



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 EJA e FUNDAMENTAL MAIOR / ANO: 2017**  
<Cardápio espelho do oficial. Opção para melhor compreensão>

| 1ª e 3ª semana             | DIAS DA SEMANA   |  |  |   |  |
|----------------------------|--|--|--|---|--|
|                            | SEGUNDA-FEIRA  | TERÇA-FEIRA  | QUARTA-FEIRA   | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA  |
| Jantar/Noite<br>(20h00min) | Arroz de leite<br><br>Suco de polpa                                  | Cuscuz de milho com<br>aveia acompanhado<br>de frango ao molho.<br><br><u>Sobremesa:</u> Laranja   | Torta de macaxeira<br>com carne moída.<br><br><u>Sobremesa:</u> Manga.   | Sopa de legumes<br>com macarrão e<br>carne bovina.<br>Acompanhado por<br>pão.<br><br><u>Sobremesa:</u> Banana.  | Achocolatado<br>acompanhado de<br>biscoito maria.                            |
|                            | Composição   |  |  |   |  |
|                            | Água, arroz branco,<br>leite integral em pó,<br>polpa de fruta, sal. | Alho, aveia em flocos,<br>cebola, coentro,<br>colorau, cominho,<br>extrato de tomate,<br>farinha de milho,<br>frango coxa<br>sobrecoxa, óleo, sal. | Alho, carne bovina<br>moída, cebola,<br>cebolinha, coentro,<br>colorau, cominho,<br>extrato de tomate,<br>leite integral em pó,<br>macaxeira, manga,<br>margarina com sal,<br>óleo de soja, sal. | Banana, batata, carne<br>bovina, cebola,<br>cenoura, coentro,<br>cominho, colorau,<br>chuchu, macarrão tipo<br>argola, óleo de soja,<br>pão, sal, tomate. | Achocolatado, água,<br>biscoito doce tipo<br>maria, leite integral em<br>pó. |

Patrícia 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



## Educação Jovens e Adultos e Fundamental Maior/ ANO: 2017

### CARDÁPIO PARA AS PRIMEIRAS E TERCEIRAS SEMANAS DE CADA MÊS

| SEGUNDA-FEIRA   |            |  |            |               |   |               |            |            |  |            |            |
|---|------------|--|------------|---------------|---|---------------|------------|------------|--|------------|------------|
| HORÁRIO/CONSISTÊNCIA  |            | PRATO DO DIA   |            |               | INGREDIENTES/Per capita<br>(g ou ml)  |               |            |            | MODO DE PREPARO  |            |            |
| Jantar/Noite<br>(20h00min)<br><br>*consistência branda e líquida. |            | Arroz de leite acompanhado por carne bovina assada.<br><br>Suco de polpa |            |               | Açúcar – 9g (3 col. de chá).<br>Água – 200ml.<br>Arroz branco – 85g (Esc. M. cheia).<br>Carne bovina – 50g (Bife P).<br>Leite integral em pó – 40g.<br>Óleo de soja – 2ml.<br>Polpa de fruta – 100g.<br>Sal – 0,5g. |               |            |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Suco de polpa</u> &gt; No liquidificador bata a água, açúcar e a polpa de fruta.</li> <li>▪ <u>Arroz de leite</u> &gt; 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.</li> </ul> |            |            |
| INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS  |            |  |            |               |   |               |            |            |  |            |            |
| Energia<br>(Kcal)   | CHO<br>(g) | PTN<br>(g)   | LIP<br>(g) | Fibras<br>(g) | Vit. C<br>(g)   | Vit. A<br>(g) | Ca<br>(mg) | Fe<br>(mg) | Mg<br>(mg)   | Zn<br>(mg) | Na<br>(mg) |
| 444,2   | 69,8       | 15,4   | 10,9       | 1,6           | 10,9  | 54            | 391,4      | 1,9        | 57,1   | 2,5        | 398        |

*Elaine Lima Melo*  
Nutricionista  
CRN5 - 9229





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 Mayara Lima Melo*  
Nutricionista  
CRN5-9226



