

Cardápio: Ensino Fundamental Integral
Ano:2018

• **1º Refeição (200 dias letivos)**

	Preparação / Ingredientes / Valor per capita	Frequência(Dias)
1	Café com leite e biscoito Maria Chocolate Composto café - 40g Biscoito Maria chocolate - 30g	10
2	Batida de banana e biscoito Maria Banana prata-100g Leite -20g Açúcar -15g Biscoito Maria- 30g	10
3	Café com leite e pão com manteiga Café – 5g Leite - 15g Açúcar -15g Pão – 50g Manteiga – 5g	10
4	Achocolatado e biscoito cream crack Composto chocolate – 40g Biscoito cream crack- 30g	10
5	Suco de goiaba e biscoito cream cracker Polpa de goiaba-40g Açúcar -15g Biscoito cream cracker-30g	10
6	Mingau de fubá de milho Farinha de milho -15g Leite -20g Açúcar 15g	30
7	Mingau de milho branco Milho branco-20g Leite -20g Açúcar -15g	05
8	Mingau de arroz Arroz-20g Leite-20g Açúcar-15g	30
9	Mingau de farinha de tapioca Farinha de tapioca-20g Leite -20g Açúcar	30
10	Mingau de aveia Aveia – 20g Leite-20g Açúcar- 15g	05
11	Café com leite e pupunha Composto café -40g Pupunha -80g	05
12	Café com leite e farinha de tapioca Café- 5g Leite - 15g Açúcar -15g Farinha de tapioca – 20g	10
13	Achocolatado e pão com manteiga	05

	Composto chocolate – 40g Pão-50g Manteiga -5g	
14	Café com leite e biscoito rosquinha Café-5g Leite -15g Açúcar -15g Biscoito rosca - 30g	10
15	Café com leite e biscoito Maizena Café-5g Leite -15g Açúcar -15g Biscoito maisena - 30g	10
16	Café com leite e tapioca Café composto – 40g Leite -10g Açúcar -10g Goma de mandioca- 60g	10

• **2º Refeição (200 dias letivos)**

	Preparação / Ingredientes / Valor per capita	Frequência(Dias)
01	Frango guisado com jambu, arroz e feijão Coxa e sobrecoxa de frango – 35g Jambu-5g Arroz -35g Feijão – 25g Óleo-2ml Sal-1g Cebola-3g Alho-1g Colorau-1g Coentro-2g Limão-3g	15
02	Cubos de frango acebolado, arroz temperado (couve e cenoura) Filé de peito – 35g Arroz – 35g Couve – 5g Cenoura- 10g Cebola- 3g Alho – 1g Coentro – 2g Cebolinha – 2g Limão – 3g Colorau – 1g Sal – 1g Óleo – 2ml	10
03	Risoto de frango desfiado com feijão verde e cenoura Frango desfiado – 35g Arroz-35g Feijão verde-5g Cenoura – 10g (cebola, alho coentro, cebolinha, limão, colorau, sal, óleo)	10
04	Frango guisado com batata doce e couve e macarrão Coxa e sobrecoxa de frango – 35g Macarrão espaguete – 35g Batata doce – 15g	15

	Couve – 5g (cebola, alho,tomate, coentro,cebolinha, limão, colorau,sal, óleo)	
05	Frango desfiado com legumes(batata e cenoura),arroz e feijão Frango desfiado – 35g Arroz-35g Batata – 15g Cenoura – 15g Feijão carioquinha – 25g (cebola, alho coentro, tomate,limão,colorau,sal,óleo)	10
06	Macarronada de frango com jambu Frango desfiado - 35g Macarrão - 35g Jambu – 15g (cebola, alho,tomate, coentro,cebolinha, limão, colorau,sal, óleo)	15
07	Isca de frango com legumes (abóbora e macaxeira), arroz Filé de peito de frango – 35g Arroz – 35g Abóbora – 15g Macaxeira – 15g (cebola, alho, coentro, limão, colorau, sal, óleo)	15
08	Cubos de frango com legumes (batata e maxixe), arroz Filé de peito de frango – 35g Arroz – 35g Batata - 15g Maxixe - 10g (cebola, alho, coentro, limão, colorau, sal, óleo)	10
09	Frango paraense, arroz Filé de peito de frango – 35g Tucupi – 30ml Arroz – 35g Jambu – 5g (cebola, alho, coentro, limão, colorau, sal, óleo, chicória – 3g)	10
10	Frango com legumes(batata doce e cenoura), arroz Coxa e sobrecoxa - 35g Arroz - 35g Batata doce – 15g Cenoura – 15g (cebola, alho coentro,limão,colorau,sal,óleo)	10
11	Isca de frango com legumes (batata doce e couve), massa Filé de peito de frango – 35g Batata doce - 15g Couve – 5g Massa – 35g (cebola, alho, coentro, limão, colorau, sal, óleo)	10
12	Macarronada de carne Carne moída - 35g (cabeça de lombo) Macarrão espaguete - 35g Tomate – 3g (cebola, alho, coentro,cebolinha, limão, colorau,sal, óleo)	10
13	Carne guisada com legumes (batata e quiabo) macarrão, feijão Pá sem osso – 35g Macarrão espaguete - 35g Feijão carioquinha - 25g Batata – 15g Quiabo – 5g Tomate-3g Vinagre-2ml (cebola, alho, coentro, limão, colorau,sal, óleo)	10

