



PLANEJAMENTO DE CARDÁPIO 2025

PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DO MUNICÍPIO DE BELÉM

BELÉM/PA
2025

EDMILSON BRITO RODRIGUES

Prefeito de Belém

CARLOS ALBERTO PEREIRA MARQUES

Presidente da FMAE

NEUSA SAMPAIO LOBATO

Diretora Geral FMAE/ Responsável Técnica PAE/BELÉM

CARMEN ROSANA CARDOSO COSTACURTA

Diretora do Departamento de Assistência

MATILDE COSTA PINHEIRO

Chefe da Divisão de Controle e Avaliação

ANA CLARA MENEZES DE MIRANDA

Nutricionista do Quadro Técnico PNAE

JOCELINO COSTA RODRIGUES

Nutricionista do Quadro Técnico PNAE

JULIANE COSTA LEITE

Nutricionista do Quadro Técnico PNAE

REJANE GONÇALVES CARVALHO

Nutricionista do Quadro Técnico PNAE

SUMÁRIO

PROJETO CAFÉ DA MANHÃ	04
ATENDIMENTO DE 20% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS	06
Cardápio Ensino Fundamental parcial (1 refeição)	06
Cardápio Educação de Jovens, adultos e idosos – EJAII (1 refeição)	14
ATENDIMENTO DE 30% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS	22
Cardápio Ensino Fundamental parcial ilhas (2 refeições)	22
ATENDIMENTO DE 70% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS	30
Cardápio Ensino Fundamental integral (3 refeições)	30
Cardápio Ensino Médio integral (3 refeições)	41
Cardápio Escola Casa da Pesca (4 refeições)	52
Cardápio Educação Infantil (4 refeições)	68
Cardápio Educação Infantil-Berçário (5 refeições)	84
REFERÊNCIAS	98

PROJETO CAFÉ DA MANHÃ

QUADRO DEMONSTRATIVO E ANALÍTICO DOS CARDÁPIOS

MODALIDADE: Projeto Café da Manhã (EMEIF Santana do Aurá, Pedro Demo, Vanda Célia, Stellina Valmont)

	Preparação	Ingredientes	Frequência	Custo
01	Café com leite e pão com manteiga	5g de café em pó 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 50g de pão de hambúrguer 5g de manteiga com sal	10	
02	Broca Saudável: Bolo de tapioca	7g de aveia flocos finos 10g de farinha de tapioca 5g de açúcar triturado 5g de leite de coco 1g de sal 30ml de água potável	06	
03	Broca Saudável: Suco de goiaba e biscoito cream cracker com patê colorido de feijão	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado 20g de biscoito cream cracker 20g de feijão carioca 10g de beterraba 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de alho 1g de sal 1g de coentro	06	
04	Duo de frutas – mamão e banana	100g de mamão papaya 100g de banana prata	15	
05	Duo de frutas – melancia e laranja	120g de melancia 100g de laranja	15	
06	Duo de frutas – banana e melancia	100g de banana prata 120g de melancia	15	
07	Duo de frutas – banana e tangerina	100g de banana prata 100g de tangerina	16	
08	Mingau de arroz	10g de arroz polido 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	16	
09	Mingau de arroz com abóbora	10g de arroz polido 10g de abóbora 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
10	Mingau de farinha de tapioca	10g de farinha de tapioca 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	16	
11	Mingau de Fubá	10g de fubá de milho 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	16	
12	Mingau de milho branco	15g de milho branco 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
13	Mingau de aveia com banana em rodela	10g de aveia em flocos finos 30g de banana prata 15g de leite em pó	02	

		5g de açúcar triturado			
14	Suco de abacaxi e biscoito cream cracker	40g de polpa de abacaxi 5g de açúcar triturado 20g de biscoito cream cracker	13		
15	Broca Saudável: Suco de abacaxi e biscoito cream cracker com patê colorido de feijão	40g de polpa de abacaxi 5g de açúcar triturado 20g de biscoito cream cracker 20g de feijão carioca 10g de beterraba 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de alho 1g de sal 1g de coentro	06		
16	Suco de goiaba e biscoito maisena	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado 20g de biscoito maisena	14		
17	Suco de goiaba e pão com ovo	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado 50g de pão de hamburguer 25g de ovo mexido 1ml de óleo de soja 1g de sal	06		
18	Suco de cupuaçu com leite e biscoito cream cracker	40g de polpa de cupuaçu 10g de leite em pó 5g de açúcar triturado 20g de bolacha cream cracker	02		
19	Pupunha cozida com café e leite	100g de pupunha 5g de café em pó 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02		
20	Batida de banana com aveia	50g de banana prata 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 5g de aveia em flocos finos	08		
21	Batida de abacate com aveia	50g de abacate 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 5g de aveia em flocos finos	08		
22	Chocolate com leite e biscoito cream cracker	10g de chocolate 50% em pó 15g de leite em pó 20g de biscoito cream cracker	04		
TOTAL DE DIAS SERVIDOS			200		
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DO CARDÁPIO CAFÉ DA MANHÃ					
Valores de referência para energia e macronutrientes					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Ensino fundamental	6 – 10 anos	329	45 a 53	8 a 12	9 a 13
	11 – 15 anos	473	65 a 77	12 a 18	13 a 18
Valores médios		401	61	13	13,5
Valores da análise					
Percentual de					

5

atendimento/semana				
Recomendações nutricionais estabelecidas pela Resolução FNDE nº 06/2020				
<u>Recomendação</u>	<u>Atendida</u>	<u>Não atendida</u>	<u>Observação</u>	
Frutas e hortaliças: 280g/estudante/semana				
Frutas <i>in natura</i> : mínimo 2 dias/semana				
Legumes e verduras: mínimo 3dias/semana				
Ferro heme: mínimo 4 dias/semana				
Ferro não-heme				
Vitamina A: mínimo 3 dias/semana				
Produtos cárneos: máximo 2x/mês				
Alimentos em conserva: máximo 1x/mês				
Líquidos lácteos com aditivos ou adoçados: máximo 1x/mês				
Biscoito, bolacha, pão ou bolo: 2x/semana				
Doce: máximo 1x/mês				
Preparações regionais doces: máximo 2x/mês				
Margarina ou creme vegetal: máximo 2x/mês				
Gordura trans industrializada: proibida a oferta				
Sódio: 600mg de Na ou 1,5g de sal <i>per capita</i>				
Recomendação de variedade alimentar estabelecida pela Resolução FNDE nº 06/2020				
<u>Recomendação</u>	<u>Atendida</u>	<u>Não atendida</u>	<u>Observação</u>	
Mínimo 10 alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados/semana				

ATENDIMENTO DE 20% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS

QUADRO DEMONSTRATIVO E ANALÍTICO DOS CARDÁPIOS

MODALIDADE: ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL

PREPARAÇÕES DOCES FUNDAMENTAL PARCIAL

	Preparação	Ingredientes	Frequência	Custo
01	Açaí com farinha de tapioca	200g de açaí 10g de farinha de tapioca 5g de açúcar triturado	02	
02	Açaí com farinha de mandioca	200g de açaí 10g de farinha de mandioca 5g de açúcar triturado	02	
03	Café com leite e pão com manteiga	5g de café em pó 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 50g de pão de hambúrguer 5g de manteiga com sal	04	
04	Broca Saudável: Suco de goiaba e pão com patê colorido de feijão	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado 50g de pão de hambúrguer	06	

		20g de feijão carioca 10g de beterraba 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de alho 1g de sal 1g de coentro		
05	Chocolate com leite e biscoito cream cracker	10g de chocolate 50% em pó 15g de leite em pó 20g de biscoito cream cracker	04	
06	Broca Saudável: Suco de abacaxi e biscoito cream cracker com patê colorido de feijão	40g de polpa de abacaxi 5g de açúcar triturado 20g de biscoito cream cracker 20g de feijão carioca 10g de beterraba 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de alho 1g de sal 1g de coentro	06	
07	Mingau de arroz	10g de arroz polido 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	06	
08	Mingau de arroz com abóbora	10g de arroz polido 10g de abóbora 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
09	Mingau de farinha de tapioca	10g de farinha de tapioca 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	06	
10	Mingau de Fubá	10g de fubá de milho 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	06	
11	Mingau de milho branco	15g de milho branco 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
12	Mingau de aveia com banana rodela	10g de aveia em flocos finos 30g de banana prata 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
13	Suco de abacaxi e biscoito cream cracker	40g de polpa de abacaxi 5g de açúcar triturado 20g de biscoito cream cracker	04	
14	Suco de goiaba e biscoito maisena	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado 20g de biscoito maisena	04	
15	Suco de goiaba e pão com ovo	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado 50g de pão de hambúrguer 25g de ovo mexido 1 ml de óleo de soja 1g de sal	02	
16	Suco de cupuaçu com leite e biscoito cream cracker	40g de polpa de cupuaçu 10g de leite em pó 5g de açúcar triturado 20g de bolacha cream cracker	01	

17	Pupunha cozida e café com leite	100g de pupunha 5g de café em pó 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 1g de sal	01	
18	Batida de abacate com aveia	50g de abacate 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 2g de aveia flocos finos	04	
19	Pipoca de milho com suco de goiaba	15g de milho de pipoca 2ml de óleo de soja 1g de sal 40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado	02	
20	Duo de frutas – Banana e melancia	100g de banana 120g de melancia	05	
21	Duo de frutas – Banana e tangerina	100g de banana 100g de tangerina	05	
22	Broca Saudável: Bolo de tapioca	7g de aveia flocos finos 10g de farinha de tapioca 5g de açúcar triturado 5g de leite de coco 1g de sal 30ml de água potável	04	
TOTAL DE DIAS SERVIDOS			80	
PREPARAÇÕES COM SAL FUNDAMENTAL PARCIAL				
	Preparação	Ingredientes	Frequência	Custo
01	Risoto de frango com jambu	40g de peito de frango com osso 5g de jambu 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	10	
02	Frango paraense	40g de peito de frango com osso 5g de jambu 10 ml de tucupi 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	02	
03	Isca de frango acebolada com arroz e cenoura	35g de peito de frango sem osso 10g de cenoura 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão	06	

		1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja		
04	Isca de frango com macarrão, feijão e cariru	35g de peito de frango sem osso 20g de feijão carioca 20g de macarrão espaguete 5g de cariru 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	06	
05	Vatapá de frango com arroz branco	30g de peito de frango sem osso 10g de trigo sem fermento 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de azeite de dendê 5ml de leite de coco	02	
06	Canja paraense com abóbora e macaxeira	40g de peito de frango com osso 10g de arroz polido 10g de abóbora 10g de macaxeira 5g de jambu 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	08	
07	Frango guisado com batata, arroz e feijão	40g de peito de frango com osso 20g de feijão carioca 10g de batata 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
08	Macarronada de frango desfiado com couve e cenoura	40g de peito de frango com osso 10g de cenoura 20g de macarrão espaguete 5g de couve 1g de sal 2g de limão	10	

		0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja		
09	Macarronada de frango com extrato de tomate e couve	40g de peito de frango com osso 10g de extrato de tomate 20g de macarrão espaguete 5g de couve 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	02	
10	Isca de fígado acebolada com feijão e arroz	30g de fígado bovino 20g de feijão carioca 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	02	
11	Farofa de fígado com couve, cenoura e feijão	30g de fígado bovino 30g de farinha de mandioca 20g de feijão carioca 10g de cenoura 5g de couve 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	02	
12	Peixe desfiado com arroz e jambu	35g de filé de peixe dourada 5g de jambu 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de chicória	06	
13	Macarronada de sardinha	35g de sardinha em lata 20g de macarrão espaguete 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	02	
14	Feijoada de carne acompanhada com laranja e couve	35g de carne paleta sem osso 20g de feijão preto 50g de laranja	02	

		10g de abóbora 5g de couve 25g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool		
15	Farofa de cuscuz com carne desfiada e cenoura	35g de carne paleta sem osso 20g de flocão de milho 10g de cenoura 15g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	02	
16	Carne assada de panela com batata e arroz	35g de carne paleta sem osso 10g de batata 25g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	08	
17	Sopa de feijão e macarrão com carne, batata e cariru	35g de carne paleta sem osso 15g de feijão carioca 10g de macarrão espaguete 10g de batata 5g de cariru 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	05	
18	Sopa de carne desfiada, com macarrão, cenoura e batata	35g de carne paleta sem osso 10g de macarrão espaguete 10g de cenoura 10g de batata 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	05	
19	Lombo de porco assado de panela, arroz e feijão	35g de lombo de porco 25g de arroz parboilizado 20g de feijão carioca 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola	04	

		1ml de óleo de soja 0,5g de colorífico ou açafrão		
20	Feijão tropeiro	1 unidade de ovo 20g de flocão de milho 20g de feijão da colônia 5g de couve 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	02	
21	Ovos mexidos com feijão e arroz e cenoura	1 unidade de ovo 20g de feijão carioca 25g de arroz parboilizado 10g de cenoura 1g de sal 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
22	Omelete de jambu, arroz e feijão	1 unidade de ovo 25g de arroz parboilizado 5g de jambu 20g de feijão carioca 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	03	
23	Farofa de ovo com cenoura ralada e feijão e couve	1 unidade de ovo 10g de cenoura 5g de couve 20g de feijão carioca 20g de farinha de mandioca 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 2g de coentro 1ml de óleo de soja	03	
24	Broca saudável: Sopa de feijão com macarrão, batata e cenoura	20g de feijão carioca 20g de macarrão espaguete 10g de batata 10g de cenoura 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 0,5g de colorífico	06	
25	Broca saudável: Feijão tropeiro	20g de feijão caupi 25g arroz parboilizado 15g de farinha de mandioca 10g de cenoura 10g de abóbora 5g de couve	06	

