

PNAE - Programa Nacional de Alimentação Escolar

CARDÁPIO

ESCOLA JOSÉ MENDES

01/10/2019 a 11/10/2019

Nara Maria Martins Queiroz

Nutricionista

CRN/1-4080

Escola José Mendes
01/10/2019 a 11/10/2019

01/10/2019 Terça-feira

- Arroz; Carne Cozida com Mandioca / Salada de Repolho com Tomate

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade Total	
		Matutino	Vespertino
Arroz	43g	7,5 kg	7,5 kg
Carne	25g	4,5 kg	4,5 kg
Mandioca	10g	2 kg	2 kg
Óleo	5ml	900ml	900ml
Cebola	3g	500g	500g
Tempero	Quantidade Suficiente		
Cheiro verde	Quantidade Suficiente		

02/10/2019 Quarta-feira

- Caldo de Frango

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		

03/10/2019 Quinta-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

04/10/2019 Sexta-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		

07/10/2019 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		

08/10/2019 Terça-feira

- Arroz; Feijão com Legumes e Linguíça \ Salada de Repolho com Tomate

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		

09/10/2019 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

10/10/2019 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		

11/10/2019 Sexta-feira

CELEBRAÇÃO DO DIA DAS CRIANÇAS

- Bolo e Refrigerante

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade Total	
		Matutino	Vespertino
Bolo de chocolate confitado	40g (1 pedaço)	225 pedaços (2,5 formas)	225 pedaços (2,5 formas)
Refrigerante	200ml	26 litros	26 litros

PNAE - Programa Nacional de Alimentação Escolar

CARDÁPIO

ESCOLA JOSÉ MENDES

16/10/2019 a 31/10/2019

Nara Maria Martins Queiroz

Nutricionista

CRN/1-4080

COMEMORAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO
Do dia 16\10 ao dia 18\10

16\10\2019 Quarta-feira

- Arroz; Bobó de Frango / Salada de Repolho com Tomate / SOBREMESA: Maça

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade Total	
		Matutino	Vespertino
Arroz	43g	7,5 kg	7,5 kg
Peito de frango	50g	3 unidades	3 unidades
Mandioca			
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		

17\10\2019 Quinta-feira

- Arroz, Strognoff de Carne; Batata Palha / SOBREMESA: Laranja

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		

18\10\2019 Sexta-feira

- Arroz com Frango / Salada de Repolho com Tomate / SOBREMESA: Banana

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		

21\10\2019 Segunda-feira

- Arroz com Carne e Cenoura / Salada de Repolho com Tomate

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade Total	
		Matutino	Vespertino
Arroz	43g	7,5 kg	7,5 kg
Carne	25g	4,5 kg	4,5 kg
Cenoura			
Mandioca	10g	2 kg	2 kg
Extrato de tomate	5g	900g	900g
Óleo	5ml	900ml	900ml
Cebola	3g	500g	500g
Tempero	Quantidade Suficiente		
Cheiro verde	Quantidade Suficiente		

22\10\2019 Terça-feira

- Rosca e Suco

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade Total	
		Matutino	Vespertino
Rosca	70g (1 unidade)	140 unidades	140 unidades
Suco	200ml	22 litros	22 litros

23\10\2019 Quarta-feira

- Arroz; Carne Moída ao Molho com Mandioca / Salada de Repolho com Tomate

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade Total	
		Matutino	Vespertino
Arroz	43g	7,5 kg	7,5 kg
Carne	25g	4,5 kg	4,5 kg
Mandioca	10g	2 kg	2 kg
Extrato de tomate	5g	900g	900g
Óleo	5ml	900ml	900ml
Cebola	3g	500g	500g
Tempero	Quantidade Suficiente		
Cheiro verde	Quantidade Suficiente		

24\10\2019 Quinta-feira

- Mingau de Chocolate

Ingredientes	Gramas per capita	Quantidade Total	
		Matutino	Vespertino
Leite	100ml	17 litros	17 litros
Açúcar	30g	5 kg	5 kg
Maisena	8,5g	1,5 kg	1,5 kg
Achocolatado	2g	200g	200g

25\10\2019 Sexta-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		

29\10\2019 Terça-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		

30\10\2019 Quarta-feira

- Caldo de Frango

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		

31\10\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		