

PNAE - Programa Nacional de Alimentação Escolar

# CARDÁPIO

CMEI - Helena Maria Miguel

16/05/2019 a 31/05/2019

  
Nara Maria Martins Queiroz

Nutricionista

CRN/1-4080

## LANCHE DA MANHÃ

16\05\2019 Quinta-feira

- Rosca e Leite com Achocolatado

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Rosca	30g (1 unidade)	3 kg (115 unidades)
Leite	150ml	17 litros
Achocolatado	8g	900g

17\05\2019 Sexta-feira

- Pão de Queijo e Leite com Achocolatado

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Pão de queijo	30g (3 unidades)	3 kg
Leite	150ml	17 litros
Achocolatado	8g	900g

20\05\2019 Segunda-feira

- Bolo e Leite com Achocolatado

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Bolo	30g (1 pedaço médio)	3 kg
Leite	150ml	17 litros
Achocolatado	8g	900g

21\05\2019 Terça-feira

- Pão com Margarina e Leite com Achocolatado

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Pão Frances	40g (1 unidade)	4,5 kg (115 unidades)
Margarina	5g	550g
Leite	150ml	17 litros
Achocolatado	8g	900g

22\05\2019 Quarta-feira

- Rosca e Leite com Achocolatado

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Rosca	30g (1 unidade)	3 kg (115 unidades)
Leite	150ml	17 litros
Achocolatado	8g	900g

23\05\2019 Quinta-feira

- Biscoito de Polvilho e Leite com Achocolatado

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Biscoito	20g (8 unidades)	2,7 kg (22 pacotes)
Leite	150ml	17 litros
Achocolatado	8g	900g

24\05\2019 Sexta-feira

- Broa de Fubá e Leite com Achocolatado

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Broa	50g (3 unidades)	7 kg
Leite	150ml	17 litros
Achocolatado	8g	900g

27\05\2019 Segunda-feira

- Pão de Queijo e Leite com Achocolatado

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Pão de queijo	30g (3 unidades)	3 kg
Leite	150ml	17 litros
Achocolatado	8g	900g

28\05\2019 Terça-feira

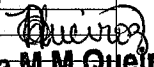
- Rosca e Leite com Achocolatado

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Rosca	30g (1 unidade)	3 kg (115 unidades)
Leite	150ml	17 litros
Achocolatado	8g	900g

29\05\2019 Quarta-feira

- Biscoito de Polvilho e Leite com Achocolatado

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Biscoito	20g (8 unidades)	2,7 kg (22 pacotes)
Leite	150ml	17 litros
Achocolatado	8g	900g

  
Maria M M Queiroz  
Nutricionista  
CRN/1-4080

30/05/2019 Quinta-feira

- Bolo e Leite com Achocolatado

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Bolo	30g (1 pedaço médio)	3 kg
Leite	150ml	17 litros
Achocolatado	8g	900g

31/05/2019 Sexta-feira

- Torrada e Leite com Achocolatado

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Pão Frances	20g	2 kg (50 unidades)
Margarina	5g	550g
Leite	150ml	17 litros
Achocolatado	8g	900g

### ALMOÇO

16/05/2019 Quinta-feira

- Arroz; Feijão; Strognoff de Carne; Batata Palha \ Salada

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Arroz	60g	4 kg
Feijão	20g	1,5 kg
Carne moída grossa	54g	3 kg
Batata palha	20g	1 kg
Extrato de tomate	10g	500g
Creme de leire	10g	500g
Repolho	40g	2 kg
Tomate	18g	1 kg
Óleo	5ml	300ml
Cebola	3g	200g
Tempero	Quantidade Suficiente	
Cheiro verde	Quantidade Suficiente	

17/05/2019 Sexta-feira

- Arroz com Frango; Feijão; Macarronada / Salada

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Arroz	60g	4 kg
Feijão	20g	1,5 kg
Frango	100g	6 kg
Macarrão	18g	1 kg
Repolho	40g	2 kg
Tomate	18g	1 kg
Extrato de tomate	5g	300g
Óleo	5ml	300ml
Cebola	3g	200g
Tempero	Quantidade Suficiente	
Cheiro verde	Quantidade Suficiente	

