

PNAE - Programa Nacional de Alimentação Escolar

CARDÁPIO

CMEI - Helena Maria Miguel
03/06/2019 a 14/06/2019


Nara Maria Martins Queiroz

Nutricionista

CRN/1-4080

LANCHE DA MANHÃ

03\06\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

04\06\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

05\06\2019 Quarta-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

06\06\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

10\06\2019 Segunda-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

11\06\2019 Terça-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

12\06\2019 Quarta-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

13\06\2019 Quinta-feira

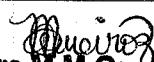
- Bolo e Leite com Achocolatado

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

14\06\2019 Sexta-feira

- Macarrão com Carne / Banana

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Macarrão	34g	4 kg
Carne moída	22g	2,5 kg
Extrato de tomate	5g	575g
Óleo	6ml	690ml
Cebola	3g	345g
Tempero	Quantidade Suficiente	
Cheiro verde	Quantidade Suficiente	


Mara M M Queiroz
Nutricionista
CRN/1-4080

ALMOÇO

03\06\2019 Segunda-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	

04\06\2019 Terça-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	

05\06\2019 Quarta-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	

06\06\2019 Quinta-feira

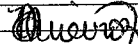
- Arroz; Feijão; Carne Suína; Cabotiá ao Molho \ Salada

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

10\06\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	3 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

11\06\2019 Terça-feira

- Arroz; Feijão; Peito de Frango ao Molho com Batata \ Salada

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

12\06\2019 Quarta-feira

- Arroz; Feijão com Legumes e Linguíça \ Salada

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Arroz	60g	4 kg
Feijão	20g	1,5 kg
Linguíça	54g	3 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	

13\06\2019 Quinta-feira

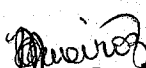
- Arroz; Feijão; Frango Assado; Macarronada / Salada

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	

14\06\2019 Sexta-feira

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

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Arroz	60g	4 kg
Feijão	20g	1,5 kg
Carne moída	54g	3 kg
Cenoura	20g	1 kg
Farinha de mandioca	10g	500g
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

LANCHE DA TARDE

03\06\2019 Segunda-feira

- Macarrão com Carne / Banana

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	

04\06\2019 Terça-feira

- Rosca e Suco

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

05\06\2019 Quarta-feira

- Pão de Queijo e Suco

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

06\06\2019 Quinta-feira

- Bolacha e Suco

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Bolacha	20g (8 unidades)	2,2 kg (22 pacotes)
Suco Maguary	150ml	17 litros

10\06\2019 Segunda-feira

- Bolinho de Chuva e Suco

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Bolinho de Chuva doce	30g (1 pedaço pequeno)	4 kg
Suco Maguary	150ml	21 litros

11\06\2019 Terça-feira

- Pão com Carne e Suco

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Pão francês	40g (1 unidade)	4,5 kg (115 unidades)
Carne moída	22g	2,5 kg
Batata	18g	2 kg
Cenoura	18g	2 kg
Beterraba	18g	2 kg
Extrato de tomate	10g	850g
Óleo	5ml	550ml
Cebola	3g	330g
Tempero	Quantidade Suficiente	
Cheiro verde	Quantidade Suficiente	
Suco Maguary	150 ml	17 litros

12\06\2019 Quarta-feira

- Bolo e Suco

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

13\06\2019 Quinta-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	

14\06\2019 Sexta-feira

- Broa de Fubá e Suco

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Broa de fubá	20g (8 unidades)	2,2 kg (22 pacotes)
Suco Maguary	150ml	17 litros