14	Isca de carne legumes (cenoura e maxixe) arroz , feijão Isca de cabeça de lombo – 35g Arroz-35g Cenoura- 15g Maxixe – 10g Feijão carioquinha-25g Tomate- 3g Vinagre-2ml (cebola, alho, coentro, limão, colorau,sal, óleo)	10
15	Isca de carne legumes (batata, cenoura), arroz Isca de cabeça de lombo – 35g Arroz-35g Cenoura- 15g Batata - 15g Tomate- 3g Vinagre-2ml (cebola, alho, coentro, colorau,sal, óleo)	5
16	Carne guisada com legumes (macaxeira, jambu) arroz Pá sem osso – 35g Arroz - 35g Macaxeira – 15g Jambu – 5g Tomate-3g Vinagre-2ml (cebola, alho, coentro, colorau,sal, óleo)	10
17	Peixe desfiado com jambu , arroz File de peixe- 35g Arroz -35 Jambu – 5g Chicória – 3g (cebola, alho,tomate, coentro,limão, colorau,sal, óleo)	5
18	Peixe ensopado com batata ,jambu , arroz e farinha File de peixe- 35g Arroz -35 Jambu – 5g Batata- 15g Farinha – 20g Chicória – 3g (cebola, alho,tomate, coentro,limão, colorau,sal, óleo)	5
19	Baião de dois com ovos Feijão caupi-25g Arroz-35g Ovo – 01 unidade (cebola, alho, colorau,sal, óleo)	5
20	Ovos mexidos, macarrão Ovos -1 und Macarrão espaguete - 35g (cebola, alho, colorau,sal, óleo)	5
21	Ovos mexidos, arroz temperado(couve, feijãoverde), feijão Ovos -1 und Arroz – 35g Feijão carioquinha – 25g Couve – 5g Feijão verde – 5g (cebola, alho, coentro, colorau,sal, óleo)	5
22	Macarronada de sardinha Sardinhas – 35g Macarrão parafuso - 35g	5

	Tomate – 3g (cebola, alho, coentro, tomate, colorau,sal, óleo)	
--	--	--

• **3º Refeição (200 dias letivos)**

	Preparação / Ingredientes / Valor per capita	Frequência(Dias)
01	Composto lácteo, pupunha cozida Composto lácteo - 40g Pupunha -80g	05
02	Achocolatado gelado, biscoito cream cracker Composto lácteo – 40g Biscoito cream cracker-30g	25
03	Achocolatado, biscoito maisena Composto lácteo - 40g Biscoito maisena -30g	15
04	Café com leite , pão com manteiga Composto lácteo café com leite - 40g Pão tipo hot-50g Manteiga -5g	15
05	Suco de goiaba, pão c/ frango desfiado Polpa de goiaba – 40g Açúcar-15g Pão hot – 50g Frango – 25g Cebola – 3g Alho – 1g Óleo – 2 ml Sal – 1g	10
06	Suco de goiaba , biscoito cream crack Polpa de goiaba-40g Açúcar-15g Biscoito cream crack - 30g	30
07	Suco de caju, biscoito maisena Polpa de caju -40g Açúcar-15g Biscoito maisena -30g	25
08	Suco de acerola, biscoito maisena Polpa de acerola - 40g Açúcar-15g Biscoito maisena - 30g	15
09	Açaí com farinha de tapioca Açaí-200g Tapioca-2-g Açúcar-15g	5
10	Duo de frutas – laranja e banana Laranja-120g Banana-120g	20
11	Duo de frutas – melancia e tangerina Melancia-120g Tangerina - 120g	20

Carmen Lúcia de O. Brandão

CRN nº 52-7ª Região