		1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja			
26	Broca saudável: Baião de dois com jambu	20g de feijão caupi 25g de arroz parboilizado 10g de cenoura 10g de abóbora 5g de jambu 1ml de óleo de soja 2g de cebola 1g de chicória 1g de alho 0,5g de colorífico 1g de sal 1ml de vinagre de álcool	06		
27	Broca saudável: Feijão enriquecido com macaxeira e abóbora, arroz cozido	20g de feijão preto 25g de arroz parboilizado 10g de macaxeira 10g de abóbora 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de alho 1g de sal 1g de coentro	06		
TOTAL DE DIAS SERVIDOS			120		
TOTAL GERAL			200		
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DO CARDÁPIO					
Valores de referência para energia e macronutrientes					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Ensino fundamental	6 – 10 anos	329	45 a 53	8 a 12	9 a 13
	11 – 15 anos	473	65 a 77	12 a 18	13 a 18
Valores médios		401	61	13	13,5
Valores da análise					
Percentual de atendimento/semana					
Recomendações nutricionais estabelecidas pela Resolução FNDE nº 06/2020					
Recomendação		Atendida	Não atendida	Observação	
Frutas e hortaliças: 280g/estudante/semana					
Frutas <i>in natura</i> : mínimo 2 dias/semana					
Legumes e verduras: mínimo 3dias/semana					
Ferro heme: mínimo 4 dias/semana					
Ferro não-heme					
Vitamina A: mínimo 3 dias/semana					
Produtos cárneos: máximo 2x/mês					
Alimentos em conserva: máximo 1x/mês					

13

Líquidos lácteos com aditivos ou adoçados: máximo 1x/mês			
Biscoito, bolacha, pão ou bolo: 2x/semana			
Doce: máximo 1x/mês			
Preparações regionais doces: máximo 2x/mês			
Margarina ou creme vegetal: máximo 2x/mês			
Gordura trans industrializada: proibida a oferta			
Sódio: 600mg de Na ou 1,5g de sal <i>per capita</i>			
Recomendação de variedade alimentar estabelecida pela Resolução FNDE nº 06/2020			
<u>Recomendação</u>	<u>Atendida</u>	<u>Não atendida</u>	<u>Observação</u>
Mínimo 10 alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados/semana			

MODALIDADE: EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS (EJA)

PREPARAÇÕES DOCES EJA

	Preparação	Ingredientes	Frequência	Custo
01	Açaí com farinha de tapioca	200g de açaí 10g de farinha de tapioca 5g de açúcar triturado	02	
02	Açaí com farinha de mandioca	200g de açaí 10g de farinha de mandioca 5g de açúcar triturado	02	
03	Café com leite e pão com manteiga	5g de café em pó 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 50g de pão de hambúrguer 5g de manteiga com sal	04	
04	Broca Saudável: Suco de goiaba e pão com patê colorido de feijão	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado 50g de pão de hambúrguer 20g de feijão carioca 10g de beterraba 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de alho 1g de sal 1g de coentro	06	
05	Chocolate com leite e biscoito cream cracker	10g de chocolate 50% em pó 15g de leite em pó 20g de biscoito cream cracker	04	
06	Broca Saudável: Suco de abacaxi e biscoito cream cracker com patê colorido de feijão	40g de polpa de abacaxi 5g de açúcar triturado 20g de biscoito cream cracker 20g de feijão carioca 10g de beterraba 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de alho 1g de sal 1g de coentro	06	

07	Mingau de arroz	10g de arroz polido 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	06	
08	Mingau de arroz com abóbora	10g de arroz polido 10g de abóbora 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
09	Mingau de farinha de tapioca	10g de farinha de tapioca 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	06	
10	Mingau de Fubá	10g de fubá de milho 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	06	
11	Mingau de milho branco	15g de milho branco 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
12	Mingau de aveia com banana rodela	10g de aveia em flocos finos 30g de banana prata 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
13	Suco de abacaxi e biscoito cream cracker	40g de polpa de abacaxi 5g de açúcar triturado 20g de biscoito cream cracker	04	
14	Suco de goiaba e biscoito maisena	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado 20g de biscoito maisena	04	
15	Suco de goiaba e pão com ovo	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado 50g de pão de hambúrguer 25g de ovo mexido 1 ml de óleo de soja 1g de sal	02	
16	Suco de cupuaçu com leite e biscoito cream cracker	40g de polpa de cupuaçu 10g de leite em pó 5g de açúcar triturado 20g de bolacha cream cracker	01	
17	Pupunha cozida e café com leite	100g de pupunha 5g de café em pó 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 1g de sal	01	
18	Batida de abacate com aveia	50g de abacate 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 2g de aveia flocos finos	04	
19	Pipoca de milho com suco de goiaba	15g de milho de pipoca 2ml de óleo de soja 1g de sal 40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado	02	
20	Duo de frutas – Banana e melancia	100g de banana 120g de melancia	05	
21	Duo de frutas – Banana e tangerina	100g de banana 100g de tangerina	05	
22	Broca Saudável: Bolo de tapioca	7g de aveia flocos finos 10g de farinha de tapioca	04	

		5g de açúcar triturado 5g de leite de coco 1g de sal 30ml de água potável		
TOTAL DE DIAS SERVIDOS			80	
PREPARAÇÕES COM SAL EJAI				
	Preparação	Ingredientes	Frequência	Custo
01	Risoto de frango com jambu	40g de peito de frango com osso 5g de jambu 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	10	
02	Frango paraense	40g de peito de frango com osso 5g de jambu 10 ml de tucupi 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	02	
03	Isca de frango acebolada com arroz e cenoura	35g de peito de frango sem osso 10g de cenoura 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	06	
04	Isca de frango com macarrão, feijão e cariru	35g de peito de frango sem osso 20g de feijão carioca 20g de macarrão espaguete 5g de cariru 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	06	
05	Vatapá de frango com arroz branco	30g de peito de frango sem osso 10g de trigo sem fermento 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão	02	

		0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de azeite de dendê 5ml de leite de coco		
06	Canja paraense com abóbora e macaxeira	40g de peito de frango com osso 10g de arroz polido 10g de abóbora 10g de macaxeira 5g de jambu 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	08	
07	Frango guisado com batata, arroz e feijão	40g de peito de frango com osso 20g de feijão carioca 10g de batata 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
08	Macarronada de frango desfiado com couve e cenoura	40g de peito de frango com osso 10g de cenoura 20g de macarrão espaguete 5g de couve 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	10	
09	Macarronada de frango com extrato de tomate e couve	40g de peito de frango com osso 10g de extrato de tomate 20g de macarrão espaguete 5g de couve 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	02	
10	Isca de fígado acebolada com feijão e arroz	30g de fígado bovino 20g de feijão carioca 25g de arroz parboilizado 1g de sal	02	

		2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja		
11	Farofa de fígado com couve, cenoura e feijão	30g de fígado bovino 30g de farinha de mandioca 20g de feijão carioca 10g de cenoura 5g de couve 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	02	
12	Peixe desfiado com arroz e jambu	35g de filé de peixe dourada 5g de jambu 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de chicória	06	
13	Macarronada de sardinha	35g de sardinha em lata 20g de macarrão espaguete 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	02	
14	Feijoada de carne acompanhada com laranja e couve	35g de carne paleta sem osso 20g de feijão preto 50g de laranja 10g de abóbora 5g de couve 25g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	02	
15	Farofa de cuscuz com carne desfiada e cenoura	35g de carne paleta sem osso 20g de flocão de milho 10g de cenoura 15g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	02	
16	Carne assada de panela com	35g de carne paleta sem osso	08	

	batata e arroz	10g de batata 25g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool		
17	Sopa de feijão e macarrão com carne, batata e cariru	35g de carne paleta sem osso 15g de feijão carioca 10g de macarrão espaguete 10g de batata 5g de cariru 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	05	
18	Sopa de carne desfiada, com macarrão, cenoura e batata	35g de carne paleta sem osso 10g de macarrão espaguete 10g de cenoura 10g de batata 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	05	
19	Lombo de porco assado de panela, arroz e feijão	35g de lombo de porco 25g de arroz parboilizado 20g de feijão carioca 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1ml de óleo de soja 0,5g de colorífico ou açafrão	04	
20	Feijão tropeiro	1 unidade de ovo 20g de flocão de milho 20g de feijão da colônia 5g de couve 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	02	
21	Ovos mexidos com feijão e arroz e cenoura	1 unidade de ovo 20g de feijão carioca 25g de arroz parboilizado 10g de cenoura 1g de sal 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro	04	

		1ml de óleo de soja		
22	Omelete de jambu, arroz e feijão	1 unidade de ovo 25g de arroz parboilizado 5g de jambu 20g de feijão carioca 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	03	
23	Farofa de ovo com cenoura ralada e feijão e couve	1 unidade de ovo 10g de cenoura 5g de couve 20g de feijão carioca 20g de farinha de mandioca 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 2g de coentro 1ml de óleo de soja	03	
24	Broca saudável: Sopa de feijão com macarrão, batata e cenoura	20g de feijão carioca 20g de macarrão espaguete 10g de batata 10g de cenoura 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 0,5g de colorífico	05	
25	Broca saudável: Feijão tropeiro	20g de feijão caupi 25g arroz parboilizado 15g de farinha de mandioca 10g de cenoura 10g de abóbora 5g de couve 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	05	
26	Broca saudável: Baião de dois com jambu	20g de feijão caupi 25g de arroz parboilizado 10g de cenoura 10g de abóbora 5g de jambu 1ml de óleo de soja 2g de cebola 1g de chicória 1g de alho 0,5g de colorífico 1g de sal 1ml de vinagre de álcool	05	
27	Broca saudável: Feijão enriquecido com macaxeira e abóbora, arroz cozido	20g de feijão preto 25g de arroz parboilizado 10g de macaxeira	05	

		10g de abóbora 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de alho 1g de sal 1g de coentro		
--	--	---	--	--

TOTAL DE DIAS SERVIDOS

120

TOTAL GERAL

200

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DO CARDÁPIO EJAII

Valores de referência para energia e macronutrientes

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Ensino fundamental	19 – 30 anos	477	66 a 77	12 a 18	8 a 16
	31 – 60 anos	459	63 a 75	11 a 17	8 a 15
Valores médios		468	70	14,5	12
Valores da análise					
Percentual de atendimento/semana					

Recomendações nutricionais estabelecidas pela Resolução FNDE nº 06/2020

<u>Recomendação</u>	<u>Atendida</u>	<u>Não atendida</u>	<u>Observação</u>
Frutas e hortaliças: 280g/estudante/semana			
Frutas <i>in natura</i> : mínimo 2 dias/semana			
Legumes e verduras: mínimo 3dias/semana			
Ferro heme: mínimo 4 dias/semana			
Ferro não-heme			
Vitamina A: mínimo 3 dias/semana			
Produtos cárneos: máximo 2x/mês			
Alimentos em conserva: máximo 1x/mês			
Líquidos lácteos com aditivos ou adoçados: máximo 1x/mês			
Biscoito, bolacha, pão ou bolo: 2x/semana			
Doce: máximo 1x/mês			
Preparações regionais doces: máximo 2x/mês			
Margarina ou creme vegetal: máximo 2x/mês			
Gordura trans industrializada: proibida a oferta			
Sódio: 600mg de Na ou 1,5g de sal <i>per capita</i>			

Recomendação de variedade alimentar estabelecida pela Resolução FNDE nº 06/2020

<u>Recomendação</u>	<u>Atendida</u>	<u>Não atendida</u>	<u>Observação</u>
Mínimo 10 alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados/semana			

ATENDIMENTO DE 30% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS

QUADRO DEMONSTRATIVO E ANALÍTICO DOS CARDÁPIOS

MODALIDADE: ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL – ILHAS

1ª REFEIÇÃO ILHAS**CAFÉ DA MANHÃ**

	Preparação	Ingredientes	Frequência	Custo
01	Açaí com farinha de tapioca	200g de açaí 10g de farinha de tapioca 5g de açúcar triturado	02	
02	Açaí com farinha de mandioca	200g de açaí 10g de farinha de mandioca 5g de açúcar triturado	02	
03	Café com leite e pão com manteiga	5g de café em pó 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 50g de pão de hambúrguer 5g de manteiga com sal	10	
04	Broca Saudável: Suco de goiaba e pão com patê colorido de feijão	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado 50g de pão de hambúrguer 20g de feijão carioca 10g de beterraba 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de alho 1g de sal 1g de coentro	06	
05	Chocolate com leite e biscoito cream cracker	10g de chocolate 50% em pó 15g de leite em pó 20g de biscoito cream cracker	10	
06	Broca Saudável: Suco de abacaxi e biscoito cream cracker com patê colorido de feijão	40g de polpa de abacaxi 5g de açúcar triturado 20g de biscoito cream cracker 20g de feijão carioca 10g de beterraba 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de alho 1g de sal 1g de coentro	06	
07	Duo de frutas – mamão e banana	100g de mamão papaya 100g de banana prata	15	
08	Duo de frutas – melancia e laranja	120g de melancia 100g de laranja	15	
09	Duo de frutas – banana e melancia	100g de banana prata 120g de melancia	15	
10	Duo de frutas – banana e tangerina	100g de banana prata 100g de tangerina	15	
11	Mingau de arroz	10g de arroz polido 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	14	
12	Mingau de arroz com abóbora	10g de arroz polido 10g de abóbora 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
13	Mingau de farinha de tapioca	10g de farinha de tapioca 15g de leite em pó	14	

