

PNAE - Programa Nacional de Alimentação Escolar

# CARDÁPIO

CMEI - Helena Maria Miguel  
01/10/2019 a 11/10/2019

Nara Maria Martins Queiroz

Nutricionista

CRN/1-4080

## LANCHE DA MANHÃ

01\10\2019 Terça-feira

- **Pão com Margarina e Leite com Achocolatado**

<b>Ingredientes</b>	<b>Gramas per capita</b>	<b>Quantidade total</b>
Pão Frances	40g (1 unidade)	5,5 kg (135 unidades)
Margarina	5g	700g
Leite	150ml	17 litros
Achocolatado	5g	700g

02\10\2019 Quarta-feira

- **Rosca e Leite com Achocolatado**

<b>Ingredientes</b>	<b>Gramas per capita</b>	<b>Quantidade total</b>
Rosca	70g (1 unidade)	8 kg (110 unidades)
Leite	150ml	17 litros
Achocolatado	8g	900g

03\10\2019 Quinta-feira

- **Pão de Queijo e Leite com Achocolatado**

<b>Ingredientes</b>	<b>Gramas per capita</b>	<b>Quantidade total</b>
Pão de queijo	30g (3 unidades)	3,5 kg
Leite	150ml	17 litros
Achocolatado	5g	700g

04\10\2019 Sexta-feira

- **Broa de Fubá e Leite com Achocolatado**

<b>Ingredientes</b>	<b>Gramas per capita</b>	<b>Quantidade total</b>
Broa	50g (3 unidades)	7 kg
Leite	150ml	17 litros
Achocolatado	8g	900g

07\10\2019 Segunda-feira

- **Biscoito de Polvilho e Leite com Achocolatado**

<b>Ingredientes</b>	<b>Gramas per capita</b>	<b>Quantidade total</b>
Biscoito	20g (8 unidades)	2,7 kg (22 pacotes)
Leite	150ml	17 litros
Achocolatado	8g	900g

08\10\2019 Terça-feira

- **Bolo e Leite com Achocolatado**

<b>Ingredientes</b>	<b>Gramas per capita</b>	<b>Quantidade total</b>
Bolo	30g (1 pedaço pequeno)	4 kg
Leite	150ml	17 litros
Achocolatado	5g	700g

09\10\2019 Quarta-feira

- **Torrada e Leite com Achocolatado**

<b>Ingredientes</b>	<b>Gramas per capita</b>	<b>Quantidade total</b>
Pão Frances	20g	2 kg (50 unidades)
Margarina	5g	550g
Leite	150ml	17 litros
Achocolatado	8g	900g

10\10\2019 Quinta-feira

- **Rosca e Leite com Achocolatado**

<b>Ingredientes</b>	<b>Gramas per capita</b>	<b>Quantidade total</b>
Rosca	70g (1 unidade)	8 kg (110 unidades)
Leite	150ml	17 litros
Achocolatado	8g	900g

## COMEMORAÇÃO DO DIA DAS CRIANÇAS

11\10\2019 Sexta-feira

- **Bolo / Cachorro Quente / Algodão Doce / Refrigerante**

## ALMOÇO

01\10\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	

02\10\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	

03\10\2019 Quinta-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	

04\10\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	

07\10\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	

08\10\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	

09\10\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	

10\10\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	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	

### COMEMORAÇÃO DO DIA DAS CRIANÇAS

11\10\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	

**LANCHE DA TARDE**

01\10\2019 Terça-feira

• **Rosca e Suco**

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

02\10\2019 Quarta-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	

03\10\2019 Quinta-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\10\2019 Sexta-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

07\10\2019 Segunda-feira

• **Bolinho de Chuva e Suco**

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Bolinho de Chuva doce	30g (1 pedaço pequeno)	4 kg
Suco	150ml	21 litros

08\10\2019 Terça-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	

09\10\2019 Quarta-feira

• **Bolo e Suco**

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

10\10\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	

**COMEMORAÇÃO DO DIA DAS CRIANÇAS**

11\10\2019 Sexta-feira

• **Bolo / Cachorro Quente / Algodão Doce / Refrigerante**

PNAE - Programa Nacional de Alimentação Escolar

# CARDÁPIO

CMEI - Helena Maria Miguel  
16/10/2019 a 31/10/2019

Nara Maria Martins Queiroz

Nutricionista

CRN/1-4080

## LANCHE DA MANHÃ

### COMEMORAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO

Do dia 16\10 ao dia 18\10

16\10\2019 Quarta-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

17\10\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

18\10\2019 Sexta-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

21\10\2019 Segunda-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

22\10\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

23\10\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

24\10\2019 Quinta-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

25\10\2019 Sexta-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

29\10\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

30\10\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

31\10\2019 Quinta-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

### COMEMORAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO

Do dia 16\10 ao dia 18\10

16\10\2019 Quarta-feira

- **Arroz; Feijão; Bobó de Peito de Frango \ Salada de Repolho com Tomate / SOBREMESA: Maça**

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

17\10\2019 Quinta-feira

- **Arroz; Feijão; Strognoff de Carne Bovina; Batata Palha \ SOBREMESA: Laranja**

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade total
Arroz	60g	4 kg
Feijão	20g	1,5 kg
Carne bovina picadinha	54g	3 kg
Creme de leite		
Batata palha		
Repolho	40g	2 kg
Tomate	18g	1 kg
Óleo	5ml	300ml
Cebola	3g	200g
Tempero	Quantidade Suficiente	
Cheiro verde	Quantidade Suficiente	

18\10\2019 Sexta-feira

- **Arroz com Frango; Tutu de Feijão; Macarronada / Salada de Repolho com Tomate / SOBREMESA: Banana**

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	

21\10\2019 Segunda-feira

- **Arroz; Feijão; Carne de Peçaço 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	

22\10\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	

23\10\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	

24\10\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	

25\10\2019 Sexta-feira

- **Arroz; Feijão com Legumes e Linguíça \ Salada**

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

29\10\2019 Terça-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	

30/10/2019 Quarta-feira

- **Arroz com Frango; Feijão; Macarronada / Salada**

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

31/10/2019 Quinta-feira

- **Arroz; Feijão; Carne de Peçaço Cozida com Batata \ Salada**

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

## LANCHE DA TARDE

### COMEMORAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO

Do dia 16\10 ao dia 18\10

16\10\2019 Quarta-feira

• Rosca e Suco

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

17\10\2019 Quinta-feira

• Torta de Legumes e Suco

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

18\10\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
Extrato de tomate	10g	850g
Óleo	5ml	550ml
Cebola	3g	330g
Tempero	Quantidade Suficiente	
Cheiro verde	Quantidade Suficiente	

21\10\2019 Segunda-feira

• Rosca e Suco

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

22\10\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	

23\10\2019 Quarta-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

24\10\2019 Quinta-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

25\10\2019 Sexta-feira

• Bolo e Suco

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

29\10\2019 Terça-feira

• **Macarrão com Carne**

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

30\10\2019 Quarta-feira

• **Rosca e Suco**

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

31\10\2019 Quinta-feira

• **Pão de Queijo e Suco**

<b>Ingredientes</b>	<b>Gramas per capita</b>	<b>Quantidade total</b>
Pão de queijo	30g (3 unidades)	3,5 kg
Suco	150ml	17 litros