

PNAE - Programa Nacional de Alimentação Escolar

CARDÁPIO

CMEI - Helena Maria Miguel

02/09/2019 a 13/09/2019

Nara Maria Martins Queiroz

Nutricionista

CRN/1-4080

LANCHE DA MANHÃ

02\01\2019 Segunda-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

03\09\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

04\09\2019 Quarta-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

05\09\2019 Quinta-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

06\09\2019 Sexta-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

09\09\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

10\09\2019 Terça-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

11\09\2019 Quarta-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

12\09\2019 Quinta-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

13/09/2019 Sexta-feira

• Sopa de Macarrão com Legumes e 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	

ALMOÇO

02\01\2019 Segunda-feira

- Arroz; Feijão; Carne de Pedaco Cozida com Mandioca \ Salada

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Arroz	60g	4 kg
Feijão	20g	1,5 kg
Carne pedaço	54g	4 kg
Mandioca	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	

03\09\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	

04\09\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	

05\09\2019 Quinta-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	

06\09\2019 Sexta-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	

09/09/2019 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	

10/09/2019 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	

11/09/2019 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	

12/09/2019 Quinta-feira

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

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Arroz	60g	4 kg
Feijão	20g	1,5 kg
Carne bovina picadinha	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	

13/09/2019 Sexta-feira

- Arroz; Feijão com Legumes e Linguiça \ Salada

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

LANCHE DA TARDE

02\09\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

03\09\2019 Terça-feira

• **Broa de Fubá e Suco**

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

04\09\2019 Quarta-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

05\09\2019 Quinta-feira

• **Rosca e Suco**

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

06\09\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
Oleo	6ml	690ml
Cebola	3g	345g
Tempero	Quantidade Suficiente	
Cheiro verde	Quantidade Suficiente	

09\09\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

10\09\2019 Terça-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\09\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	

12\09\2019 Quinta-feira

• **Rosca e Suco**

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

13\09\2019 Sexta-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	