		5g de açúcar triturado		
14	Mingau de Fubá	10g de fubá de milho 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	15	
15	Mingau de milho branco	15g de milho branco 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
16	Mingau de aveia com banana	10g de aveia em flocos finos 30g de banana prata 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	01	
17	Suco de abacaxi e biscoito cream cracker	40g de polpa de abacaxi 5g de açúcar triturado 20g de biscoito cream cracker	14	
18	Suco de goiaba e biscoito maisena	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado 20g de biscoito maisena	14	
19	Suco de goiaba e pão com ovo	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado 50g de pão de hambúrguer 25g de ovo mexido 1 ml de óleo de soja 1g de sal	04	
20	Suco de cupuaçu com leite e biscoito cream cracker	40g de polpa de cupuaçu 10g de leite em pó 5g de açúcar triturado 20g de biscoito cream cracker	02	
21	Pupunha cozida com café	100g de pupunha 5g de café em pó 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 1g de sal	02	
22	Batida de banana com aveia	50g de banana prata 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 5g de aveia flocos finos	05	
23	Batida de abacate com aveia	50g de abacate 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 5g de aveia flocos finos	05	
24	Pipoca de milho com suco de goiaba	15g de milho de pipoca 2ml de óleo de soja 1g de sal 40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado	02	
25	Broca Saudável: Bolo de tapioca	7g de aveia flocos finos 10g de farinha de tapioca 5g de açúcar triturado 5g de leite de coco 1g de sal 30ml de água potável	08	
		TOTAL DE DIAS SERVIDOS	200	

2ª REFEIÇÃO ILHAS

PREPARAÇÕES COM SAL

	Preparação	Ingredientes	Frequência	Custo
01	Risoto de frango com jambu	40g de peito de frango com osso 5g de jambu 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de corante ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	16	
02	Frango paraense	40g de peito de frango com osso 5g de jambu 10 ml de tucupi 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de corante ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
03	Isca de frango acebolada com arroz e cenoura	35g de peito de frango sem osso 10g de cenoura 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de corante ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	10	
04	Isca de frango com macarrão, feijão e caruru	35g de peito de frango sem osso 20g de feijão carioca 20g de macarrão espaguete 5g de caruru 1g de sal 2g de limão 0,5g de corante ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	10	
05	Vatapá de frango com arroz branco	30g de peito de frango sem osso 10g de trigo sem fermento 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de corante ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de azeite de dendê 5ml de leite de coco	04	
06	Bobó de frango com macaxeira e	40g de peito de frango com osso	02	

	arroz	20g macaxeira 20g de arroz parboilizado 1ml de azeite de dendê 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja		
07	Canja paraense com abóbora e macaxeira	40g de peito de frango com osso 10g de arroz polido 10g de abóbora 10g de macaxeira 5g de jambu 1g de sal 2g de limão 0,5g de corante ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	12	
08	Frango desfiado com purê misto (abóbora e batata) e arroz	40g de peito de frango com osso 25g de arroz parboilizado 10g de abóbora 10g de batata 1g de sal 2g de limão 0,5g de corante ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	08	
09	Frango guisado com batata, arroz e feijão	40g de peito de frango com osso 20g de feijão carioca 10g de batata 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de corante ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	10	
10	Macarronada de frango desfiado com couve e cenoura	40g de peito de frango com osso 10g de cenoura 20g de macarrão espaguete 5g de couve 1g de sal 2g de limão 0,5g de corante ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	18	
11	Macarronada de frango com extrato de tomate e couve	40g de peito de frango com osso 10g de extrato de tomate	04	

		20g de macarrão espaguete 5g de couve 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja		
12	Isca de fígado acebolada com feijão e arroz	30g de fígado bovino 20g de feijão carioca 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
13	Farofa de fígado com couve, cenoura e feijão	30g de fígado bovino 30g de farinha de mandioca 20g de feijão carioca 10g de cenoura 5g de couve 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
14	Peixe desfiado com arroz e jambu	35g de filé de peixe dourada 5g de jambu 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de chicória	06	
15	Macarronada de sardinha	35g de sardinha em lata 20g de macarrão espaguete 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	02	
16	Feijoada de carne acompanhada com laranja, abóbora e couve	35g de carne paleta sem osso 20g de feijão preto 50g de laranja 10g de abóbora 5g de couve 25g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro	04	

		1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool		
17	Farofa de cuscuz com carne desfiada e cenoura	35g de carne paleta sem osso 20g de flocão de milho 10g de cenoura 15g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	02	
18	Carne assada de panela com batata e arroz	35g de carne paleta sem osso 10g de batata 25g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	14	
19	Sopa de feijão com carne, batata e caruru	35g de carne paleta sem osso 15g de feijão carioca 10g de macarrão espaguete 10g de batata 5g de caruru 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	08	
20	Sopa de carne desfiada, com macarrão, cenoura e batata	35g de carne paleta sem osso 10g de macarrão espaguete 10g de cenoura 10g de batata 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	08	
21	Lombo de porco assado de panela, arroz e feijão	35g de lombo de porco 25g de arroz parboilizado 20g de feijão carioca 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1ml de óleo de soja 0,5g de corante ou açafrão	06	
22	Feijão tropeiro e couve	1 unidade de ovo 20g de flocão de milho 20g de feijão da colônia 5g de couve 1g de sal	04	

		1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja		
23	Ovos mexidos com feijão e arroz	1 unidade de ovo 20g de feijão carioca 25g de arroz parboilizado 1g de sal 0,5g de corante ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	06	
24	Omelete de jambu, arroz e feijão	1 unidade de ovo 25g de arroz parboilizado 5g de jambu 20g de feijão carioca 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	08	
25	Farofa de ovo com cenoura ralada e feijão	1 unidade de ovo 10g de cenoura 20g de feijão carioca 20g de farinha de mandioca 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	06	
26	Broca saudável: Sopa de feijão com macarrão, batata e cenoura	20g de feijão carioca 20g de macarrão espaguete 10g de batata 10g de cenoura 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 0,5g de corante	05	
29	Broca saudável: Feijão tropeiro	20g de feijão caupi 25g arroz parboilizado 15g de farinha de mandioca 10g de cenoura 10g de abóbora 5g de couve 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	05	
30	Broca saudável: Baião de dois com jambu	20g de feijão caupi 25g de arroz parboilizado 10g de cenoura 10g de abóbora	05	

		5g de jambu 1ml de óleo de soja 2g de cebola 1g de chicória 1g de alho 0,5g de colorífico 1g de sal 1ml de vinagre de álcool			
31	Broca saudável: Feijão enriquecido com macaxeira e abóbora, arroz cozido	20g de feijão preto 25g de arroz parboilizado 10g de macaxeira 10g de abóbora 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de alho 1g de sal 1g de coentro	05		
TOTAL DE DIAS SERVIDOS			200		
TOTAL GERAL			200		
• USAR COLORIFICO OU AÇAFRÃO					
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DO CARDÁPIO					
Valores de referência para energia e macronutrientes					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Ensino fundamental	6 – 10 anos	493	68 a 80	12 a 18	14 a 19
	11 – 15 anos	710	98 a 115	18 a 27	20 a 28
Valores médios		601,5	96	20,5	17
Valores da análise					
Percentual de atendimento/semana					
Recomendações nutricionais estabelecidas pela Resolução FNDE nº 06/2020					
Recomendação		Atendida	Não atendida	Observação	
Frutas e hortaliças: 280g/estudante/semana					
Frutas <i>in natura</i> : mínimo 2 dias/semana					
Legumes e verduras: mínimo 3 dias/semana					
Ferro heme: mínimo 4 dias/semana					
Ferro não-heme:					
Vitamina A: mínimo 3 dias/semana					
Produtos cárneos: máximo 2x/mês					
Alimentos em conserva: máximo 1x/mês					
Líquidos lácteos com aditivos ou adoçados: máximo 1x/mês					
Biscoito, bolacha, pão ou bolo: máximo 3x/semana					
Doce: máximo 1x/mês					
Preparações regionais doces: máximo 2x/mês					
Margarina ou creme vegetal: máximo 2x/mês					
Gordura trans industrializada: proibida a oferta					
Sódio: 800mg de Na ou 2g de sal <i>per capita</i>					

Recomendação de variedade alimentar estabelecida pela Resolução FNDE nº 06/2020

Recomendação	Atendida	Não atendida	Observação
Mínimo 14 alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados/semana			

ATENDIMENTO DE 70% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS

QUADRO DEMONSTRATIVO E ANALÍTICO DOS CARDÁPIOS

MODALIDADE: ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

1ª REFEIÇÃO FUNDAMENTAL INTEGRAL

CAFÉ DA MANHÃ

	Preparação	Ingredientes	Frequência	Custo
01	Café com leite e pão com manteiga	5g de café em pó 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 50g de pão de hambúrguer 5g de manteiga com sal	06	
02	Chocolate com leite e biscoito cream cracker	10g de chocolate 50% em pó 15g de leite em pó 20g de biscoito cream cracker	10	
03	Broca Saudável: Bolo de tapioca	7g de aveia flocos finos 10g de farinha de tapioca 5g de açúcar triturado 5g de leite de coco 1g de sal 30ml de água potável	05	
04	Duo de frutas – mamão e banana	100g de mamão papaya 100g de banana prata	15	
05	Duo de frutas – melancia e laranja	120g de melancia 100g de laranja	15	
06	Duo de frutas – banana e melancia	100g de banana prata 120g de melancia	15	
07	Duo de frutas – banana e tangerina	100g de banana prata 100g de tangerina	15	
08	Mingau de arroz	10g de arroz polido 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	16	
09	Mingau de arroz com abóbora	10g de arroz polido 10g de abóbora 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
10	Mingau de farinha de tapioca	10g de farinha de tapioca 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	16	
11	Mingau de Fubá	10g de fubá de milho 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	16	
12	Mingau de milho branco	15g de milho branco 15g de leite em pó	02	

		5g de açúcar triturado		
13	Mingau de aveia com banana em rodela	10g de aveia em flocos finos 30g de banana prata 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
14	Suco de abacaxi e biscoito cream cracker	40g de polpa de abacaxi 5g de açúcar triturado 20g de biscoito cream cracker	16	
15	Broca Saudável: Suco de abacaxi e biscoito cream cracker com patê colorido de feijão	40g de polpa de abacaxi 5g de açúcar triturado 20g de biscoito cream cracker 20g de feijão carioca 10g de beterraba 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de alho 1g de sal 1g de coentro	05	
16	Suco de goiaba e biscoito maisena	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado 20g de biscoito maisena	16	
17	Suco de goiaba e pão com ovo	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado 50g de pão de hambúrguer 25g de ovo mexido 1 ml de óleo de soja 1g de sal	06	
18	Pupunha cozida com café	100g de pupunha 5g de café em pó 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 1g de sal	02	
19	Batida de banana com aveia	50g de banana prata 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 5g de aveia flocos finos	08	
20	Batida de abacate com aveia	50g de abacate 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 5g de aveia flocos finos	10	
21	Pipoca de milho com suco de goiaba	15g de milho de pipoca 2ml de óleo de soja 1g de sal 40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado	02	
		TOTAL DE DIAS SERVIDOS	200	

2ª REFEIÇÃO FUNDAMENTAL INTEGRAL

PREPARAÇÕES COM SAL

	Preparação	Ingredientes	Frequência	Custo
01	Risoto de frango com jambu	40g de peito de frango com osso 5g de jambu 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão	16	

		0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja		
02	Frango paraense	40g de peito de frango com osso 5g de jambu 10 ml de tucupi 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
03	Isca de frango acebolada com arroz e cenoura	35g de peito de frango sem osso 10g de cenoura 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	10	
04	Isca de frango com macarrão, feijão e cariru	35g de peito de frango sem osso 20g de feijão carioca 20g de macarrão espaguete 5g de cariru 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	10	
05	Vatapá de frango com arroz branco	30g de peito de frango sem osso 10g de trigo sem fermento 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de azeite de dendê 5ml de leite de coco	04	
06	Bobó de frango com macaxeira e arroz	40g de peito de frango com osso 20g macaxeira 20g de arroz parboilizado 1ml de azeite de dendê 1g de sal 2g de limão 1g de alho	02	

		2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja		
07	Canja paraense com abóbora e macaxeira	40g de peito de frango com osso 10g de arroz polido 10g de abóbora 10g de macaxeira 5g de jambu 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	12	
08	Frango desfiado com purê misto (abóbora e batata) e arroz	40g de peito de frango com osso 25g de arroz parboilizado 10g de abóbora 10g de batata 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	08	
09	Frango guisado com batata, arroz e feijão	40g de peito de frango com osso 20g de feijão carioca 10g de batata 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	10	
10	Macarronada de frango desfiado com couve e cenoura	40g de peito de frango com osso 10g de cenoura 20g de macarrão espaguete 5g de couve 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	18	
11	Macarronada de frango com extrato de tomate e couve	40g de peito de frango com osso 10g de extrato de tomate 20g de macarrão espaguete 5g de couve 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho	04	

		2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja		
12	Isca de fígado acebolada com feijão e arroz	30g de fígado bovino 20g de feijão carioca 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
13	Farofa de fígado com couve, cenoura e feijão	30g de fígado bovino 30g de farinha de mandioca 20g de feijão carioca 10g de cenoura 5g de couve 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
14	Peixe desfiado com arroz e jambu	35g de filé de peixe dourada 5g de jambu 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de chicória	06	
15	Macarronada de sardinha	35g de sardinha em lata 20g de macarrão espaguete 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	02	
16	Feijoada de carne acompanhada com laranja	35g de carne paleta sem osso 20g de feijão preto 50g de laranja 10g de abóbora 5g de couve 25g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	04	
17	Farofa de cuscuz com carne desfiada	35g de carne paleta sem osso 20g de flocão de milho 10g de cenoura 15g arroz parboilizado	02	

