

PNAE - Programa Nacional de Alimentação Escolar

CARDÁPIO

ESCOLA JOSÉ MENDES

01/03/2019 a 15/03/2019


Nara Maria Martins Queiroz

Nutricionista

CRN/1-1080

01\03\2019 Sexta-feira

- Rosca e Suco

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade Total	
		Matutino	Vespertino
Rosca	70g (1 unidade)	140 unidades	140 unidades
Suco	200ml	13 pacotes - 26 litros	13 pacotes - 26 litros

07\03\2019 Quinta-feira

- Macarrão com Carne

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade Total	
		Matutino	Vespertino
Macarrão	45g	8 kg	8 kg
Carne moída	12g	2 kg	2 kg
Extrato de tomate	5g	850g	850g
Óleo	5ml	900ml	900ml
Cebola	3g	500g	500g
Tempero	Quantidade Suficiente		
Cheiro verde	Quantidade Suficiente		

08\03\2019 Sexta-feira

- Arroz com Carne e Legumes

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade Total	
		Matutino	Vespertino
Arroz	43g	7,5 kg	7,5 kg
Carne moída	18g	4 kg	4 kg
Milho	5 g		
Cenoura	10g	1,7 kg	1,7 kg
Extrato de tomate	5g	850g	850g
Óleo	5ml	900ml	900ml
Cebola	3g	500g	500g
Tempero	Quantidade Suficiente		
Cheiro verde	Quantidade Suficiente		

11\03\2019 Segunda-feira

- Pão com Margarina e Suco

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade Total	
		Matutino	Vespertino
Pão francês	40g (1 unidade)	175 unidades	175 unidades
Margarina	10g	2 kg	2 kg
Suco	200ml	13 pacotes - 26 litros	13 pacotes - 26 litros

12\03\2019 Terça-feira

- Arroz com Linguixa e Cenoura

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade Total	
		Matutino	Vespertino
Arroz	43g	7,5 kg	7,5 kg
Linguixa toscana	25g	4,5 kg	4,5 kg
Cenoura	10g	2 kg	2 kg
Óleo	5ml	900ml	900ml
Cebola	3g	500g	500g
Tempero	Quantidade Suficiente		
Cheiro verde	Quantidade Suficiente		

13\03\2019 Quarta-feira

- Feijão Tropeiro

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade Total	
		Matutino	Vespertino
Feijão	25g	4,5 kg	4,5 kg
Carne moída grossa	15g	2,5 kg	2,5 kg
Farinha de mandioca	20g	3,5 kg	3,5 kg
Couve	10g	1,7 kg	1,7 kg
Óleo	5ml	900ml	900ml
Cebola	3g	500g	500g
Tempero	Quantidade Suficiente		
Cheiro verde	Quantidade Suficiente		

14\03\2019 Quinta-feira

- Arroz com Frango / Salada de Repolho com Tomate

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade Total	
		Matutino	Vespertino
Arroz	43g	7,5 kg	7,5 kg
Frango	50g	3 unidades	3 unidades
Repolho	40g	7 kg	7 kg
Tomate	11g	2 kg	2 kg
Óleo	5ml	900ml	900ml
Cebola	5g	900g	900g
Tempero	Quantidade Suficiente		
Cheiro verde	Quantidade Suficiente		

15\03\2019 Sexta-feira

- Canjicada

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade Total	
		Matutino	Vespertino
Milho para canjica	30g	5 kg	5 kg
Leite	100ml	12,5 litros	12,5 litros
Açúcar	30g	5 kg	5 kg
Coco ralado	2g	200g	200g