

PNAE - Programa Nacional de Alimentação Escolar

# CARDÁPIO

CMEI - Helena Maria Miguel  
16/09/2019 a 30/09/2019

Nara Maria Martins Queiroz

Nutricionista

CRN/1-4080

## LANCHE DA MANHÃ

16\09\2019 Segunda-feira

- Bolo e Suco

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

17\09\2019 Terça-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

18\09\2019 Quarta-feira

- Rosca e Suco

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

19\09\2019 Quinta-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	

20\09\2019 Sexta-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

23\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

24\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

25\09\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

26\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

27\09\2019 Sexta-feira

• Sopa de Macarrão com Carne

<b>Ingredientes</b>	<b>Gramas per capita</b>	<b>Quantidade total</b>
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	

30\09\2019 Segunda-feira

• Broa de Fubá e Leite com Achocolatado

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

## ALMOÇO

16/09/2019 Segunda-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	

17/09/2019 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	

18/09/2019 Quarta-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	

19/09/2019 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	

20/09/2019 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	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	

23\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	

24\09\2019 Terça-feira

- Arroz; Feijão; Strognoff de Peito de Frango; Batata Palha \ 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	

25\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
Abobora 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	

26\09\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	

27\09\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	

30/09/2019 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	

**LANCHE DA TARDE**

16\09\2019 Segunda-feira

• **Bolo e Suco**

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

17\09\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	

18\09\2019 Quarta-feira

• **Rosca e Suco**

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

19\09\2019 Quinta-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

20\09\2019 Sexta-feira

• **Bolo e Suco**

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

23\09\2019 Segunda-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	

24\09\2019 Terça-feira

• **Rosca e Suco**

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

25\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

26\09\2019 Quinta-feira

• **Bolo e Suco**

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

27\09\2019 Sexta-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

30\09\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