		1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool		
18	Carne assada de panela com batata e arroz	35g de carne paleta sem osso 10g de batata 25g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	14	
19	Sopa de feijão e macarrão com carne, batata e cariru	35g de carne paleta sem osso 15g de feijão carioca 10g de macarrão espaguete 10g de batata 5g de cariru 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	08	
20	Sopa de carne desfiada, com macarrão, cenoura e batata	35g de carne paleta sem osso 10g de macarrão espaguete 10g de cenoura 10g de batata 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	08	
21	Lombo de porco assado de panela, arroz e feijão	35g de lombo de porco 25g de arroz parboilizado 20g de feijão carioca 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1ml de óleo de soja 0,5g de colorífico ou açafrão	06	
22	Feijão tropeiro e couve	1 unidade de ovo 20g de flocão de milho 20g de feijão da colônia 5g de couve 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
23	Ovos mexidos com feijão e arroz	1 unidade de ovo 20g de feijão carioca	06	

		25g de arroz parboilizado 1g de sal 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja		
24	Omelete de jambu, arroz e feijão	1 unidade de ovo 25g de arroz parboilizado 5g de jambu 20g de feijão carioca 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	08	
27	Farofa de ovo com cenoura ralada e feijão	1 unidade de ovo 10g de cenoura 20g de feijão carioca 20g de farinha de mandioca 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	06	
28	Broca saudável: Sopa de feijão com macarrão, batata e cenoura	20g de feijão carioca 20g de macarrão espaguete 10g de batata 10g de cenoura 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 0,5g de colorífico	05	
29	Broca saudável: Feijão tropeiro	20g de feijão caupi 25g arroz parboilizado 15g de farinha de mandioca 10g de cenoura 10g de abóbora 5g de couve 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	05	
30	Broca saudável: Baião de dois com jambu	20g de feijão caupi 25g de arroz parboilizado 10g de cenoura 10g de abóbora 5g de jambu 1ml de óleo de soja 2g de cebola 1g de chicória 1g de alho 0,5g de colorífico	05	

		1g de sal 1ml de vinagre de álcool		
31	Broca saudável: Feijão enriquecido com macaxeira e abóbora, arroz cozido	20g de feijão preto 25g de arroz parboilizado 10g de macaxeira 10g de abóbora 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de alho 1g de sal 1g de coentro	05	
TOTAL DE DIAS SERVIDOS			200	

3ª REFEIÇÃO FUNDAMENTAL INTEGRAL

LANCHE DA TARDE

	Preparação	Ingredientes	Frequência	Custo
01	Açaí com farinha de tapioca	200g de açaí 10g de farinha de tapioca 5g de açúcar triturado	02	
02	Açaí com farinha de mandioca	200g de açaí 10g de farinha de mandioca 5g de açúcar triturado	02	
03	Café com leite e pão com manteiga	5g de café em pó 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 50g de pão de hambúrguer 5g de manteiga com sal	10	
04	Broca Saudável: Suco de goiaba e pão com patê colorido de feijão	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado 50g de pão de hambúrguer 20g de feijão carioca 10g de beterraba 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de alho 1g de sal 1g de coentro	03	
05	Chocolate com leite e biscoito cream cracker	10g de chocolate 50% em pó 15g de leite em pó 20g de biscoito cream cracker	10	
06	Broca Saudável: Suco de abacaxi e biscoito cream cracker com patê colorido de feijão	40g de polpa de abacaxi 5g de açúcar triturado 20g de biscoito cream cracker 20g de feijão carioca 10g de beterraba 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de alho 1g de sal 1g de coentro	03	
07	Duo de frutas – mamão e banana	100g de mamão papaya 100g de banana prata	16	
08	Duo de frutas – melancia e	120g de melancia	16	

	laranja	100g de laranja		
09	Duo de frutas – banana e melancia	100g de banana prata 120g de melancia	16	
10	Duo de frutas – banana e tangerina	100g de banana prata 100g de tangerina	16	
11	Mingau de arroz	10g de arroz polido 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	14	
12	Mingau de arroz com abóbora	10g de arroz polido 10g de abóbora 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
13	Mingau de farinha de tapioca	10g de farinha de tapioca 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	16	
14	Mingau de Fubá	10g de fubá de milho 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	16	
15	Mingau de milho branco	15g de milho branco 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
16	Mingau de aveia com banana em rodela	10g de aveia em flocos finos 30g de banana prata 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
17	Suco de abacaxi e biscoito cream cracker	40g de polpa de abacaxi 5g de açúcar triturado 25g de biscoito cream cracker	14	
18	Suco de goiaba e biscoito maisena	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado 20g de biscoito maisena	14	
19	Suco de goiaba e pão com ovo	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado 50g de pão de hambúrguer 25g de ovo mexido 1 ml de óleo de soja 1g de sal	04	
20	Pupunha cozida com café	100g de pupunha 5g de café em pó 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 1g de sal	02	
21	Suco de cupuaçu com leite e biscoito cream cracker	40g de polpa de cupuaçu 10g de leite em pó 5g de açúcar triturado 20g de biscoito cream cracker	02	
22	Batida de banana com aveia	50g de banana prata 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 5g de aveia flocos finos	06	
23	Batida de abacate com aveia	50g de abacate 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 5g de aveia flocos finos	06	
24	Pipoca de milho com suco de goiaba	15g de milho de pipoca 2ml de óleo de soja	02	

		1g de sal 40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado		
25	Broca Saudável: Bolo de tapioca	7g de aveia flocos finos 10g de farinha de tapioca 5g de açúcar triturado 5g de leite de coco 1g de sal 30ml de água potável	04	
TOTAL DE DIAS SERVIDOS			200	

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DO CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL

Valores de referência para energia e macronutrientes

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Ensino fundamental	6 – 10 anos	1150	158 a 187	29 a 43	32 a 45
	11 – 15 anos	1656	228 a 269	41 a 62	46 a 64
Valores médios		1403	213,5	45,5	48
Valores da análise					
Percentual de atendimento/semana					

Recomendações nutricionais estabelecidas pela Resolução FNDE nº 06/2020

Recomendação	Atendida	Não atendida	Observação
Frutas e hortaliças: 520g/estudante/semana			
Frutas <i>in natura</i> : mínimo 4 dias/semana			
Legumes e verduras: mínimo 5 dias/semana			
Ferro heme: mínimo 4 dias/semana			
Ferro não-heme:			
Vitamina A: mínimo 3 dias/semana			
Produtos cárneos: máximo 2x/mês			
Alimentos em conserva: máximo 1x/mês			
Líquidos lácteos com aditivos ou adoçados: máximo 2x/mês			
Biscoito, bolacha, pão ou bolo: 7x/semana			
Doce: máximo 1x/mês			
Preparações regionais doces: máximo 1x/semana			
Margarina ou creme vegetal: máximo 1x/semana			
Gordura <i>trans</i> industrializada: proibida a oferta			
Sódio: 1.400mg de Na ou 3,5g de sal <i>per capita</i>			

Recomendação de variedade alimentar estabelecida pela Resolução FNDE nº 06/2020

Recomendação	Atendida	Não atendida	Observação
Mínimo 23 alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados/semana			

MODALIDADE: ENSINO MÉDIO INTEGRAL**1ª REFEIÇÃO MÉDIO INTEGRAL****CAFÉ DA MANHÃ**

	Preparação	Ingredientes	Frequência	Custo
01	Café com leite e pão com manteiga	5g de café em pó 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 50g de pão de hambúrguer 5g de manteiga com sal	10	
02	Chocolate com leite e biscoito cream cracker	10g de chocolate 50% em pó 15g de leite em pó 20g de biscoito cream cracker	06	
03	Broca Saudável: Bolo de tapioca	7g de aveia flocos finos 10g de farinha de tapioca 5g de açúcar triturado 5g de leite de coco 1g de sal 30ml de água potável	05	
04	Duo de frutas – mamão e banana	100g de mamão papaya 100g de banana prata	15	
05	Duo de frutas – melancia e laranja	120g de melancia 100g de laranja	15	
06	Duo de frutas – banana e melancia	100g de banana prata 120g de melancia	15	
07	Duo de frutas – banana e tangerina	100g de banana prata 100g de tangerina	15	
08	Mingau de arroz	10g de arroz polido 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	16	
09	Mingau de arroz com abóbora	10g de arroz polido 10g de abóbora 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
10	Mingau de farinha de tapioca	10g de farinha de tapioca 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	16	
11	Mingau de Fubá	10g de fubá de milho 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	16	
12	Mingau de milho branco	15g de milho branco 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
13	Mingau de aveia com banana em rodela	10g de aveia em flocos finos 30g de banana prata 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
14	Suco de abacaxi e biscoito cream cracker	40g de polpa de abacaxi 5g de açúcar triturado 20g de biscoito cream cracker	16	
15	Broca Saudável: Suco de abacaxi e biscoito cream cracker com patê colorido de feijão	40g de polpa de abacaxi 5g de açúcar triturado 20g de biscoito cream cracker 20g de feijão carioca 10g de beterraba	05	

		2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de alho 1g de sal 1g de coentro		
16	Suco de goiaba e biscoito maisena	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado 20g de biscoito maisena	16	
17	Suco de goiaba e pão com ovo	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado 50g de pão de hambúrguer 25g de ovo mexido 1 ml de óleo de soja 1g de sal	06	
18	Pupunha cozida com café	100g de pupunha 5g de café em pó 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 1g de sal	02	
19	Batida de banana com aveia	50g de banana prata 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 5g de aveia flocos finos	08	
20	Batida de abacate com aveia	50g de abacate 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 5g de aveia flocos finos	10	
21	Pipoca de milho com suco de goiaba	15g de milho de pipoca 2ml de óleo de soja 1g de sal 40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado	02	
TOTAL DE DIAS SERVIDOS			200	

2ª REFEIÇÃO MÉDIO INTEGRAL

ALMOÇO

	Preparação	Ingredientes	Frequência	Custo
01	Risoto de frango com jambu	70g de peito de frango com osso 5g de jambu 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de corante ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	16	
02	Frango paraense	70g de peito de frango com osso 5g de jambu 10 ml de tucupi 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de corante ou açafrão 1g de alho	04	

		2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja		
03	Isca de frango acebolada com arroz e cenoura	70g de peito de frango sem osso 10g de cenoura 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	10	
04	Isca de frango com macarrão, feijão e caruru	70g de peito de frango sem osso 20g de feijão carioca 20g de macarrão espaguete 5g de caruru 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	10	
05	Vatapá de frango com arroz branco	60g de peito de frango sem osso 10g de trigo sem fermento 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de azeite de dendê 5ml de leite de coco	04	
06	Bobó de frango com macaxeira e arroz	70g de peito de frango com osso 20g macaxeira 20g de arroz parboilizado 1ml de azeite de dendê 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	02	
07	Canja paraense com abóbora e macaxeira	70g de peito de frango com osso 10g de arroz polido 10g de abóbora 10g de macaxeira 5g de jambu 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola	12	

		1g de coentro 1ml de óleo de soja		
08	Frango desfiado com purê misto (abóbora e batata) e arroz	70g de peito de frango com osso 25g de arroz parboilizado 10g de abóbora 10g de batata 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	08	
09	Frango guisado com batata, arroz e feijão	70g de peito de frango com osso 20g de feijão carioca 10g de batata 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	10	
10	Macarronada de frango desfiado com couve e cenoura	70g de peito de frango com osso 10g de cenoura 20g de macarrão espaguete 5g de couve 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	18	
11	Macarronada de frango com extrato de tomate e couve	70g de peito de frango com osso 10g de extrato de tomate 20g de macarrão espaguete 5g de couve 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
12	Isca de fígado acebolada com feijão e arroz	60g de fígado bovino 20g de feijão carioca 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
13	Farofa de fígado com couve,	60g de fígado bovino	04	

	cenoura e feijão	30g de farinha de mandioca 20g de feijão carioca 10g de cenoura 5g de couve 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja		
14	Peixe desfiado com arroz e jambu	70g de filé de peixe dourada 5g de jambu 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de chicória	06	
15	Macarronada de sardinha	70g de sardinha em lata 20g de macarrão espagete 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	02	
16	Feijoada de carne acompanhada com laranja, abóbora e couve	70g de carne paleta sem osso 20g de feijão preto 50g de laranja 10g de abóbora 5g de couve 25g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	04	
17	Farofa de cuscuz com carne desfiada e cenoura	70g de carne paleta sem osso 20g de flocão de milho 10g de cenoura 15g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	02	
18	Carne assada de panela com batata e arroz	70g de carne paleta sem osso 10g de batata 25g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro	14	

		1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool		
19	Sopa de feijão com carne, batata e cariru	70g de carne paleta sem osso 15g de feijão carioca 10g de macarrão espaguete 10g de batata 5g de cariru 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	08	
20	Sopa de carne desfiada, com macarrão, cenoura e batata	70g de carne paleta sem osso 10g de macarrão espaguete 10g de cenoura 10g de batata 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	08	
21	Lombo de porco assado de panela, arroz e feijão	70g de lombo de porco 25g de arroz parboilizado 20g de feijão carioca 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1ml de óleo de soja 0,5g de colorífico ou açafrão	06	
22	Feijão tropeiro	2 unidades de ovos 20g de flocão de milho 20g de feijão da colônia 5g de couve 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
23	Ovos mexidos com feijão e arroz	2 unidades de ovos 20g de feijão carioca 25g de arroz parboilizado 1g de sal 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	06	
24	Omelete de jambu, arroz e feijão	2 unidades de ovos 25g de arroz parboilizado 5g de jambu 20g de feijão carioca 1g de sal 1g de alho	08	

