

PNAE - Programa Nacional de Alimentação Escolar

CARDÁPIO

CMEI - Helena Maria Miguel

01/08/2019 a 15/08/2019

Nara Maria Martins Queiroz

Nutricionista

CRN/1-4080

LANCHE DA MANHÃ

01\08\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

02\08\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

05\08\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

06\08\2019 Terça-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

07\08\2019 Quarta-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

08\08\2019 Quinta-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

09\08\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

12\08\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

13\08\2019 Terça-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

14\08\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

15\08\2019 Quinta-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

ALMOÇO

01\08\2019 Quinta-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	

02\08\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	

05\08\2019 Segunda-feira

- Arroz; Feijão; Carne de Pedaco 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	

06\08\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	

07\08\2019 Quarta-feira

- Arroz; Feijão; Carne Suína; Cabotia ao Molho \ Salada

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

08\08\2019 Quinta-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
Oleo	5ml	300ml
Cebola	3g	200g
Tempero	Quantidade Suficiente	
Cheiro verde	Quantidade Suficiente	

09\08\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	

12\08\2019 Segunda-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	

13\08\2019 Terça-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	

14\08\2019 Quarta-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	

15/08/2019 Quinta-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
Oleo	5ml	300ml
Cebola	3g	200g
Tempero	Quantidade Suficiente	
Cheiro verde	Quantidade Suficiente	

LANCHE DA TARDE

01\08\2019 Quinta-feira

• **Bolo e Suco**

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

02\08\2019 Sexta-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

05\08\2019 Segunda-feira

• **Sopa de Macarrão com Legumes e Carne**

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

06\08\2019 Terça-feira

• **Rosca e Suco**

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

07\08\2019 Quarta-feira

• **Bolo e Suco**

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

08\08\2019 Quinta-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	

09\08\2019 Sexta-feira

• **Broa de Fubá e Suco**

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

12\08\2019 Segunda-feira

• **Sopa de Macarrão com Legumes e Carne**

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

13\08\2019 Terça-feira

• **Pão com Margarina e Suco**

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Pão Frances	40g (1 unidade)	5,5 kg (140 unidades)
Margarina	5g	700g
Suco	150ml	21 litros

14\08\2019 Quarta-feira

• Rosca e Suco

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

15\08\2019 Quinta-feira

• Arroz com Frango

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Arroz	40g	5,5 kg
Frango	22g	3 kg
Oleo	5ml	700ml
Cebola	6g	840g
Tempero	Quantidade Suficiente	
Cheiro verde	Quantidade Suficiente	