

PNAE - Programa Nacional de Alimentação Escolar

CARDÁPIO

CMEI - Helena Maria Miguel
17/06/2019 a 28/06/2019


Nara Maria Martins Queiroz

Nutricionista

CRN/I-4080

LANCHE DA MANHÃ

17\06\2019 Segunda-feira

- Bolo e Leite com Achocolatado

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Bolo	30g (1 pedaço pequeno)	4 kg
Leite	150ml	17 litros
Achocolatado	5g	700g

18\06\2019 Terça-feira

- Pão de Queijo e Leite com Achocolatado

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Pão de queijo	30g (3 unidades)	3,5 kg
Leite	150ml	17 litros
Achocolatado	5g	700g

19\06\2019 Quarta-feira

- Rosca e Leite com Achocolatado

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Rosca	70g (1 unidade)	8 kg (110 unidades)
Leite	150ml	17 litros
Achocolatado	5g	700g

24\06\2019 Segunda-feira

- Pão com Margarina e Leite com Achocolatado

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Pão Frances	40g (1 unidade)	5,5 kg (135 unidades)
Margarina	5g	700g
Leite	150ml	17 litros
Achocolatado	5g	700g

25\06\2019 Terça-feira

- Bolo e Leite com Achocolatado

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Bolo	30g (1 pedaço pequeno)	4 kg
Leite	150ml	17 litros
Achocolatado	5g	700g

26\06\2019 Quarta-feira

- Sopa de Macarrão com Carne

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Macarrão	35g	4 kg
Carne moída	22g	2,5 kg
Extrato de tomate	5g	550g
Batata	10g	1 kg
Cenoura	5g	550g
Beterraba	5g	550g
Óleo	5ml	550ml
Cebola	3g	330g
Tempero	Quantidade Suficiente	
Cheiro verde	Quantidade Suficiente	

27\06\2019 Quinta-feira


- Broa de Fubá e Leite com Achocolatado

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Broa	50g (2 unidades)	8 kg (110 unidades)
Leite	150ml	17 litros
Achocolatado	5g	700g

28\06\2019 Sexta-feira

- Pão de Queijo e Leite com Achocolatado

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Pão de queijo	30g (3 unidades)	3,5 kg
Leite	150ml	17 litros
Achocolatado	5g	700g


Nara M M Queiroz
Nutricionista
CRN/1-4080

ALMOÇO

17\06\2019 Segunda-feira

- Arroz; Feijão; Carne de Pedaço Cozida com Batata \ Salada

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

18\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	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	

19\06\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	

24\06\2019 Segunda-feira

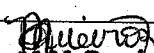
- Arroz; Feijão; Frango ao Molho; Macarronada / Salada

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	

25\06\2019 Terça-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

26\06\2019 Quarta-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\06\2019 Quinta-feira

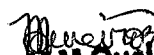
- Arroz; Feijão; Carne Cozida com Mandioca; Farofa de Cenoura \ Salada

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	

28\06\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	


M M Quêroz
Nutricionista
CRN/1-4080

LANCHE DA TARDE

17/06/2019 Segunda-feira

- Bolo e Suco

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Bolo	30g (1 pedaço pequeno)	3,5 kg
Suco	150ml	17 litros

18/06/2019 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	

19/06/2019 Quarta-feira

- Rosca e Suco

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Rosca	70g (1 unidade)	8 kg (110 unidades)
Suco	150ml	17 litros

24/06/2019 Segunda-feira

- Pão de Queijo e Suco

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Pão de queijo	30g (3 unidades)	3,5 kg
Suco	150ml	17 litros

25/06/2019 Terça-feira

- Bolo e Suco

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Bolo	30g (1 pedaço pequen)	3,5 kg
Suco	150ml	17 litros

26/06/2019 Quarta-feira

- Macarrão Carne

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Macarrão	35g	4 kg
Carne moída	22g	2,5 kg
Extrato de tomate	5g	550g
Óleo	5ml	550ml
Cebola	3g	330g
Tempero	Quantidade Suficiente	
Cheiro verde	Quantidade Suficiente	

27/06/2019 Quinta-feira

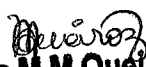
- Rosca e Suco

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Rosca	70g (1 unidade)	8 kg (110 unidades)
Suco	150ml	17 litros

28/06/2019 Sexta-feira

- Torrada e Suco

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Pão Frances	40g (1 unidade)	5,5 kg (135 unidades)
Margarina	5g	700g
Suco	150ml	21 litros


Nara M M Queiroz
Nutricionista
CRN/1-4080