### TERÇA-FEIRA

| HORÁRIO/CONSISTÊNCIA   | PRATO DO DIA  | INGREDIENTES/Per capita<br>(g ou ml)   | MODO DE PREPARO  |
|--|---|--|--|
| <p>Jantar/Noite<br/>(20h00min)</p> <p><i>*consistência normal.</i></p> | <p>Cuscuz de milho com aveia<br/>acompanhado de frango ao molho.</p> <p>Sobremesa: Laranja.</p> | <p>Alho – 0,5g.<br/>Aveia em flocos – 10g.<br/>Cebola – 8g.<br/>Coentro – 1g.<br/>Colorau – 0,5g.<br/>Cominho – 0,1g.<br/>Extrato de tomate – 20g.<br/>Farinha de milho – 80g (1 fatia M)<br/>Frango coxa sobrecoxa – 50g (1 und. G).<br/>Laranja – 90g (1 und. P)<br/>Óleo – 2ml.<br/>Sal – 0,5g.<br/>Tomate – 10g.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Cuscuz de milho</u> &gt; 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.</li> <li>▪ <u>Frango ao molho</u> &gt; Higienize as verduras e pique o alho, cebola e coentro. Reserve. Retirar a pele e gordura visível do frango. Em uma panela colocar a cebola, alho, coentro, tomate, cominho, colorau, sal, extrato de tomate, água e mexer. Cozinhe em fogo baixo até atingir a consistência macia.</li> <li>▪ <u>Laranja</u> &gt; Higienizar, descascar, cortar ao meio e servir.</li> </ul> |

### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

| Energia<br>(Kcal) | CHO<br>(g) | PTN<br>(g) | LIP<br>(g) | Fibras<br>(g) | Vit. C<br>(g) | Vit. A<br>(g) | Ca<br>(mg) | Fe<br>(mg) | Mg<br>(mg) | Zn<br>(mg) | Na<br>(mg) |
|-------------------|------------|------------|------------|---------------|---------------|---------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 440,0             | 70,2       | 16,1       | 9,5        | 4,1           | 55,7          | 59,7          | 150,3      | 0,8        | 22,1       | 0,8        | 314,0      |



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<br>(g ou ml)   | MODO DE PREPARO  |
|---|--|--|--|
| Jantar/Noite<br>(20h00min)<br><br>*consistência normal. | Torta de macaxeira com carne<br>bovina moída.<br><br><u>Sobremesa</u> : Manga. | Água (diluição do leite) – 120ml .<br>Alho – 0,5g.<br>Carne bovina moída – 40g.<br>Cebola – 8g.<br>Cebolinha – 1g.<br>Coentro – 1g.<br>Colorau – 0,5g.<br>Cominho – 0,10g.<br>Extrato de tomate – 20g.<br>Leite integral em pó – 20g.<br>Macaxeira – 200g.<br>Manga – 60g (1 und P)<br>Margarina com sal – 8g.<br>Óleo de soja – 02 ml.<br>Sal – 0,5g. | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <u>Torta de macaxeira</u>:<br/><br/><u>Carne moída</u> &gt; Higienizar e picar a cebola, alho, coentro. Reservar.<br/>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, mexa e deixe por mais 1 minuto. Reservar.<br/><u>Torta</u> &gt; Cozinhar a macaxeira como de costume e amassar. Reservar.<br/>Diluir o leite em pó na água, reservar. Em uma panela colocar a macaxeira amassada, o leite, a margarina, sal e em fogo baixo misturar até atingir a consistência de purê.<br/>Para montar a torta é necessário colocar em um recipiente uma</li></ul> |







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

*Handwritten signature and stamp*



**QUINTA-FEIRA**

| HORÁRIO/CONSISTÊNCIA  | PRATO DO DIA   | INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)  | MODO DE PREPARO  |
|---|--|--|--|
| <p>Jantar/Noite<br/>(20h00min)</p> <p>*consistência normal.</p> | <p>Sopa de legumes com macarrão e carne bovina.</p> <p>Acompanhado por pão.</p> <p><u>Sobremesa</u>: Banana.</p> | <p>Banana – 55g (Und. G).</p> <p>Batata – 40g.</p> <p>Carne bovina – 50g (Pedaço G).</p> <p>Cebola – 16g.</p> <p>Cenoura – 30g.</p> <p>Coentro – 1g.</p> <p>Cominho – 0,1g.</p> <p>Colorau – 0,5g.</p> <p>Chuchu – 30g.</p> <p>Macarrão tipo argola – 70g.</p> <p>Óleo de soja – 2ml.</p> <p>Pão – 50g (1unid)</p> <p>Sal – 0,5g.</p> <p>Tomate – 10g.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Sopa</u> &gt; 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 (verifica-se que a carne libera água, é necessário esperar até que essa seque e comece a 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 1 pão.</li> <li>▪ <u>Banana</u> &gt; Sirva 1 unidade.</li> </ul> |

