

Cardápio: Ensino Fundamental
Ano: 2018

• **Refeições Salgadas – 120 dias**

	Preparação / Ingredientes / Valor per capita		Frequência (Dias)
1	Baião de dois com ovo Feijão Caupi-25g Arroz-35g Ovo - 01 unidade	Sal - 1g Cebola - 3g Alho - 1g Óleo -2 ml	1
2	Ovos mexidos com macarrão e feijão Feijão -25g Ovo - 01 unidade Sal - 1g	Cebola - 3g Alho - 1g Óleo -2 ml Macarrão – 35g	2
3	Arroz temperado, ovos mexidos, feijão, salada refogada de alface. Feijão -25g Arroz-35g Ovo - 01 unidade	Sal - 1g Cebola - 3g Alho - 1g Óleo -2 ml	2
4	Canja de frango com batata e cenoura Frango inteiro – 35g Batata- 15g Cenoura – 15g Sal - 1g Cebola - 3g Alho - 1g	Óleo -1 ml Coentro – 2g Colorífico – 1g Limão – 3g Arroz – 10g Tomate-5g	10
5	Cubos de frango com macaxeira, feijão verde, arroz e feijão rajado. Peito de Frango – 25g Macaxeira- 15g Cenoura – 15g Sal - 1g Coentro -1g Cebolinha – 1g Cebola - 3g	Alho - 1g Óleo -2 ml Colorífico – 1g Limão – 3g Arroz – 35g Feijão – 25g Feijão verde – 5g	10
6	Frango Paraense com arroz Peito de Frango – 35g Tucupi- 15ml Cenoura – 15g Sal - 1g Coentro -1g Cebola - 3g	Alho - 1g Óleo -2 ml Colorífico – 1g Limão – 3g Arroz – 35g Jambu – 5g	02
7	Arroz com frango desfiado e legumes, feijão Frango desfiado – 25g Cenoura – 10g Batata – 10g Tomate – 5g Sal - 1g Coentro -1g	Cebola - 3g Alho - 1g Óleo -2 ml Colorífico – 1g Limão – 3g Arroz – 35g Feijão – 25g	05
8	Sopa de frango com batata doce e couve Frango inteiro sem miudos – 35g Batata doce – 15g Couve – 5g Sal - 1g Coentro -1g	Cebola - 3g Alho - 1g Óleo -1 ml Colorífico – 1g Limão – 3g Massa ave maria– 10 g	10
9	Macarronada de frango com Jambu e feijão. Frango desfiado – 35g Jambu – 5g Sal - 1g	Cebola - 3g Alho - 1g Óleo -2 ml Colorífico – 1g	05



	Coentro -1g Cebolinha – 2g Tomate – 3g	Limão – 3g Macarrão espaguete – 35g Feijão – 25g	
10	Isca de frango com legumes, arroz e feijão Filé de peito de frango – 30g Arroz – 35g Abóbora – 15g Macaxeira – 15g Sal - 1g Coentro -1g Cebolinha – 1g	Tomate – 3g Cebola - 3g Alho - 1g Óleo -2 ml Colorífico – 1g Limão – 3g Feijão – 25g	05
11	Cubos de frango com batata e maxixe, arroz, feijão Filé de peito de frango – 30g Arroz – 35g Batata - 15g Maxixe - 10g Sal - 1g Coentro -1g Cebolinha – 1g	Tomate – 3g Cebola - 3g Alho - 1g Óleo -2 ml Colorífico – 1g Limão – 3g Feijão – 25g	08
12	Frango guisado com batata doce, couve, arroz e feijão. Coxa e sobrecoxa - 35g Arroz - 35g Batata doce – 15g couve – 5g Sal - 1g Coentro -1g Cebolinha – 2g	Tomate – 3g Cebola - 3g Alho - 1g Óleo -2 ml Colorífico – 1g Limão – 3g Feijão – 25g	10
13	Ensopado de frango com Jambu e macaxeira, arroz e feijão Frango inteiro – 35g Jambu- 5g Macaxeira – 15g Arroz -35g Feijão – 25g Óleo-2 ml	Sal-1g Cebola-3g Alho-1g Colorau-1g Coentro-2g Limão-3g	10
14	Macarronada de carne e feijão Carne moída - 30g Macarrão espaguete - 35g Tomate – 3g Óleo-1ml Sal-1g	Cebola-3g Alho-1g Colorau-1g Coentro-2g Limão-3g	10
15	Sopa de carne com legumes Músculo bovino – 20g Macaxeira – 10g Massa ave Maria – 10g Abóbora – 10g Coentro – 2g	Óleo-2ml Sal-1g Cebola-3g Alho-1g Colorífico-1g Tomate – 3g	15
16	Isca de carne com batata, cenoura, arroz, feijão Isca de cabeça de lombo – 30g Arroz-35g Cenoura- 15g batata – 15g Feijão carioquinha-25g Tomate- 3g Vinagre-2ml	Coentro – 2g Óleo-2ml Sal-1g Cebola-3g Alho-1g Colorífico-1g Tomate – 3g	05
17	Peixe desfiado com jambu, arroz e feijão File de peixe- 35g Arroz -35	Sal-1g Cebola-3g Tomate – 3g	03

