

PNAE - Programa Nacional de Alimentação Escolar

# CARDÁPIO

ESCOLA JOSÉ MENDES

01/08/2019 a 15/08/2019

  
Nara Maria Martins Queiroz

Nutricionista

CRN/1-4080

01\08\2019 Quinta-feira

- Arroz com Carne e Cenoura / Salada

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade Total	
		Matutino	Vespertino
Arroz	43g	7,5 kg	7,5 kg
Carne	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		

02\08\2019 Sexta-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

05\08\2019 Segunda-feira

- Macarrão com Carne

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade Total	
		Matutino	Vespertino
Macarrão	33g	5 kg	5 kg
Carne moída	13g	2 kg	2 kg
Extrato de tomate	5g	850g	850g
Óleo	6ml	900ml	900ml
Cebola	3g	500g	500g
Tempero	Quantidade Suficiente		
Cheiro verde	Quantidade Suficiente		

06\08\2019 Terça-feira

- Arroz; Carne Moída ao Molho com Batata / Salada

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade Total	
		Matutino	Vespertino
Arroz	43g	7,5 kg	7,5 kg
Carne	25g	4,5 kg	4,5 kg
Batata	10g	2 kg	2 kg
Extrato de tomate	5g	900g	900g
Óleo	5ml	900ml	900ml
Cebola	3g	500g	500g
Tempero	Quantidade Suficiente		
Cheiro verde	Quantidade Suficiente		

07\08\2019 Quarta-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

08\08\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		

09\08\2019 Sexta-feira

- Bolacha com Margarina e Leite com Achocolatado \ Sobremesa: Maça

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade Total	
		Matutino	Vespertino
Bolacha mabel	30g (6 unidades)	5 kg (6 pacotes)	5 kg (6 pacotes)
Achocolatado	2g	200g	200g
Leite	100ml	17 litros	17 litros

12\08\2019 Segunda-feira

- Arroz com Linguça e Cenoura \ Salada

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade Total	
		Matutino	Vespertino
Arroz	46g	7 kg	7 kg
Linguça	30g	4,5 kg	4,5 kg
Cenoura	6g	1 kg	1 kg
Repolho	50g	8 kg	8 kg
Tomate	13g	2 kg	2 kg
Óleo	6ml	900ml	900ml
Cebola	3g	500g	500g
Tempero	Quantidade Suficiente		
Cheiro verde	Quantidade Suficiente		

13\08\2019 Terça-feira

- Sopa de Macarrão com Legumes e Carne

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade Total	
		Matutino	Vespertino
Macarrão	15g	2,5 kg	2,5 kg
Carne moída	10g	4 kg	4 kg
Feijão	5g	1 kg	1 kg
Batata	20g	3 kg	3 kg
Cenoura	10g	2 kg	2 kg
Beterraba	10g	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		

14\08\2019 Quarta-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\08\2019 Quinta-feira

- Mingau de Chocolate

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade Total	
		Matutino	Vespertino
Leite	100ml	17 litros	17 litros
Açúcar	30g	5 kg	5 kg
Maisena	8,5g	1,5 kg	1,5 kg
Achocolatado	2g	200g	200g

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