20/05/2019 Segunda-feira

- Arroz; Feijão; Almôndega ao Molho; Farofa de Abobrinha \ Salada

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Arroz	60g	4 kg
Feijão	20g	1,5 kg
Carne moída	54g	3 kg
Abobrinha	20g	1 kg
Ovo	Quantidade Suficiente	
Farinha de mandioca	Quantidade Suficiente	
Repolho	40g	2 kg
Tomate	18g	1 kg
Óleo	5ml	300ml
Cebola	3g	200g
Tempero	Quantidade Suficiente	
Cheiro verde	Quantidade Suficiente	

  
**Nara M M Queiroz**  
Nutricionista  
CRN/1-4080

21\05\2019 Terça-feira

- Arroz; Feijão; Frango ao Molho; Macarronada / Salada

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Arroz	60g	4 kg
Feijão	20g	1,5 kg
Frango	100g	6 kg
Macarrão	18g	1 kg
Repolho	40g	2 kg
Tomate	18g	1 kg
Extrato de tomate	5g	300g
Óleo	5ml	300ml
Cebola	3g	200g
Tempero	Quantidade Suficiente	
Cheiro verde	Quantidade Suficiente	

22\05\2019 Quarta-feira

- Arroz; Feijão; Carne Suína; Cabotíá ao Molho \ Salada

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Arroz	60g	4 kg
Feijão	20g	1,5 kg
Carne suína	54g	3 kg
Cabotíá	20g	1 kg
Repolho	40g	2 kg
Tomate	18g	1 kg
Óleo	5ml	300ml
Cebola	3g	200g
Tempero	Quantidade Suficiente	
Cheiro verde	Quantidade Suficiente	

23\05\2019 Quinta-feira

- Arroz; Feijão; Carne Moída ao Molho com Batata e Cenoura \ Salada

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Arroz	60g	4 kg
Feijão	20g	1,5 kg
Carne moída	54g	4 kg
Batata	20g	1 kg
Cenoura	20g	1 kg
Repolho	40g	2 kg
Tomate	18g	1 kg
Óleo	5ml	300ml
Cebola	3g	200g
Tempero	Quantidade Suficiente	
Cheiro verde	Quantidade Suficiente	

24\05\2019 Sexta-feira


- Arroz com Lingüiça e Cenoura; Feijão \ Salada

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Arroz	60g	4 kg
Feijão	20g	1,5 kg
Lingüiça	54g	3 kg
Cenoura	20g	1 kg
Repolho	40g	2 kg
Tomate	18g	1 kg
Óleo	5ml	300ml
Cebola	3g	200g
Tempero	Quantidade Suficiente	
Cheiro verde	Quantidade Suficiente	

27\05\2019 Segunda-feira

- Arroz; Feijão; Carne Moída ao Molho com Batata e Cenoura \ Salada

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Arroz	60g	4 kg
Feijão	20g	1,5 kg
Carne moída	54g	4 kg
Batata	20g	1 kg
Cenoura	20g	1 kg
Repolho	40g	2 kg
Tomate	18g	1 kg
Óleo	5ml	300ml
Cebola	3g	200g
Tempero	Quantidade Suficiente	
Cheiro verde	Quantidade Suficiente	

  
**Nara M M Queiroz**  
Nutricionista  
CRN/1-4080

28\05\2019 Terça-feira

- Arroz; Feijão; Carne Cozida com Mandioca; Farofa de Cenoura \ Salada

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Arroz	60g	4 kg
Feijão	20g	1,5 kg
Carne moída	54g	3 kg
Mandioca	20g	1 kg
Cenoura	20g	1 kg
Farinha de mandioca	5g	300g
Repolho	40g	2 kg
Tomate	18g	1 kg
Óleo	5ml	300ml
Cebola	3g	200g
Tempero	Quantidade Suficiente	
Cheiro verde	Quantidade Suficiente	