	Jambu – 5g Chicória – 3g Coentro – 2g Cebolinha – 2g Óleo-1ml	Alho-1g Colorífico-1g Feijão – 25g Limão-3g	
18	Peixe ensopado (batata e jambu), arroz e Farinha File de peixe- 35g Arroz -35 Jambu – 5g Batata – 15g Farinha – 20g Chicória – 3g Coentro – 2g	Cebolinha – 2g Óleo-1ml Sal-1g Cebola-3g Tomate – 3g Alho-1g Colorífico-1g	02
19	Macarronada de sardinha Sardinhas – 35g Macarrão parafuso - 35g Tomate – 3g Coentro – 2g Cebolinha – 2g	Óleo-1ml Sal-1g Cebola-3g Tomate – 3g Alho-1g Colorífico-1g	03
20	Sardinha acebolada com arroz e feijão Sardinhas – 35g Arroz – 35g Tomate – 3g Coentro – 2g Cebolinha – 2g	Óleo-1ml Sal-1g Cebola-3g Alho-1g Colorífico-1g Feijão – 25g	02

• **Refeições doces - 80 dias letivos**

	Preparação / Ingredientes / Valor per capita	Frequência(Dias)
01	Mingau de arroz Arroz– 20g Açúcar – 15g Leite – 18g	08
02	Mingau de fubá de milho Fubá de milho– 20g Açúcar – 15g Leite – 18g	08
03	Mingau de milho branco Milho branco– 20g Açúcar – 15g Leite – 18g	05
04	Mingau de farinha de tapioca Farinha de tapioca– 20g Açúcar – 15g Leite – 18g	05
05	Achocolatado, biscoito salgado Composto sabor chocolate – 40g Biscoito salgado – 30g	05
06	Achocolatado, pão com manteiga Composto chocolate – 40g Pão – 50g Manteiga – 5g	02
07	Achocolatado com pupunha Composto lácteo chocolate – 40g Pupunha – 80g	01
08	Café com leite, biscoito doce Composto lácteo café com leite – 40g Biscoito doce – 30g	05

09	Café com leite, pão com manteiga Composto lácteo café com leite – 40g Pão – 50g Manteiga – 5g		02
10	Café com leite, pupunha Composto lácteo café com leite – 40g Pupunha – 80g		01
11	Suco de fruta, biscoito salgado Polpa de fruta – 40g Açúcar – 15g Biscoito cream cracker – 30g		15
12	Suco de fruta, biscoito doce Polpa de fruta – 40g Açúcar – 15g Biscoito doce – 30g		10
13	Suco de fruta, pão com frango desfiado Polpa de fruta – 40g Açúcar – 15g Pão – 50g Frango desfiado – 20g Óleo – 1ml	Cebola – 3g Sal – 1g Tomate – 3g Alho – 1g Coentro – 1g	02
14	Suco de fruta, cachorro quente Polpa de goiaba – 40g Açúcar – 15g pão – 50g picadinho – 20g	cebola- 3g tomate – 3g sal – 1g óleo – 2ml alho – 1g	02
17	Duo de frutas Manga – 100g Melancia – 100g		05
18	Duo de Frutas Banana – 100g Tangerina – 100g		08
19	Açaí com tapioca Açaí – 200g Açúcar – 15g Tapioca – 20g		01

Carmen Lúcia de O. Brandão

CRN nº 52-7ª Região