**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) |
|----------------|---------|---------|---------|------------|------------|------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 448,4          | 71,8    | 19,9    | 10,4    | 4,5        | 12,6       | 509,8      | 22,0    | 1,9     | 30,5    | 2,4     | 256,5   |



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



### SEXTA-FEIRA

| HORÁRIO/CONSISTÊNCIA  | PRATO DO DIA                                    | INGREDIENTES/Per capita<br>(g ou ml)   | MODO DE PREPARO   |
|---|---|--|---|
| Jantar/Noite<br>(20h00min)<br><br>*consistência líquida e normal. | Achocolatado acompanhado por<br>biscoito maria. | Achocolatado em pó – 12g.<br><br>Água – 120ml<br><br>Biscoito doce tipo maria – 12<br>unidades<br><br>Leite integral em pó – 30g | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <u>Achocolatado</u> &gt; Dilua em água morna o leite integral em pó e o achocolatado em pó. Sirva em copos individuais.</li><li>▪ <u>Biscoito doce tipo maria</u> &gt; sem modo de preparo. Servir.</li></ul> |

### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

| Energia<br>(Kcal) | CHO<br>(g) | PTN<br>(g) | LIP<br>(g) | Fibras<br>(g) | Vit. C<br>(g) | Vit. A<br>(g) | Ca<br>(mg) | Fe<br>(mg) | Mg<br>(mg) | Zn<br>(mg) | Na<br>(mg) |
|-------------------|------------|------------|------------|---------------|---------------|---------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 440,7             | 63,3       | 10,5       | 6,15       | 1,5           | 0             | 0             | 246,0      | 0          | 17,0       | 0          | 100,0      |

*Beato*  
Patricia Sayre Lima Méc  
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](mailto:semedportodafolha@outlook.com)



**CARDÁPIO EJA e FUNDAMENTAL MAIOR / ANO: 2017**  
<Cardápio espelho do oficial. Opção para melhor compreensão>

| 2ª e 4ª semana             | DIAS DA SEMANA                  |   |   |   |  |
|----------------------------|---------------------------------|---|---|---|--|
|                            | SEGUNDA-FEIRA                   | TERÇA-FEIRA   | QUARTA-FEIRA  | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA  |
| Jantar/Noite<br>(20h00min) | Bolinho acompanhado de iogurte. | Macarronada ao molho de tomate com carne moída.<br><br>Salada crua de repolho e tomate picados.<br><br>Suco de polpa                    | Macaxeira cozida.<br><br>Frango acebolado com tomate.<br><br><u>Sobremesa:</u> Manga. | Cuscuz de milho temperado com pedaços bovinos.<br><br><u>Sobremesa:</u> Laranja.  | Arroz doce.<br><br><u>Sobremesa:</u> Banana  |
|                            | Bolinho, iogurte.               | Alho, carne bovina moída, cebola, coentro, colorau, cominho, extrato de tomate, macarrão espaguete, óleo de soja, repolho, sal, tomate. | Cebola, colorau, frango coxa sobrecoxa, macaxeira, manga, óleo, sal, tomate.          | Alho, aveia em flocos, carne bovina, cebola, coentro, cominho, colorau, farinha de milho, laranja, óleo de soja, sal, tomate. | Açúcar, água, arroz branco, banana, canela em pó, leite de coco, leite integral em pó. |

*Pamella Shayane Lima Melo*  
Nutricionista  
CRNS - 9.226





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



## Educação Jovens e Adultos e Fundamental Maior/ ANO: 2017

### CARDÁPIO PARA AS SEGUNDAS E QUARTAS SEMANAS DE CADA MÊS

#### SEGUNDA-FEIRA

| HORÁRIO/CONSISTÊNCIA  | PRATO DO DIA                    | INGREDIENTES/Per capita<br>(g ou ml)            | MODO DE PREPARO  |
|---|---------------------------------|---|--|
| Jantar/Noite<br><br>(20h00min)<br><br>*consistência normal e líquido. | Bolinho acompanhado de iogurte. | Bolinho – 40g (01 und).<br><br>iogurte – 250ml. | ▪ <u>Bolinho</u> > Não apresenta modo de preparo.<br><br>▪ <u>iogurte</u> > Servir em copos individuais. |

#### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

| Energia<br>(Kcal) | CHO<br>(g) | PTN<br>(g) | LIP<br>(g) | Fibras<br>(g) | Vit. C<br>(g) | Vit. A<br>(g) | Ca<br>(mg) | Fe<br>(mg) | Mg<br>(mg) | Zn<br>(mg) | Na<br>(mg) |
|-------------------|------------|------------|------------|---------------|---------------|---------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 403,98            | 74,1       | 10,15      | 9,75       | 1,5           | 4,46          | 67,5          | 280,5      | 0,62       | 20         | 0,75       | 285        |

*Pamella Shayane Lima Mck*  
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<br>(g ou ml)  | MODO DE PREPARO  |
| Jantar/Noite<br>(20h00min)<br><br>*consistência normal. | Macarronada ao molho de tomate<br>com carne moída.<br><br>Salada crua de repolho e tomate<br>picados. | Alho – 0,5g.<br>Carne bovina moída – 40g.<br>Cebola – 16g.<br>Coentro – 1g.<br>Colorau – 0,5g.<br>Cominho – 0,1g.<br>Extrato de tomate – 20g.<br>Macarrão espaguete – 110g (Esc.<br>M.)<br>Óleo de soja – 2ml.<br>Repolho – 20g (2 col. sopa cheia)<br>Sal – 0,5g.<br>Tomate – 20g. | ▪ <u>Macarronada com carne bovina<br/>moída ao molho de tomate &gt;</u><br><br><i>Macarrão:</i> cozinhe com sal<br>como o costume, reserve.<br><br><i>Carne moída:</i><br>Higienizar e picar a cebola, alho,<br>coentro, reservar.<br><br>Doure em um fio de óleo a<br>cebola e o alho. Após esse<br>procedimento acrescente a<br>carne bovina moída e cozinhe,<br>em fogo baixo, com sal, cominho<br>e colorau.<br><br>Após cozida, junte o extrato de<br>tomate e o coentro e deixe<br>levantar fervura. Mantenha em |



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



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | fogo baixo até atingir a consistência de molho. Misture o macarrão cozido no molho e sirva a macarronada. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ▪ <u>Salada crua de repolho e tomate</u><br>> Higienizar e picar o repolho e tomate.                      |

**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) |
|----------------|---------|---------|---------|------------|------------|------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 437,8          | 71,4    | 16,6    | 9,5     | 4,2        | 15,2       | 74,4       | 285,6   | 3,1     | 20,1    | 1,6     | 209,6   |

*Pamella*  
Pamella Sharlene 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<br>(g ou ml)   |               |            |            | MODO DE PREPARO   |            |            |
| <p>Jantar/Noite<br/>(20h00min)</p> <p><i>*consistência normal.</i></p> |            | <p>Macaxeira cozida.</p> <p>Frango acebolado com tomate.</p> <p><u>Sobremesa</u>: Manga.</p> |            |               | <p>Cebola – 20g.</p> <p>Colorau – 0,5g.</p> <p>Frango coxa e sobrecoxa – 50g (1 und. G)</p> <p>Macaxeira – 200g (2 pedaços M)</p> <p>Manga – 60g (1 und. P)</p> <p>Óleo – 2ml.</p> <p>Sal – 0,5g.</p> <p>Tomate – 20g.</p> |               |            |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Macaxeira cozida</u> &gt; Higienizar, descascar e cozinhar os pedaços da macaxeira na água e sal. Deixar até atingir a consistência macia.</li> <li>▪ <u>Frango acebolado com tomate</u> &gt; Retirar a pele e gordura aparente e preparar com sal. Assar em um pouco óleo as coxas e sobrecoxas com cebola, tomate e colorau.</li> <li>▪ <u>Manga</u> &gt; Higienizar e cortar em fatias.</li> </ul> |            |            |
|  |            |  |            |               |  |               |            |            |   |            |            |
| INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS   |            |  |            |               |  |               |            |            |   |            |            |
| Energia<br>(Kcal)  | CHO<br>(g) | PTN<br>(g)   | LIP<br>(g) | Fibras<br>(g) | Vit. C<br>(g)  | Vit. A<br>(g) | Ca<br>(mg) | Fe<br>(mg) | Mg<br>(mg)  | Zn<br>(mg) | Na<br>(mg) |
| 437,2  | 71,0       | 18,6   | 8,3        | 5,2           | 113,7  | 235,7         | 207,1      | 7,6        | 146,6   | 1,1        | 232,8      |