		2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja		
25	Farofa de ovo com cenoura ralada e feijão	2 unidades de ovos 10g de cenoura 20g de feijão carioca 20g de farinha de mandioca 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	06	
26	Broca saudável: Sopa de feijão com macarrão, batata e cenoura	20g de feijão carioca 20g de macarrão espaguete 10g de batata 10g de cenoura 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 0,5g de colorífico	05	
27	Broca saudável: Feijão tropeiro	20g de feijão caupi 25g arroz parboilizado 15g de farinha de mandioca 10g de cenoura 10g de abóbora 5g de couve 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	05	
28	Broca saudável: Baião de dois com jambu	20g de feijão caupi 25g de arroz parboilizado 10g de cenoura 10g de abóbora 5g de jambu 1ml de óleo de soja 2g de cebola 1g de chicória 1g de alho 0,5g de colorífico 1g de sal 1ml de vinagre de álcool	05	
29	Broca saudável: Feijão enriquecido com macaxeira e abóbora, arroz cozido	20g de feijão preto 25g de arroz parboilizado 10g de macaxeira 10g de abóbora 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de alho 1g de sal 1g de coentro	05	
			200	
• USAR COLORIFICO OU AÇAFRÃO				

3ª REFEIÇÃO MÉDIO INTEGRAL
LANCHE DA TARDE

	Preparação	Ingredientes	Frequência	Custo
01	Açaí com farinha de tapioca	200g de açaí 10g de farinha de tapioca 5g de açúcar triturado	02	
02	Açaí com farinha de mandioca	200g de açaí 10g de farinha de mandioca 5g de açúcar triturado	02	
03	Café com leite e pão com manteiga	5g de café em pó 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 50g de pão de hambúrguer 5g de manteiga com sal	10	
04	Broca Saudável: Suco de goiaba e pão com patê colorido de feijão	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado 5g de açúcar triturado 50g de pão de hambúrguer 20g de feijão carioca 10g de beterraba 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de alho 1g de sal 1,5g de coentro	03	
05	Chocolate com leite e biscoito cream cracker	10g de chocolate 50% em pó 15g de leite em pó 20g de biscoito cream cracker	10	
06	Broca Saudável: Suco de abacaxi e biscoito cream cracker com patê colorido de feijão	40g de polpa de abacaxi 5g de açúcar triturado 20g de biscoito cream cracker 20g de feijão carioca 10g de beterraba 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de alho 1g de sal 1g de coentro	03	
07	Duo de frutas – mamão e banana	100g de mamão papaya 100g de banana prata	16	
08	Duo de frutas – melancia e laranja	120g de melancia 100g de laranja	16	
09	Duo de frutas – banana e melancia	100g de banana prata 120g de melancia	16	
10	Duo de frutas – banana e tangerina	100g de banana prata 100g de tangerina	16	
11	Mingau de arroz	10g de arroz polido 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	14	
12	Mingau de arroz com abóbora	10g de arroz polido 10g de abóbora 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
13	Mingau de farinha de tapioca	10g de farinha de tapioca	16	

		15g de leite em pó 5g de açúcar triturado		
14	Mingau de fubá	10g de fubá de milho 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	16	
15	Mingau de milho branco	15g de milho branco 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
16	Mingau de aveia com banana em rodela	10g de aveia em flocos finos 30g de banana prata 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
17	Suco de abacaxi e biscoito cream cracker	40g de polpa de abacaxi 5g de açúcar triturado 20g de biscoito cream cracker	14	
18	Suco de goiaba e biscoito maisena	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado 20g de biscoito maisena	14	
19	Suco de goiaba e pão com ovo	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado 50g de pão de hambúrguer 25g de ovo mexido 1 ml de óleo de soja 1g de sal	04	
20	Suco de cupuaçu com leite e biscoito cream cracker	40g de polpa de cupuaçu 10g de leite em pó 5g de açúcar triturado 20g de biscoito cream cracker	02	
21	Pupunha cozida com café	100g de pupunha 5g de café em pó 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 1g de sal	02	
22	Batida de banana com aveia	50g de banana prata 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 5g de aveia flocos finos	06	
23	Batida de abacate com aveia	50g de abacate 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 5g de aveia flocos finos	06	
24	Pipoca de milho com suco de goiaba	15g de milho de pipoca 2ml de óleo de soja 1g de sal 40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado	02	
25	Broca Saudável: Bolo de tapioca	7g de aveia flocos finos 10g de farinha de tapioca 5g de açúcar triturado 5g de leite de coco 1g de sal 30ml de água potável	04	
TOTAL DE DIAS SERVIDOS			200	200

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DO CARDÁPIO MÉDIO INTEGRAL

Valores de referência para energia e macronutrientes

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Ensino Médio	16 – 18 anos	1902	262 a 309	48 a 71	53 a 74
Valores médios		1902	285,5	59,5	63,5
Valores da análise					
Percentual de atendimento/semana					

Recomendações nutricionais estabelecidas pela Resolução FNDE nº 06/2020

Recomendação	Atendida	Não atendida	Observação
Frutas e hortaliças: 520g/estudante/semana			
Frutas <i>in natura</i> : mínimo 4 dias/semana			
Legumes e verduras: mínimo 5 dias/semana			
Ferro heme: mínimo 4 dias/semana			
Ferro não-heme:			
Vitamina A: mínimo 3 dias/semana			
Produtos cárneos: máximo 2x/mês			
Alimentos em conserva: máximo 1x/mês			
Líquidos lácteos com aditivos ou adoçados: máximo 2x/mês			
Biscoito, bolacha, pão ou bolo: 7x/semana			
Doce: máximo 1x/mês			
Preparações regionais doces: máximo 1x/semana			
Margarina ou creme vegetal: máximo 1x/semana			
Gordura <i>trans</i> industrializada: proibida a oferta			
Sódio: 1.400mg de Na ou 3,5g de sal <i>per capita</i>			

Recomendação de variedade alimentar estabelecida pela Resolução FNDE nº 06/2020

Recomendação	Atendida	Não atendida	Observação
Mínimo 23 alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados/semana			

MODALIDADE: ESCOLA CASA DA PESCA**1ª REFEIÇÃO ESCOLA CASA DA PESCA****CAFÉ DA MANHÃ**

	Preparação	Ingredientes	Frequência	Custo
01	Café com leite e pão com manteiga	5g de café em pó 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 50g de pão de hambúrguer 5g de manteiga com sal	10	
02	Chocolate com leite e biscoito cream cracker	10g de chocolate 50% em pó 15g de leite em pó 20g de biscoito cream cracker	06	
03	Broca Saudável: Bolo de tapioca	7g de aveia flocos finos 10g de farinha de tapioca 5g de açúcar triturado 5g de leite de coco 1g de sal 30ml de água potável	05	
04	Duo de frutas – mamão e banana	100g de mamão papaya 100g de banana prata	15	
05	Duo de frutas – melancia e laranja	120g de melancia 100g de laranja	15	
06	Duo de frutas – banana e melancia	100g de banana prata 120g de melancia	15	
07	Duo de frutas – banana e tangerina	100g de banana prata 100g de tangerina	15	
08	Mingau de arroz	10g de arroz polido 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	16	
09	Mingau de arroz com abóbora	10g de arroz polido 10g de abóbora 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
10	Mingau de farinha de tapioca	10g de farinha de tapioca 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	16	
11	Mingau de Fubá	10g de fubá de milho 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	16	
12	Mingau de milho branco	15g de milho branco 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
13	Mingau de aveia com banana em rodela	10g de aveia em flocos finos 30g de banana prata 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
14	Suco de abacaxi e biscoito cream cracker	40g de polpa de abacaxi 5g de açúcar triturado 20g de biscoito cream cracker	16	
15	Broca Saudável: Suco de abacaxi e biscoito cream cracker com patê colorido de feijão	40g de polpa de abacaxi 5g de açúcar triturado 20g de biscoito cream cracker 20g de feijão carioca 10g de beterraba 2g de cebola	05	

		1ml de óleo de soja 1g de alho 1g de sal 1g de coentro		
16	Suco de goiaba e biscoito maisena	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado 20g de biscoito maisena	16	
17	Suco de goiaba e pão com ovo	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado 50g de pão de hambúrguer 25g de ovo mexido 1 ml de óleo de soja 1g de sal	06	
18	Pupunha cozida com café	100g de pupunha 5g de café em pó 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 1g de sal	02	
19	Batida de banana com aveia	50g de banana prata 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 5g de aveia flocos finos	08	
20	Batida de abacate com aveia	50g de abacate 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 5g de aveia flocos finos	10	
21	Pipoca de milho com suco de goiaba	15g de milho de pipoca 2ml de óleo de soja 1g de sal 40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado	02	
TOTAL DE DIAS SERVIDOS			200	

2ª REFEIÇÃO ESCOLA CASA DA PESCA

ALMOÇO

	Preparação	Ingredientes	Frequência	Custo
01	Risoto de frango com jambu	70g de peito de frango com osso 5g de jambu 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	16	
02	Frango paraense	70g de peito de frango com osso 5g de jambu 10 ml de tucupi 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola	04	

		1g de coentro 1ml de óleo de soja		
03	Isca de frango acebolada com arroz e cenoura	70g de peito de frango sem osso 10g de cenoura 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	10	
04	Isca de frango com macarrão, feijão e caruru	70g de peito de frango sem osso 20g de feijão carioca 20g de macarrão espaguete 5g de caruru 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	10	
05	Vatapá de frango com arroz branco	60g de peito de frango sem osso 10g de trigo sem fermento 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de azeite de dendê 5ml de leite de coco	04	
06	Bobó de frango com macaxeira e arroz	70g de peito de frango com osso 20g macaxeira 20g de arroz parboilizado 1ml de azeite de dendê 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	02	
07	Canja paraense com abóbora e macaxeira	70g de peito de frango com osso 10g de arroz polido 10g de abóbora 10g de macaxeira 5g de jambu 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro	12	

		1ml de óleo de soja		
08	Frango desfiado com purê misto (abóbora e batata) e arroz	70g de peito de frango com osso 25g de arroz parboilizado 10g de abóbora 10g de batata 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	08	
09	Frango guisado com batata, arroz e feijão	70g de peito de frango com osso 20g de feijão carioca 10g de batata 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	10	
10	Macarronada de frango desfiado com couve e cenoura	70g de peito de frango com osso 10g de cenoura 20g de macarrão espaguete 5g de couve 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	18	
11	Macarronada de frango com extrato de tomate e couve	70g de peito de frango com osso 10g de extrato de tomate 20g de macarrão espaguete 5g de couve 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
12	Isca de fígado acebolada com feijão e arroz	60g de fígado bovino 20g de feijão carioca 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
13	Farofa de fígado com couve, cenoura e feijão	60g de fígado bovino 30g de farinha de mandioca	04	

		20g de feijão carioca 10g de cenoura 5g de couve 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja		
14	Peixe desfiado com arroz e jambu	70g de filé de peixe dourada 5g de jambu 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de chicória	06	
15	Macarronada de sardinha	70g de sardinha em lata 20g de macarrão espaguete 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	02	
16	Feijoada de carne acompanhada com laranja, abóbora e couve	70g de carne paleta sem osso 20g de feijão preto 50g de laranja 10g de abóbora 5g de couve 25g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	04	
17	Farofa de cuscuz com carne desfiada e cenoura	70g de carne paleta sem osso 20g de flocão de milho 10g de cenoura 15g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	02	
18	Carne assada de panela com batata e arroz	70g de carne paleta sem osso 10g de batata 25g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	14	

		1ml de vinagre de álcool		
19	Sopa de feijão com carne, batata e cariru	70g de carne paleta sem osso 15g de feijão carioca 10g de macarrão espaguete 10g de batata 5g de cariru 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	08	
20	Sopa de carne desfiada, com macarrão, cenoura e batata	70g de carne paleta sem osso 10g de macarrão espaguete 10g de cenoura 10g de batata 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	08	
21	Lombo de porco assado de panela, arroz e feijão	70g de lombo de porco 25g de arroz parboilizado 20g de feijão carioca 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1ml de óleo de soja 0,5g de colorífico ou açafrão	06	
22	Feijão tropeiro	2 unidades de ovos 20g de flocão de milho 20g de feijão da colônia 5g de couve 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
23	Ovos mexidos com feijão e arroz	2 unidades de ovos 20g de feijão carioca 25g de arroz parboilizado 1g de sal 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	06	
24	Omelete de jambu, arroz e feijão	2 unidades de ovos 25g de arroz parboilizado 5g de jambu 20g de feijão carioca 1g de sal 1g de alho 2g de cebola	08	

