e 3ª
semana
06 de Março

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 11 - 15 anos
Alunos Atendidos: 1520
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.maior) Cuscuz de milho com ovos mexidos. Sobremesa: Laranja	ATUAL	FNDE
Energia (kcal)	513,9	513,9	435,0
Energia (kj)	940,8	940,8	--
Proteína (g)	14,8	14,8	13,6
Lípidios (g)	15,0	15,0	10,9
Colesterol (mg)	178,0	178,0	--
Carboidratos (g)	83,8	83,8	70,7
Fibra Alimentar (g)	12,8	12,8	6,1
Cálcio (mg)	70,1	70,1	260,0
Magnésio (mg)	105,5	105,5	63,0
Ferro (mg)	3,2	3,2	2,1
Sódio (mg)	261,6	261,6	400,0
Zinco (mg)	2,3	2,3	1,8
Retinol (mcg)	115,6	115,6	--
RE (mcg)	1,8	1,8	--
Vitamina C (mg)	96,8	96,8	12,0
Saturados (g)	4,0	4,0	--
Monoinsaturados (g)	4,3	4,3	--
Poliinsaturados (g)	5,0	5,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

{F.maior} Cuscuz
de milho com
ovos mexidos.
Sobremesa:
Laranja

Ingredientes

- Aveia, flocos, crua: 7.0 g
- Flocão de milho: 80.0 g
- Laranja, pêra, crua: 180.0 g
- Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65%de lipídeos): 10.0 g
- Ovo, de galinha, inteiro, cru: 50.0 g
- Sal, dietético: 0.5 g

Modo de Preparo:

>Cuscuz de milho: Em um recipiente ponha a farinha de milho, aveia em flocos e o sal. Acrescente água filtrada e mexa até a massa ficar úmida. Deixe descansar por 10 minutos. Ponha água no fundo do cuscuzeiro, e coloque com o auxílio de uma colher a massa na peneira própria do cuscuzeiro. Leve ao fogo baixo e deixe cozinhar por 20 minutos. Ou faça o teste do garfo, que consiste em inserir o mesmo na massa e este deve sair limpo. Sirva quente.

>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 MAIOR (11 a 15 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.	Arroz e feijão tropeiro acompanhado de macarrão. Salada crua (Repolho, cebola, tomate e pimentão). <u>Sobremesa:</u> Abacaxi	Batata doce cozida acompanhada por ovos mexidos.	Arroz cozido e feijão em caldo temperado, acompanhado de purê de batata. Frango acebolado <u>Sobremesa:</u> Goiaba	Macarronada ao molho de tomate brasileiro com frango. Ou Arroz cozido com stroganoff de frango* <u>Sobremesa:</u> Laranja *2ª e 4ª semana respectivamente
	Composição				
Bolinho de ovos, iogurte.	Arroz parboilizado, alho, abacaxi, carne bovina, cebola, cominho, extrato de tomate, farinha de mandioca, feijão carioca, macarrão espaguete, óleo de soja, repolho, tomate, pimentão e sal.	Batata doce, cebola, colorau, margarina com sal, tomate, ovo de galinha, pimentão e sal.	Alho, arroz parboilizado, batata, cebola, colorau, cominho, extrato de tomate, feijão carioca, frango coxa e sobrecoxa, goiaba, leite integral em pó, margarina com sal, 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	472,7	71,8	15,9	14,0	6,9	71,2	68,0	145,2	2,7	58,4	1,8	322,4

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

Nutricionista RT.  Pamela Shayane Lima Melo

CRN5 - 9226

Nutricionista QT.  Luciana Dias Feitosa

CRN5 - 13001

Relatório Nutricional dos Cardápios

Fundamental Maior 2ª e 4ª
semana
09 de Março

Nutrição Diária: 20%

Faixa Etária: 11 - 15 anos

Alunos Atendidos: 1520

Nutricionista (CRN) / Responsável:

Pamella Shayané 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.maior)	Bolinho acompanhado de iogurte		
Energia (kcal)		561,4	561,4	435,0
Energia (kj)		582,0	582,0	--
Proteína (g)		11,0	11,0	13,6
Lipídios (g)		24,4	24,4	10,9
Colesterol (mg)		54,1	54,1	--
Carboidratos (g)		75,1	75,1	70,7
Fibra Alimentar (g)		1,6	1,6	6,1
Cálcio (mg)		282,5	282,5	260,0
Magnésio (mg)		27,4	27,4	63,0
Ferro (mg)		2,0	2,0	2,1
Sódio (mg)		287,1	287,1	400,0
Zinco (mg)		1,0	1,0	1,8
Retinol (mcg)		120,4	120,4	--
RE (mcg)		0,0	0,0	--
Vitamina C (mg)		0,5	0,5	12,0
Saturados (g)		7,4	7,4	--
Monoinsaturados (g)		11,0	11,0	--
Poliinsaturados (g)		3,7	3,7	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)		0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)		0,0	0,0	--

Preparações

(F.maior) Bolinho
acompanhado de
iogurte

Ingredientes

- Bolinho de Ovos : 100.0 g
- Iogurte, sabor morango: 200.0 ml

Modo de Preparo:

- > Bolinho: Não apresenta modo de preparo.
- > Iogurte: Servir em copos individuais.

Fundamental Maior 2ª e 4ª
semana
10 de Março

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 11 - 15 anos
Alunos Atendidos: 1520
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.maior) Arroz cozido e feijão tropeiro acompanhado de macarrão. Salada crua (repolho, cebola, tomate e pimentão). Sobremesa: Abacaxi	ATUAL	FNDE
Energia (kcal)	525,9	525,9	435,0
Energia (kj)	1.448,6	1.448,6	--
Proteína (g)	18,8	18,8	13,6
Lipídios (g)	8,1	8,1	10,9
Colesterol (mg)	22,4	22,4	--
Carboidratos (g)	95,1	95,1	70,7
Fibra Alimentar (g)	8,0	8,0	6,1
Cálcio (mg)	90,3	90,3	260,0
Magnésio (mg)	68,0	68,0	63,0
Ferro (mg)	4,4	4,4	2,1
Sódio (mg)	240,2	240,2	400,0
Zinco (mg)	2,5	2,5	1,8
Retinol (mcg)	0,9	0,9	--
RE (mcg)	50,6	50,6	--
Vitamina C (mg)	47,9	47,9	12,0
Saturados (g)	8,9	8,9	--
Monoinsaturados (g)	2,0	2,0	--
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.maior) Arroz cozido e feijão tropeiro acompanhado de macarrão. Salada crua (repolho, cebola, tomate e pimentão). Sobremesa: Abacaxi

Ingredientes

- Arroz Parboilizado : 50.0 g
- Alho, cru: 0.5 g
- Abacaxi, cru: 75.0 g
- Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru: 40.0 g
- Cebola, crua: 8.0 g
- Cominho: 0.1 g
- Tomate, extrato: 20.0 g
- Farinha, de mandioca, crua: 20.0 g
- Feijão, carioca, cozido: 30.0 g
- Macarrão, trigo, cru: 25.0 g
- Óleo, de soja: 5.0 ml
- Repolho, branco, cru: 20.0 g
- Tomate, com semente, cru: 20.0 g
- Pimentão, verde, cru: 10.0 g
- Sal, dietético: 0.5 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.

Salada crua: Higienizar, cortar o repolho em tiras e o tomate, pimentão e cebola em cubos.

Abacaxi: Higienize, descasque, corte em rodélas e sirva.

Fundamental Maior 2ª e 4ª
semana
11 de Março

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 11 - 15 anos
Alunos Atendidos: 1520
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.maior) Batata doce cozida acompanhada por ovos mexidos temperados	ATUAL	FNDE
Energia (kcal)	244,9	244,9	435,0
Energia (kj)	1.016,7	1.016,7	--
Proteína (g)	7,6	7,6	13,6
Lipídios (g)	11,4	11,4	10,9
Colesterol (mg)	178,0	178,0	--
Carboidratos (g)	28,0	28,0	70,7
Fibra Alimentar (g)	3,5	3,5	6,1
Cálcio (mg)	47,8	47,8	260,0
Magnésio (mg)	24,1	24,1	63,0
Ferro (mg)	1,2	1,2	2,1
Sódio (mg)	261,6	261,6	400,0
Zinco (mg)	0,7	0,7	1,8
Retinol (mcg)	78,3	78,3	--
RE (mcg)	7,7	7,7	--
Vitamina C (mg)	40,7	40,7	12,0
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.maior) Batata doce cozida acompanhada por ovos mexidos temperados

Ingredientes

- Batata, doce, cozida: 140.0 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: 0.5 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 garfo. Retire-a assim que estiver macia e fácil de perfurar. Escorra a água, retire as cascas e sirva.