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<br>(g ou ml)   | MODO DE PREPARO   |
|---|---|--|---|
| Jantar/Noite<br>(20h00min)<br><br>*consistência normal. | Cuscuz de milho temperado com<br>pedaços bovinos.<br><br><u>Sobremesa</u> : Laranja | Alho – 0,5g<br>Aveia em flocos finos – 10g.<br>Carne bovina – 50g.<br>Cebola – 16g.<br>Coentro – 1g.<br>Cominho – 0,1g.<br>Colorau – 0,5g.<br>Farinha de milho – 80g (1 fatia M)<br>Laranja – 90g (1 und P)<br>Óleo de soja – 2ml<br>Sal – 0,5g<br>Tomate – 10g. | ▪ <u>Cuscuz de milho com aveia</u> ><br>Em um recipiente ponha a<br>farinha de milho, aveia em<br>flocos e o sal. Acrescente água<br>filtrada e mexa até a massa<br>ficar úmida.<br>Deixe descansar por 10<br>minutos.<br><br>Ponha água no fundo do<br>cuscuzeiro, e coloque com o<br>auxílio de uma colher a massa<br>na peneira própria do<br>cuscuzeiro. Leve ao fogo baixo<br>e deixe cozinhar por 20<br>minutos. Ou faça o teste do<br>garfo, que consiste em inserir o<br>mesmo na massa e este deve |



**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)



|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>sair limpo. Reserve.</p> <p>Retirar da carne bovina as gorduras aparentes, preparar com sal os bifes e cortar em pequenos cubos. Reservar.</p> <p>Higienizar e picar o alho, cebola, coentro e tomate. Reservar.</p> <p>Em uma panela acrescente um pouco de óleo e asse os cubos da carne. Adicione o alho, cebola, tomate, cominho e colorau e mexa por 1 minuto para temperar.</p> <p>Nesta mesma panela, adicione o cuscuz e vá misturando até formar uma "farofa" temperada, acrescente o coentro, mexa por mais 1 minuto. Sirva em</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



|                          |            |            |            |               |               |               |            |            |            |            | porções individuais.   |
|--------------------------|------------|------------|------------|---------------|---------------|---------------|------------|------------|------------|------------|--|
|                          |            |            |            |               |               |               |            |            |            |            | <u>Laranja</u> > Higienizar,<br>descascar, cortar ao meio e<br>servir. |
| INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS |            |            |            |               |               |               |            |            |            |            |  |
| Energia<br>(Kcal)        | CHO<br>(g) | PTN<br>(g) | LIP<br>(g) | Fibras<br>(g) | Vit. C<br>(g) | Vit. A<br>(g) | Ca<br>(mg) | Fe<br>(mg) | Mg<br>(mg) | Zn<br>(mg) | Na<br>(mg)   |
| 448,0                    | 71,4       | 18,2       | 11,5       | 4,1           | 58,3          | 59,7          | 150,3      | 1,8        | 22,1       | 0,8        | 314,0  |

*Patricia Sayone Lima*  
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



| SEXTA-FEIRA   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| HORÁRIO/CONSISTÊNCIA                                    | PRATO DO DIA                                  | INGREDIENTES/Per capita<br>(g ou ml)   | MODO DE PREPARO   |
| Jantar/Noite<br>(20h00min)<br><br>*consistência branda. | Arroz doce.<br><br><u>Sobremesa</u> : Banana. | Açúcar – 20g.<br>Água – 120ml.<br>Arroz branco – 85g (1 Esc M<br>cheia).<br>Banana – 55g (1 und)<br>Canela em pó – 2g.<br>Leite de coco – 20ml.<br>Leite integral em pó – 20g. | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Dilua o leite em pó na água.</li><li>▪ Em uma panela coloque o arroz e a água, quando iniciar a fervura, reduza o fogo e deixe cozinhar até secar a água.</li><li>▪ Adicione o leite, o açúcar e vá mexendo.</li><li>▪ Quando o arroz estiver quase seco, adicione o leite de coco, deixe cozinhar um pouco até atingir a consistência cremosa.</li><li>▪ Disponha nos pratos ou canecas e polvilhe canela em pó.</li></ul> |



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



- Banana > Sirva as unidades individuais.

| 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) |
| 411,8                    | 69,7    | 10,2    | 6,4     | 4,2        | 15,8       | 140,1      | 223,6   | 1,1     | 70,5    | 1,7     | 189,8   |

*[Handwritten Signature]*  
Nutricionista  
CRN5 - 9226