		1g de coentro 1ml de óleo de soja		
25	Farofa de ovo com cenoura ralada e feijão	2 unidades de ovos 10g de cenoura 20g de feijão carioca 20g de farinha de mandioca 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	06	
26	Broca saudável: Sopa de feijão com macarrão, batata e cenoura	20g de feijão carioca 20g de macarrão espaguete 10g de batata 10g de cenoura 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 0,5g de colorífico	05	
27	Broca saudável: Feijão tropeiro	20g de feijão caupi 25g arroz parboilizado 15g de farinha de mandioca 10g de cenoura 10g de abóbora 5g de couve 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	05	
28	Broca saudável: Baião de dois com jambu	20g de feijão caupi 25g de arroz parboilizado 10g de cenoura 10g de abóbora 5g de jambu 1ml de óleo de soja 2g de cebola 1g de chicória 1g de alho 0,5g de colorífico 1g de sal 1ml de vinagre de álcool	05	
29	Broca saudável: Feijão enriquecido com macaxeira e abóbora, arroz cozido	20g de feijão preto 25g de arroz parboilizado 10g de macaxeira 10g de abóbora 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de alho 1g de sal 1g de coentro	05	
		TOTAL DE DIAS SERVIDOS	200	

3ª REFEIÇÃO ESCOLA CASA DA PESCA

LANCHE DA TARDE

	Preparação	Ingredientes	Frequência	Custo
01	Açaí com farinha de tapioca	200g de açaí 10g de farinha de tapioca 5g de açúcar triturado	02	
02	Açaí com farinha de mandioca	200g de açaí 10g de farinha de mandioca 5g de açúcar triturado	02	
03	Café com leite e pão com manteiga	5g de café em pó 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 50g de pão de hambúrguer 5g de manteiga com sal	10	
04	Broca Saudável: Suco de goiaba e pão com patê colorido de feijão	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado 5g de açúcar triturado 50g de pão de hambúrguer 20g de feijão carioca 10g de beterraba 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de alho 1g de sal 1g de coentro	03	
05	Chocolate com leite e biscoito cream cracker	10g de chocolate 50% em pó 15g de leite em pó 20g de biscoito cream cracker	10	
06	Broca Saudável: Suco de abacaxi e biscoito cream cracker com patê colorido de feijão	40g de polpa de abacaxi 5g de açúcar triturado 20g de biscoito cream cracker 20g de feijão carioca 10g de beterraba 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de alho 1g de sal 1g de coentro	03	
07	Duo de frutas – mamão e banana	100g de mamão papaya 100g de banana prata	16	
08	Duo de frutas – melancia e laranja	120g de melancia 100g de laranja	16	
09	Duo de frutas – banana e melancia	100g de banana prata 120g de melancia	16	
10	Duo de frutas – banana e tangerina	100g de banana prata 100g de tangerina	16	
11	Mingau de arroz	10g de arroz polido 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	14	
12	Mingau de arroz com abóbora	10g de arroz polido 10g de abóbora 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
13	Mingau de farinha de	10g de farinha de tapioca 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	16	

14	Mingau de fubá	10g de fubá de milho 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	16	
15	Mingau de milho branco	15g de milho branco 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
16	Mingau de aveia com banana em rodela	10g de aveia em flocos finos 30g de banana prata 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
17	Suco de abacaxi e biscoito cream cracker	40g de polpa de abacaxi 5g de açúcar triturado 20g de biscoito cream cracker	14	
18	Suco de goiaba e biscoito maisena	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado 20g de biscoito maisena	14	
19	Suco de goiaba e pão com ovo	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar hambúrguer 25g de ovo mexido 1 ml de óleo de soja 1g de sal	04	
20	Suco de cupuaçu com leite e biscoito cream cracker	40g de polpa de cupuaçu 10g de leite em pó 5g de açúcar triturado 20g de biscoito cream cracker	02	
21	Pupunha cozida com café	100g de pupunha 5g de café em pó 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 1g de sal	02	
22	Batida de banana com aveia	50g de banana prata 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 5g de aveia flocos finos	06	
23	Batida de abacate com aveia	50g de abacate 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 5g de aveia flocos finos	06	
24	Pipoca de milho com suco de goiaba	15g de milho de pipoca 2ml de óleo de soja 1g de sal 40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado	02	
26	Broca Saudável: Bolo de tapioca	7g de aveia flocos finos 10g de farinha de tapioca 5g de açúcar triturado 5g de leite de coco 1g de sal 30ml de água potável	04	
		TOTAL DE DIAS SERVIDOS	200	

4ª REFEIÇÃO ESCOLA CASA DA PESCA

JANTAR

	Preparação	Ingredientes	Frequência	Custo
--	------------	--------------	------------	-------

01	Risoto de frango com jambu	70g de peito de frango com osso 5g de jambu 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	16	
02	Frango paraense	70g de peito de frango com osso 5g de jambu 10 ml de tucupi 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
03	Isca de frango acebolada com arroz e cenoura	70g de peito de frango sem osso 10g de cenoura 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	10	
04	Isca de frango com macarrão, feijão e caruru	70g de peito de frango sem osso 20g de feijão carioca 20g de macarrão espaguete 5g de caruru 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	10	
05	Vatapá de frango com arroz branco	60g de peito de frango sem osso 10g de trigo sem fermento 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de azeite de dendê 5ml de leite de coco	04	
06	Bobó de frango com macaxeira e arroz	70g de peito de frango com osso 20g macaxeira	02	

		20g de arroz parboilizado 1ml de azeite de dendê 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja		
07	Canja paraense com abóbora e macaxeira	70g de peito de frango com osso 10g de arroz polido 10g de abóbora 10g de macaxeira 5g de jambu 1g de sal 2g de limão 0,5g de corante ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	12	
08	Frango desfiado com purê misto (abóbora e batata) e arroz	70g de peito de frango com osso 25g de arroz parboilizado 10g de abóbora 10g de batata 1g de sal 2g de limão 0,5g de corante ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	08	
09	Frango guisado com batata, arroz e feijão	70g de peito de frango com osso 20g de feijão carioca 10g de batata 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de corante ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	10	
10	Macarronada de frango desfiado com couve e cenoura	70g de peito de frango com osso 10g de cenoura 20g de macarrão espaguete 5g de couve 1g de sal 2g de limão 0,5g de corante ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	18	
11	Macarronada de frango com extrato de tomate e couve	70g de peito de frango com osso 10g de extrato de tomate 20g de macarrão espaguete	04	

		5g de couve 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja		
12	Isca de fígado acebolada com feijão e arroz	60g de fígado bovino 20g de feijão carioca 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
13	Farofa de fígado com couve, cenoura e feijão	60g de fígado bovino 30g de farinha de mandioca 20g de feijão carioca 10g de cenoura 5g de couve 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
14	Peixe desfiado com arroz e jambu	70g de filé de peixe dourada 5g de jambu 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de chicória	06	
15	Macarronada de sardinha	70g de sardinha em lata 20g de macarrão espaguete 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	02	
16	Feijoada de carne acompanhada com laranja, abóbora e couve	70g de carne paleta sem osso 20g de feijão preto 50g de laranja 10g de abóbora 5g de couve 25g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	

		1ml de vinagre de álcool		
17	Farofa de cuscuz com carne desfiada e cenoura	70g de carne paleta sem osso 20g de flocão de milho 10g de cenoura 15g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	02	
18	Carne assada de panela com batata e arroz	70g de carne paleta sem osso 10g de batata 25g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	14	
19	Sopa de feijão com carne, batata e cariru	70g de carne paleta sem osso 15g de feijão carioca 10g de macarrão espaguete 10g de batata 5g de cariru 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	08	
20	Sopa de carne desfiada, com macarrão, cenoura e batata	70g de carne paleta sem osso 10g de macarrão espaguete 10g de cenoura 10g de batata 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	08	
21	Lombo de porco assado de panela, arroz e feijão	70g de lombo de porco 25g de arroz parboilizado 20g de feijão carioca 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1ml de óleo de soja 0,5g de colorífico ou açafrão	06	
22	Feijão tropeiro	2 unidades de ovos 20g de flocão de milho 20g de feijão da colônia 5g de couve 1g de sal 1g de alho	04	

		2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja		
23	Ovos mexidos com feijão e arroz	2 unidades de ovos 20g de feijão carioca 25g de arroz parboilizado 1g de sal 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	06	
24	Omelete de jambu, arroz e feijão	2 unidades de ovos 25g de arroz parboilizado 5g de jambu 20g de feijão carioca 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	08	
25	Farofa de ovo com cenoura ralada e feijão	2 unidades de ovos 10g de cenoura 20g de feijão carioca 20g de farinha de mandioca 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	06	
26	Broca saudável: Sopa de feijão com macarrão, batata e cenoura	20g de feijão carioca 20g de macarrão espaguete 10g de batata 10g de cenoura 1g de sal 1g de alho 4g de cebola 1g de coentro 3ml de óleo de soja 0,5g de colorífico	05	
27	Broca saudável: Feijão tropeiro	20g de feijão caupi 25g arroz parboilizado 15g de farinha de mandioca 10g de cenoura 10g de abóbora 5g de couve 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	05	
28	Broca saudável: Baião de dois com jambu	20g de feijão caupi 25g de arroz parboilizado 10g de cenoura 10g de abóbora 5g de jambu	05	

		1ml de óleo de soja 2g de cebola 1g de chicória 1g de alho 0,5g de colorífico 1g de sal 1ml de vinagre de álcool		
29	Broca saudável: Feijão enriquecido com macaxeira e abóbora, arroz cozido	20g de feijão preto 25g de arroz parboilizado 10g de macaxeira 10g de abóbora 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de alho 1g de sal 1g de coentro	05	
		TOTAL DE DIAS SERVIDOS	200	

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DO CARDÁPIO ESCOLA CASA DA PESCA

Valores de referência para energia e macronutrientes

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Vitaminas		Minerais	
						A (mcg)	C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Creche	1 – 3 anos	708	97 a 115	18 a 27	20 a 28	147	9	350	2

Valores da análise

Percentual de atendimento/semana

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré-escola	4 a 5 anos	945	130 a 154	24 a 35	26 a 37
Valores médios		945	142	29,5	31,5

Valores da análise

Percentual de atendimento

Recomendações nutricionais estabelecidas pela Resolução FNDE nº 06/2020

<u>Recomendação</u>	<u>Atendida</u>	<u>Não atendida</u>	<u>Observação</u>
Frutas e hortaliças: 520g/estudante/semana			
Frutas <i>in natura</i> : mínimo 4 dias/semana			
Legumes e verduras: mínimo 5 dias/semana			
Ferro heme: mínimo 4 dias/semana			
Ferro não-heme:			
Vitamina A: mínimo 3 dias/semana			
Produtos cárneos: máximo 2x/mês			
Alimentos em conserva: máximo 1x/mês			

Líquidos lácteos com aditivos ou adoçados: máximo 2x/mês			
Biscoito, bolacha, pão ou bolo: 7x/semana			
Doce: máximo 1x/mês			
Preparações regionais doces: máximo 1x/semana			
Margarina ou creme vegetal: máximo 1x/semana			
Gordura <i>trans</i> industrializada: proibida a oferta			
Sódio: 1.400mg de Na ou 3,5g de sal <i>per capita</i>			
Alimentos ultraprocessados, adição de açúcar, mel ou adoçante em preparações culinárias e bebidas para crianças menores de 3 anos de idade: proibida a oferta			

Recomendação de variedade alimentar estabelecida pela Resolução FNDE nº 06/2020

<u>Recomendação</u>	<u>Atendida</u>	<u>Não atendida</u>	<u>Observação</u>
Mínimo 23 alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados/semana			

MODALIDADE: EDUCAÇÃO INFANTIL

1ª REFEIÇÃO EDUCAÇÃO INFANTIL

CAFÉ DA MANHÃ

	Preparação	Ingredientes	Frequência	Custo
01	Leite e pão com manteiga	15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 50g de pão de hambúrguer 5g de manteiga com sal	05	
02	Broca Saudável: Brownie de feijão	20g de feijão preto 10g de açúcar triturado 5g de aveia flocos 4,5ml de óleo de soja 10g de chocolate 50% em pó 1ml de vinagre de álcool	04	
03	Chocolate com leite e biscoito cream cracker	10g de chocolate 50% em pó 15g de leite em pó 20g de biscoito cream cracker	08	
04	Broca Saudável: Bolo de tapioca	7g de aveia flocos finos 10g de farinha de tapioca 5g de açúcar triturado 5g de leite de coco 1g de sal 30ml de água potável	03	
05	Duo de frutas – mamão e banana	80g de mamão papaya 80g de banana prata	15	
06	Duo de frutas – melancia e laranja	80g de melancia 80g de laranja	15	
07	Duo de frutas – banana e melancia	80g de banana prata 80g de melancia	15	
08	Duo de frutas – banana e laranja	80g de banana prata 80g de laranja	15	
09	Duo de frutas – banana e tangerina	80g de banana prata	15	

		80g de tangerina		
10	Duo de frutas – tangerina e manga	80g de tangerina 80g de manga	15	
11	Mingau de arroz	10g de arroz polido 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	13	
12	Mingau de arroz com abóbora	10g de arroz polido 10g de abóbora 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
13	Mingau de farinha de tapioca	10g de farinha de tapioca 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	13	
14	Mingau de Fubá	10g de fubá de milho 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	13	
15	Mingau de milho branco	15g de milho branco 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
16	Mingau de aveia com banana em rodelas	10g de aveia em flocos finos 30g de banana prata 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
17	Suco de abacaxi e biscoito cream cracker	40g de polpa de abacaxi 5g de açúcar triturado 20g de biscoito cream cracker	12	
18	Broca Saudável: Suco de abacaxi e biscoito cream cracker com patê colorido de feijão	40g de polpa de abacaxi 5g de açúcar triturado 20g de biscoito cream cracker 20g de feijão carioca 10g de beterraba 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de alho 1g de sal 1,5g de coentro	03	
19	Suco de goiaba e biscoito maisena	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado 20g de biscoito maisena	12	
20	Suco de goiaba e pão com ovo	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado 50g de pão de hambúrguer 25g de ovo mexido 1 ml de óleo de soja 1g de sal	04	
21	Pupunha cozida com café	100g de pupunha 5g de café em pó 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 1g de sal	02	
22	Batida de banana com aveia	50g de banana prata 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 2g de aveia flocos finos	05	
23	Batida de abacate com aveia	50g de abacate 15g de leite em pó	05	

