

PNAE - Programa Nacional de Alimentação Escolar

CARDÁPIO

ESCOLA JOSÉ MENDES

02/09/2019 a 13/09/2019

Nara Maria Martins Queiroz

Nutricionista

CRN/1-4080

Escola José Mendes
02/09/2019 a 13/09/2019

02/09/2019 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		

03/09/2019 Terça-feira

- **Arroz, Strognoff de Carne; Batata Palha**

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade Total	
		Matutino	Vespertino
Arroz	43g	7,5 kg	7,5 kg
Carne moída grossa	18g	4 kg	4 kg
Batata palha	10g	1,7 kg	1,7 kg
Creme de leite		3 unidades	3 unidades
Extrato de tomate	5g	850g	850g
Óleo	5ml	900ml	900ml
Cebola	3g	500g	500g
Tempero	Quantidade Suficiente		
Cheiro verde	Quantidade Suficiente		

04/09/2019 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

05/09/2019 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		

06/09/2019 Sexta-feira

- **Bolacha 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

09/09/2019 Segunda-feira

- **Farofa de Cenoura e Carne**

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade Total	
		Matutino	Vespertino
Cenoura	80g	13,5 kg	13,5 kg
Farinha de mandioca	10g	1,7 kg	1,7 kg
Carne moída	25g	4 kg	4 kg
Proteína de soja	5g	850g	850g
Óleo	5ml	850g	850g
Cebola	2g	340g	340g
Tempero	Quantidade Suficiente		
Cheiro verde	Quantidade Suficiente		

10/09/2019 Terça-feira

- Arroz; Feijão com Legumes e Linguíça \ Salada

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade Total	
		Matutino	Vespertino
Arroz	46g	7 kg	7 kg
Feijão	13g	2 kg	2 kg
Linguíça	30g	4,5 kg	4,5 kg
Batata	13g	2 kg	2 kg
Beterraba	13g	2 kg	2 kg
Cenoura	13g	2 kg	2 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		

11/09/2019 Quarta-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

12/09/2019 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		

13/09/2019 Sexta-feira

- Caldo de Frango com Mandioca

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade Total	
		Matutino	Vespertino
Peito de frango	26g	4 kg	4 kg
Mandioca	20g	3 kg	3 kg
Batata	20g	3 kg	3 kg
Cenoura	10g	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		