29\05\2019 Quarta-feira

- Arroz com Frango; Feijão; Macarronada / Salada

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Arroz	60g	4 kg
Feijão	20g	1,5 kg
Frango	100g	5 kg (2 unidades)
Macarrão	18g	1 kg
Repolho	40g	2 kg
Tomate	18g	1 kg
Extrato de tomate	5g	300g
Óleo	5ml	300ml
Cebola	3g	200g
Tempero	Quantidade Suficiente	
Cheiro verde	Quantidade Suficiente	

30\05\2019 Quinta-feira

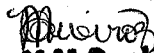
- Arroz; Feijão; Carne Suína; Cabotíá ao Molho \ Salada

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Arroz	60g	4 kg
Feijão	20g	1,5 kg
Carne suína	54g	3 kg
Cabotíá	20g	1 kg
Repolho	40g	2 kg
Tomate	18g	1 kg
Óleo	5ml	300ml
Cebola	3g	200g
Tempero	Quantidade Suficiente	
Cheiro verde	Quantidade Suficiente	

31\05\2019 Sexta-feira

- Arroz; Feijão; Frango ao Molho; Macarronada / Salada

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Arroz	60g	4 kg
Feijão	20g	1,5 kg
Frango	100g	6 kg
Macarrão	18g	1 kg
Repolho	40g	2 kg
Tomate	18g	1 kg
Extrato de tomate	5g	300g
Óleo	5ml	300ml
Cebola	3g	200g
Tempero	Quantidade Suficiente	
Cheiro verde	Quantidade Suficiente	

  
**Nara M M Queiroz**  
Nutricionista  
CRN/1-4080

## LANCHE DA TARDE

16/05/2019 Quinta-feira

- Rosca e Suco

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Rosca	30g (1 unidade)	4 kg (140 unidades)
Suco	150ml	21 litros

17/05/2019 Sexta-feira

- Pão de Queijo e Suco

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Pão de queijo	30g (3 unidades)	4 kg
Suco	150ml	21 litros

20/05/2019 Segunda-feira

- Bolo e Suco

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Bolo	30g (1 pedaço pequeno)	4 kg
Suco	150ml	21 litros

21/05/2019 Terça-feira

- Pão com Margarina e Suco

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Pão Frances	40g (1 unidade)	5,5 kg (140 unidades)
Margarina	5g	700g
Suco	150ml	21 litros

22/05/2019 Quarta-feira

- Rosca e Suco

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Rosca	30g (1 unidade)	4 kg (140 unidades)
Suco	150ml	21 litros

23/05/2019 Quinta-feira

- Macarrão Carne

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Macarrão	32g	4,5 kg
Carne moída	22g	3 kg
Extrato de tomate	5g	700g
Óleo	6ml	840ml
Cebola	3g	420g
Tempero	Quantidade Suficiente	
Cheiro verde	Quantidade Suficiente	

24/05/2019 Sexta-feira

- Bolacha e Suco

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Bolacha	24g (8 unidades)	3,5 kg (5 pacotes)
Suco	150ml	21 litros

27/05/2019 Segunda-feira

- Pão de Queijo e Suco

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Pão de queijo	30g (3 unidades)	4 kg
Suco	150ml	21 litros

28/05/2019 Terça-feira

- Rosca e Suco

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Rosca	30g (1 unidade)	4 kg (140 unidades)
Suco	150ml	21 litros

29/05/2019 Quarta-feira

- Arroz com Frango

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Arroz	40g	5,5 kg
Frango	22g	3 kg
Óleo	5ml	700ml
Cebola	6g	840g
Tempero	Quantidade Suficiente	
Cheiro verde	Quantidade Suficiente	

30/05/2019 Quinta-feira

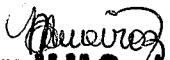
- Bolo e Suco

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Bolo	30g (1 pedaço pequeno)	4 kg
Suco	150ml	21 litros

31/05/2019 Sexta-feira

• **Torrada e Suco**

<b>Ingredientes</b>	<b>Gramas per capita</b>	<b>Quantidade total</b>
Pão Frances	20g	3 kh
Margarina	5g	700g
Suco	150ml	21 litros

  
**Nara M M Queiroz**  
Nutricionista  
CRN/1-4080