		5g de açúcar triturado 2g de aveia flocos finos		
24	Pipoca de milho com suco de goiaba	15g de milho de pipoca 2ml de óleo de soja 0,5g de sal 40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado	02	
TOTAL DE DIAS SERVIDOS			200	

2ª REFEIÇÃO EDUCAÇÃO INFANTIL

ALMOÇO

	Preparação	Ingredientes	Frequência	Custo
01	Risoto de frango com jambu	40g de peito de frango com osso 5g de jambu 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de corante ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	16	
02	Frango paraense	40g de peito de frango com osso 5g de jambu 10 ml de tucupi 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de corante ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
03	Isca de frango acebolada com arroz e cenoura	35g de peito de frango sem osso 10g de cenoura 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de corante ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	15	
04	Isca de frango com macarrão, feijão e caruru	35g de peito de frango sem osso 20g de feijão carioca 20g de macarrão espaguete 5g de caruru 1g de sal 2g de limão 0,5g de corante ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	15	

05	Vatapá de frango com arroz branco	30g de peito de frango sem osso 10g de trigo sem fermento 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de azeite de dendê 5ml de leite de coco	04	
06	Bobó de frango com macaxeira e arroz	35g de peito de frango sem osso 20g macaxeira 20g de arroz parboilizado 1ml de azeite de dendê 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	02	
07	Canja paraense com abóbora e macaxeira	40g de peito de frango com osso 10g de arroz polido 10g de abóbora 10g de macaxeira 5g de jambu 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	13	
08	Frango desfiado com purê misto (abóbora e batata) e arroz	40g de peito de frango com osso 25g de arroz parboilizado 10g de abóbora 10g de batata 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	06	
09	Frango guisado com batata, arroz e feijão	40g de peito de frango com osso 20g de feijão carioca 10g de batata 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	12	

10	Macarronada de frango desfiado com couve e cenoura	40g de peito de frango com osso 10g de cenoura 20g de macarrão espaguete 5g de couve 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	14	
11	Macarronada de frango com extrato de tomate	40g de peito de frango com osso 10g de extrato de tomate 20g de macarrão espaguete 5g de couve 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
12	Isca de fígado acebolada com feijão e arroz	30g de fígado bovino 20g de feijão carioca 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
13	Farofa de fígado com couve, cenoura e feijão	30g de fígado bovino 30g de farinha de mandioca 20g de feijão carioca 10g de cenoura 5g de couve 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
14	Peixe desfiado com arroz e jambu	35g de filé de peixe dourada 5g de jambu 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de chicória	06	
15	Macarronada de sardinha	35g de sardinha em lata 20g de macarrão espaguete 1g de sal 1g de alho	02	

		2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja		
16	Feijoada de carne acompanhada com laranja, abóbora e couve	35g de carne paleta sem osso 20g de feijão preto 40g de laranja 10g de abóbora 5g de couve 25g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	04	
17	Farofa de cuscuz com carne desfiada e cenoura	35g de carne paleta sem osso 20g de flocão de milho 10g de cenoura 15g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	02	
18	Carne assada de panela com batata e arroz	35g de carne paleta sem osso 10g de batata 25g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	14	
19	Sopa de feijão com carne, batata e cariru	35g de carne paleta sem osso 15g de feijão carioca 10g de macarrão espaguete 10g de batata 5g de cariru 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	08	
20	Sopa de carne desfiada, com macarrão, cenoura e batata	35g de carne paleta sem osso 10g de macarrão espaguete 10g de cenoura 10g de batata 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	08	
21	Lombo de porco assado de	35g de lombo de porco	06	

	panela, arroz e feijão	25g de arroz parboilizado 20g de feijão carioca 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1ml de óleo de soja 0,5g de corante ou açafrão		
22	Feijão tropeiro	1 unidade de ovo 20g de flocão de milho 20g de feijão da colônia 5g de couve 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
23	Ovos mexidos com feijão e arroz	1 unidade de ovo 20g de feijão carioca 25g de arroz parboilizado 1g de sal 0,5g de corante ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	07	
24	Omelete de jambu, arroz e feijão	1 unidade de ovo 25g de arroz parboilizado 5g de jambu 20g de feijão carioca 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	09	
25	Farofa de ovo com cenoura ralada e feijão	1 unidade de ovo 10g de cenoura 20g de feijão carioca 20g de farinha de mandioca 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	07	
26	Broca saudável: Sopa de feijão com macarrão, batata e cenoura	20g de feijão carioca 20g de macarrão espaguete 10g de batata 10g de cenoura 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 0,5g de corante	03	
27	Broca saudável: Feijão tropeiro	20g de feijão caupi 25g arroz parboilizado	03	

		15g de farinha de mandioca 10g de cenoura 10g de abóbora 5g de couve 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja		
28	Broca saudável: Baião de dois com jambu	20g de feijão caupi 25g de arroz parboilizado 10g de cenoura 10g de abóbora 5g de jambu 1ml de óleo de soja 2g de cebola 1g de chicória 1g de alho 0,5g de corante 1g de sal 1ml de vinagre de álcool	02	
29	Broca saudável: Feijão enriquecido com macaxeira e abóbora, arroz cozido	20g de feijão preto 25g de arroz parboilizado 10g de macaxeira 10g de abóbora 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de alho 1g de sal 1g de coentro	02	
		TOTAL DE DIAS SERVIDOS	200	

3ª REFEIÇÃO EDUCAÇÃO INFANTIL

LANCHE DA TARDE

	Preparação	Ingredientes	Frequência	Custo
01	Açaí com farinha de tapioca	200g de açaí 10g de farinha de tapioca 5g de açúcar triturado	02	
02	Açaí com farinha de mandioca	200g de açaí 10g de farinha de mandioca 5g de açúcar triturado	02	
03	Leite e pão com manteiga	15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 50g de pão de hambúrguer 5g de manteiga com sal	05	
04	Broca Saudável: Suco de goiaba e pão com patê colorido de feijão	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado 50g de pão de hambúrguer 20g de feijão carioca 10g de beterraba 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de alho 1g de sal 1g de coentro	03	

05	Chocolate com leite e biscoito cream cracker	10g de chocolate 50% em pó 15g de leite em pó enriquecido 20g de biscoito cream cracker	10	
06	Broca Saudável: Suco de abacaxi e biscoito cream cracker com patê colorido de feijão	40g de polpa de abacaxi 5g de açúcar triturado 20g de biscoito cream cracker 20g de feijão carioca 10g de beterraba 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de alho 1g de sal 1g de coentro	03	
07	Duo de frutas – mamão e banana	100g de mamão papaya 100g de banana prata	15	
08	Duo de frutas – melancia e laranja	120g de melancia 100g de laranja	15	
09	Duo de frutas – banana e melancia	100g de banana prata 120g de melancia	15	
10	Duo de frutas – banana e tangerina	100g de banana prata 100g de tangerina	16	
11	Mingau de arroz	10g de arroz polido 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	16	
12	Mingau de arroz com abóbora	10g de arroz polido 10g de abóbora 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
13	Mingau de farinha de tapioca	10g de farinha de tapioca 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	16	
14	Mingau de Fubá	10g de fubá de milho 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	16	
15	Mingau de milho branco	15g de milho branco 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
16	Mingau de aveia com banana em rodela	10g de aveia em flocos finos 30g de banana prata 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
17	Suco de abacaxi e biscoito cream cracker	40g de polpa de abacaxi 5g de açúcar triturado 20g de biscoito cream cracker	14	
18	Suco de goiaba e biscoito maisena	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado 20g de biscoito maisena	14	
19	Suco de goiaba e pão com ovo	40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado 50g de pão de hambúrguer 25g de ovo mexido 1 ml de óleo de soja 1g de sal	06	
20	Suco de cupuaçu com leite e biscoito cream cracker	40g de polpa de cupuaçu 10g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	

		20g de biscoito cream cracker		
21	Pupunha cozida com café	100g de pupunha 5g de café em pó 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado	02	
22	Batida de banana com aveia	50g de banana prata 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 5g de aveia flocos finos	08	
23	Pipoca de milho com suco de goiaba	15g de milho de pipoca 2ml de óleo de soja 1g de sal 40g de polpa de goiaba 5g de açúcar triturado	02	
24	Batida de abacate com aveia	50g de abacate 15g de leite em pó 5g de açúcar triturado 5g de aveia flocos finos	08	
25	Broca Saudável: Brownie de feijão	20g de feijão preto 10g de açúcar triturado 5g de aveia flocos 4,5ml de óleo de soja 10g de cacau em pó 1ml de vinagre de álcool	02	
26	Broca Saudável: Bolo de tapioca	7g de aveia flocos finos 10g de farinha de tapioca 5g de açúcar triturado 5g de leite de coco 1g de sal 30ml de água potável	02	
		TOTAL DE DIAS SERVIDOS	200	

4ª REFEIÇÃO EDUCAÇÃO INFANTIL

JANTAR

	Preparação	Ingredientes	Frequência	Custo
01	Risoto de frango com jambu	40g de peito de frango com osso 5g de jambu 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	16	
02	Frango paraense	40g de peito de frango com osso 5g de jambu 10 ml de tucupi 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola	04	

		1g de coentro 1ml de óleo de soja		
03	Isca de frango acebolada com arroz e cenoura	35g de peito de frango sem osso 10g de cenoura 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	15	
04	Isca de frango com macarrão, feijão e caruru	35g de peito de frango sem osso 20g de feijão carioca 20g de macarrão espaguete 5g de caruru 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	15	
05	Vatapá de frango com arroz branco	30g de peito de frango sem osso 10g de trigo sem fermento 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de azeite de dendê 5ml de leite de coco	04	
06	Bobó de frango com macaxeira e arroz	35g de peito de frango sem osso 20g macaxeira 20g de arroz parboilizado 1ml de azeite de dendê 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	02	
07	Canja paraense com abóbora e macaxeira	40g de peito de frango com osso 10g de arroz polido 10g de abóbora 10g de macaxeira 5g de jambu 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro	13	

		1ml de óleo de soja		
08	Frango desfiado com purê misto (abóbora e batata) e arroz	40g de peito de frango com osso 25g de arroz parboilizado 10g de abóbora 10g de batata 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	06	
09	Frango guisado com batata, arroz e feijão	40g de peito de frango com osso 20g de feijão carioca 10g de batata 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	12	
10	Macarronada de frango desfiado com couve e cenoura	40g de peito de frango com osso 10g de cenoura 20g de macarrão espaguete 5g de couve 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	14	
11	Macarronada de frango com extrato de tomate	40g de peito de frango com osso 10g de extrato de tomate 20g de macarrão espaguete 5g de couve 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
12	Isca de fígado acebolada com feijão e arroz	30g de fígado bovino 20g de feijão carioca 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
13	Farofa de fígado com couve, cenoura e feijão	30g de fígado bovino 30g de farinha de mandioca	04	

		20g de feijão carioca 10g de cenoura 5g de couve 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja		
14	Peixe desfiado com arroz e jambu	35g de filé de peixe dourada 5g de jambu 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de chicória	06	
15	Macarronada de sardinha	35g de sardinha em lata 20g de macarrão espaguete 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	02	
16	Feijoada de carne acompanhada com laranja, abóbora e couve	35g de carne paleta sem osso 20g de feijão preto 40g de laranja 10g de abóbora 5g de couve 25g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	04	
17	Farofa de cuscuz com carne desfiada e cenoura	35g de carne paleta sem osso 20g de flocão de milho 10g de cenoura 15g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	02	
18	Carne assada de panela com batata e arroz	35g de carne paleta sem osso 10g de batata 25g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	14	

		1ml de vinagre de álcool		
19	Sopa de feijão com carne, batata e cariru	35g de carne paleta sem osso 15g de feijão carioca 10g de macarrão espaguete 10g de batata 5g de cariru 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	08	
20	Sopa de carne desfiada, com macarrão, cenoura e batata	35g de carne paleta sem osso 10g de macarrão espaguete 10g de cenoura 10g de batata 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	08	
21	Lombo de porco assado de panela, arroz e feijão	35g de lombo de porco 25g de arroz parboilizado 20g de feijão carioca 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1ml de óleo de soja 0,5g de colorífico ou açafrão	06	
22	Feijão tropeiro	1 unidade de ovo 20g de flocão de milho 20g de feijão da colônia 5g de couve 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
23	Ovos mexidos com feijão e arroz	1 unidade de ovo 20g de feijão carioca 25g de arroz parboilizado 1g de sal 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	07	
24	Omelete de jambu, arroz e feijão	1 unidade de ovo 25g de arroz parboilizado 5g de jambu 20g de feijão carioca 1g de sal 1g de alho 2g de cebola	09	