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 e colorau, mexa.

Fundamental Maior 2ª e 4ª
semana
12 de Março

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 11 - 15 anos
Alunos Atendidos: 1520
Nutricionista (CRN): Responsável:
Pamella Shayané Lima Melo e Luciana
Dias Feitosa - RT - 9226 / QT - 13001

Categoria: Ensino fundamental
Refeições: Lanche da Manhã

Composição Nutricional

	Lanche da Manhã (F.maior) Arroz cozido e feijão em caldo temperado, acompanhado de purê de batata. Frango acebolado. Sobremesa: Goiaba	ATUAL	FNDE
Energia (kcal)	547,8	547,8	435,0
Energia (kj)	1.532,1	1.532,1	--
Proteína (g)	20,6	20,6	13,6
Lipídios (g)	17,1	17,1	10,9
Colesterol (mg)	53,4	53,4	--
Carboidratos (g)	80,4	80,4	70,7
Fibra Alimentar (g)	15,4	15,4	6,1
Cálcio (mg)	235,4	235,4	260,0
Magnésio (mg)	66,7	66,7	63,0
Ferro (mg)	3,7	3,7	2,1
Sódio (mg)	442,4	442,4	400,0
Zinco (mg)	2,0	2,0	1,8
Retinol (mcg)	96,7	96,7	--
RE (mcg)	102,0	102,0	--
Vitamina C (mg)	148,3	148,3	12,0
Saturados (g)	13,2	13,2	--
Monoinsaturados (g)	4,2	4,2	--
Poliinsaturados (g)	5,4	5,4	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,2	0,2	--

Preparações

(F.maior) Arroz cozido e feijão em caldo temperado, acompanhado de purê de batata.
Frango acebolado.
Sobremesa: Goiaba

Ingredientes

- Alho, cru: 0.5 g
- Arroz Parboilizado : 50.0 g
- Batata, inglesa, cozida: 30.0 g
- Cebola, crua: 5.0 g
- Colorau : 0.5 g
- Cominho: 0.1 g
- Tomate, extrato: 15.0 g
- Feijão, carioca, cozido: 30.0 g
- Frango, coxa, sem pele, crua: 40.0 g
- Leite, de vaca, integral, pó: 20.0 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
- Sal, dietético: 0.5 g
- Tomate, com semente, cru: 10.0 g
- Goiaba, vermelha, com casca, crua: 170.0 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.

>Goiaba: Higienizar e servir

Fundamental Maior 2ª e 4ª
semana
13 de Março

Nutrição Diária: 20%
Faixa Etária: 11 - 15 anos
Alunos Atendidos: 1520
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.maior) Macarronada ao molho de tomate brasileiro com frango. Sobremesa: laranja	ATUAL	FNDE
Energia (kcal)	483,7	483,7	435,0
Energia (kj)	2.015,0	2.015,0	--
Proteína (g)	21,5	21,5	13,6
Lipídios (g)	8,9	8,9	10,9
Colesterol (mg)	53,2	53,2	--
Carboidratos (g)	80,2	80,2	70,7
Fibra Alimentar (g)	5,8	5,8	6,1
Cálcio (mg)	70,2	70,2	260,0
Magnésio (mg)	55,7	55,7	63,0
Ferro (mg)	2,1	2,1	2,1
Sódio (mg)	380,9	380,9	400,0
Zinco (mg)	2,2	2,2	1,8
Retinol (mcg)	0,4	0,4	--
RE (mcg)	59,9	59,9	--
Vitamina C (mg)	102,6	102,6	12,0
Saturados (g)	1,7	1,7	--
Monoinsaturados (g)	2,1	2,1	--
Poliinsaturados (g)	3,6	3,6	--
Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)	0,0	0,0	--
Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)	0,0	0,0	--

Preparações

(F.maior)
Macarronada ao
molho de tomate
brasileiro com
frango.
Sobremesa:
laranja

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: 12.0 g
- Milho, verde, enlatado, drenado: 15.0 g
- Frango, coxa, sem pele, cozida: 40.0 g
- Laranja, pêra, crua: 180.0 g
- Macarrão, trigo, cru: 70.0 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 coção, acrescente o milho e ervilha o extrato de tomate e cozinhar até atingir a consistência de molho. Adicione ao molho o macarrão espagete.

> Laranja: Higienizar e cortar em 02 partes