		1g de coentro 1ml de óleo de soja		
25	Farofa de ovo com cenoura ralada e feijão	1 unidade de ovo 10g de cenoura 20g de feijão carioca 20g de farinha de mandioca 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	07	
26	Broca saudável: Sopa de feijão com macarrão, batata e cenoura	20g de feijão carioca 20g de macarrão espaguete 10g de batata 10g de cenoura 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 0,5g de colorífico	03	
27	Broca saudável: Feijão tropeiro	20g de feijão caupi 25g arroz parboilizado 15g de farinha de mandioca 10g de cenoura 10g de abóbora 5g de couve 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	03	
28	Broca saudável: Baião de dois com jambu	20g de feijão caupi 25g de arroz parboilizado 10g de cenoura 10g de abóbora 5g de jambu 1ml de óleo de soja 2g de cebola 1g de chicória 1g de alho 0,5g de colorífico 1g de sal 1ml de vinagre de álcool	02	
29	Broca saudável: Feijão enriquecido com macaxeira e abóbora, arroz cozido	20g de feijão preto 25g de arroz parboilizado 10g de macaxeira 10g de abóbora 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de alho 1g de sal 1g de coentro	02	
		TOTAL DE DIAS SERVIDOS	200	

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DO CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL

Valores de referência para energia e macronutrientes

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Vitaminas		Minerais	
						A (mcg)	C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Creche	1 – 3 anos	708	97 a 115	18 a 27	20 a 28	147	9	350	2

Valores da análise									
Percentual de atendimento/semana									

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré-escola	4 a 5 anos	945	130 a 154	24 a 35	26 a 37
Valores médios		945	142	29,5	31,5

Valores da análise				
Percentual de atendimento				

Recomendações nutricionais estabelecidas pela Resolução FNDE nº 06/2020

Recomendação	Atendida	Não atendida	Observação
Frutas e hortaliças: 520g/estudante/semana			
Frutas <i>in natura</i> : mínimo 4 dias/semana			
Legumes e verduras: mínimo 5 dias/semana			
Ferro heme: mínimo 4 dias/semana			
Ferro não-heme:			
Vitamina A: mínimo 3 dias/semana			
Produtos cárneos: máximo 2x/mês			
Alimentos em conserva: máximo 1x/mês			
Líquidos lácteos com aditivos ou adoçados: máximo 2x/mês			
Biscoito, bolacha, pão ou bolo: 7x/semana			
Doce: máximo 1x/mês			
Preparações regionais doces: máximo 1x/semana			
Margarina ou creme vegetal: máximo 1x/semana			
Gordura <i>trans</i> industrializada: proibida a oferta			
Sódio: 1.400mg de Na ou 3,5g de sal <i>per capita</i>			
Alimentos ultraprocessados, adição de açúcar, mel ou adoçante em preparações culinárias e bebidas para crianças menores de 3 anos de idade: proibida a oferta			

Recomendação de variedade alimentar estabelecida pela Resolução FNDE nº 06/2020

Recomendação	Atendida	Não atendida	Observação
Mínimo 23 alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados/semana			

MODALIDADE: EDUCAÇÃO INFANTIL (BERÇÁRIO)**1ª REFEIÇÃO (BERÇÁRIO)****CAFÉ DA MANHÃ**

	Preparação	Ingredientes	Frequência	Custo
01	Fórmula Infantil	6 medidas de fórmula infantil 200ml de água	200	
		TOTAL DE DIAS SERVIDOS	200	

2ª REFEIÇÃO (BERÇÁRIO)**LANCHE DA MANHÃ**

01	Suco natural de laranja	100g de laranja	10	
02	Suco natural de melancia	80g de melancia	10	
03	Suco natural de manga	40g de manga	10	
04	Suco natural de tangerina	100g de tangerina	10	
05	Suco de goiaba	40g de polpa de goiaba	20	
06	Suco de abacaxi	40g de polpa de abacaxi	20	
07	Fruta in natura em pedaços – Banana prata	50g de banana prata	30	
08	Fruta in natura em pedaços – Mamão papaya	50g de mamão	30	
09	Fruta in natura em pedaços – manga	50g de manga	30	
10	Fruta in natura em pedaços – melancia	80g de melancia	30	
		TOTAL DE DIAS SERVIDOS	200	

3ª REFEIÇÃO (BERÇÁRIO)**ALMOÇO**

	Preparação	Ingredientes	Frequência	Custo
01	Risoto de frango com jambu	40g de peito de frango com osso 5g de jambu 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	14	
02	Frango paraense	40g de peito de frango com osso 5g de jambu 10 ml de tucupi 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
03	Isca de frango acebolada com arroz e cenoura	35g de peito de frango sem osso 10g de cenoura 25g de arroz parboilizado 1g de sal	10	

		2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja		
04	Isca de frango com macarrão, feijão e cariru	35g de peito de frango sem osso 20g de feijão carioca 20g de macarrão espaguete 5g de cariru 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	10	
05	Vatapá de frango com arroz branco	30g de peito de frango sem osso 10g de trigo sem fermento 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de azeite de dendê 5ml de leite de coco	04	
06	Bobó de frango com macaxeira e arroz	35g de peito de frango sem osso 20g macaxeira 20g de arroz parboilizado 1ml de azeite de dendê 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	02	
07	Canja paraense com abóbora e macaxeira	40g de peito de frango com osso 10g de arroz polido 10g de abóbora 10g de macaxeira 5g de jambu 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	14	
08	Frango desfiado com purê misto (abóbora e batata) e arroz	40g de peito de frango com osso 25g de arroz parboilizado 10g de abóbora 10g de batata 1g de sal	06	

		2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja		
09	Frango guisado com batata, arroz e feijão	40g de peito de frango com osso 20g de feijão carioca 10g de batata 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	12	
10	Macarronada de frango desfiado com couve e cenoura	40g de peito de frango com osso 10g de cenoura 20g de macarrão espaguete 5g de couve 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	12	
11	Macarronada de frango com extrato de tomate e couve	40g de peito de frango com osso 10g de extrato de tomate 20g de macarrão espaguete 5g de couve 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
12	Isca de fígado acebolada com feijão e arroz	30g de fígado bovino 20g de feijão carioca 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
13	Farofa de fígado com couve, cenoura e feijão	30g de fígado bovino 30g de farinha de mandioca 20g de feijão carioca 10g de cenoura 5g de couve 1g de sal 2g de limão 1g de alho	04	

		2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja		
14	Peixe desfiado com arroz e jambu	35g de filé de peixe dourada 5g de jambu 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de chicória	06	
15	Feijoada de carne acompanhada com laranja, abóbora e couve	35g de carne paleta sem osso 20g de feijão preto 40g de laranja 10g de abóbora 5g de couve 25g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	04	
16	Farofa de cuscuz com carne desfiada	35g de carne paleta sem osso 20g de flocão de milho 10g de cenoura 15g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	02	
17	Carne assada de panela com batata e arroz	35g de carne paleta sem osso 10g de batata 25g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	14	
18	Sopa de feijão com carne, batata e cariru	35g de carne paleta sem osso 15g de feijão carioca 10g de macarrão espaguete 10g de batata 5g de cariru 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	08	
19	Sopa de carne desfiada,	35g de carne paleta sem osso	08	

	com macarrão, cenoura e batata	10g de macarrão espaguete 10g de cenoura 10g de batata 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool		
20	Feijão tropeiro	1 unidade de ovo 20g de flocão de milho 20g de feijão da colônia 5g de couve 10g de abóbora 5g de couve 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
21	Ovos mexidos com feijão e arroz	1 unidade de ovo 20g de feijão carioca 25g de arroz parboilizado 1g de sal 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	08	
22	Omelete de jambu, arroz e feijão	1 unidade de ovo 25g de arroz parboilizado 5g de jambu 20g de feijão carioca 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	08	
23	Farofa de ovo com cenoura ralada e feijão	1 unidade de ovo 10g de cenoura 20g de feijão carioca 20g de farinha de mandioca 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	08	
24	Broca saudável: Sopa de feijão com macarrão, batata e cenoura	20g de feijão carioca 20g de macarrão espaguete 10g de batata 10g de cenoura 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	05	

		0,5g de colorífico		
25	Escondidinho de frango com batata doce	35g de peito de frango sem osso 20g de batata doce 10g de cenoura 2g de limão 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	05	
26	Escondidinho de frango com macaxeira	35g de peito de frango sem osso 20g de batata doce 10g de cenoura 2g de limão 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	05	
27	Broca saudável: Feijão tropeiro	20g de feijão caupi 25g arroz parboilizado 15g de farinha de mandioca 10g de cenoura 10g de abóbora 5g de couve 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	05	
28	Broca saudável: Baião de dois com jambu	20g de feijão caupi 25g de arroz parboilizado 10g de cenoura 10g de abóbora 5g de jambu 1ml de óleo de soja 2g de cebola 1g de chicória 1g de alho 0,5g de colorífico 1g de sal 1ml de vinagre de álcool	05	
29	Broca saudável: Feijão enriquecido com macaxeira e abóbora, arroz cozido	20g de feijão preto 25g de arroz parboilizado 10g de macaxeira 10g de abóbora 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de alho 1g de sal 1g de coentro	05	
TOTAL DE DIAS SERVIDOS			200	

4ª REFEIÇÃO (BERÇÁRIO)

LANCHE DA TARDE

	Preparação	Ingredientes	Frequência	Custo
--	------------	--------------	------------	-------

01	Açaí com aveia	80g de polpa de açaí 2g de aveia flocos finos	05	
02	Biscoito de banana com aveia	50g de banana prata 10g de aveia flocos finos	10	
03	Duo de frutas – banana e mamão	50g banana prata 50g de mamão papaya	30	
04	Duo de frutas – manga e laranja	50g de manga 50g de laranja	30	
05	Duo de frutas – Melancia e banana	80g de melancia 50g de banana prata	30	
06	Duo de frutas – tangerina e mamão	50g de tangerina 50d de mamão papaya	30	
07	Mix de fruta banana e abacate picados	50g de banana prata 50g de abacate	10	
08	Sorvete de banana congelada com aveia	100g de banana prata 2g de aveia flocos finos	10	
09	Suco de laranja com beterraba	100g de laranja 10g de beterraba	10	
10	Suco de laranja com cenoura	100g de laranja 10g de cenoura	10	
11	Suco de melancia com couve	80g de melancia 5g de couve	10	
12	Suco de maracujá com beterraba	40g de polpa de maracujá 10g de beterraba	05	
13	Suco de manga com couve	40g de manga 10g de couve	05	
14	Suco de laranja com couve	100g de laranja 10g de couve	05	
TOTAL DE DIAS SERVIDOS			200	

5ª REFEIÇÃO (BERÇÁRIO)

JANTAR

	Preparação	Ingredientes	Frequência	Custo
01	Risoto de frango com jambu	35g de peito de frango com osso 5g de jambu 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	14	
02	Frango paraense	35g de peito de frango com osso 5g de jambu 10 ml de tucupi 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
03	Isca de frango acebolada com arroz e	35g de peito de frango sem osso 10g de cenoura	10	

	cenoura	25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja		
04	Isca de frango com macarrão, feijão e cariru	35g de peito de frango sem osso 20g de feijão carioca 20g de macarrão espaguete 5g de cariru 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	10	
05	Vatapá de frango com arroz branco	30g de peito de frango sem osso 10g de trigo sem fermento 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de azeite de dendê 5ml de leite de coco	04	
06	Bobó de frango com macaxeira e arroz	35g de peito de frango sem osso 20g macaxeira 20g de arroz parboilizado 1ml de azeite de dendê 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	02	
07	Canja paraense com abóbora e macaxeira	35g de peito de frango com osso 10g de arroz polido 10g de abóbora 10g de macaxeira 5g de jambu 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	14	
08	Frango desfiado com purê misto (abóbora e batata) e arroz	35g de peito de frango com osso 25g de arroz parboilizado 10g de abóbora	06	

		10g de batata 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja		
09	Frango guisado com batata, arroz e feijão	35g de peito de frango com osso 20g de feijão carioca 10g de batata 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	12	
10	Macarronada de frango desfiado com couve e cenoura	35g de peito de frango com osso 10g de cenoura 20g de macarrão espaguete 5g de couve 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	12	
11	Macarronada de frango com extrato de tomate e couve	35g de peito de frango com osso 10g de extrato de tomate 20g de macarrão espaguete 5g de couve 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
12	Isca de fígado acebolada com feijão e arroz	30g de fígado bovino 20g de feijão carioca 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
13	Farofa de fígado com couve, cenoura e feijão	30g de fígado bovino 30g de farinha de mandioca 20g de feijão carioca 10g de cenoura 5g de couve 1g de sal	04	

		2g de limão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja		
14	Peixe desfiado com arroz e jambu	35g de filé de peixe dourada 5g de jambu 25g de arroz parboilizado 1g de sal 2g de limão 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de chicória	06	
15	Macarronada de sardinha	35g de sardinha em lata 20g de macarrão espaguete 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	02	
16	Feijoada de carne acompanhada com laranja, abóbora e couve	35g de carne paleta sem osso 20g de feijão preto 40g de laranja 10g de abóbora 5g de couve 25g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	04	
17	Farofa de cuscuz com carne desfiada	35g de carne paleta sem osso 20g de flocão de milho 10g de cenoura 15g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	02	
18	Carne assada de panela com batata e arroz	35g de carne paleta sem osso 10g de batata 25g arroz parboilizado 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	14	
19	Sopa de feijão com carne, batata e cariru	35g de carne paleta sem osso 15g de feijão carioca 10g de macarrão espaguete	08	

		10g de batata 5g de cariru 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool		
20	Sopa de carne desfiada, com macarrão, cenoura e batata	35g de carne paleta sem osso 10g de macarrão espaguete 10g de cenoura 10g de batata 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja 1ml de vinagre de álcool	08	
22	Feijão tropeiro	1 unidade de ovo 20g de flocão de milho 20g de feijão da colônia 5g de couve 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
21	Ovos mexidos com feijão e arroz	1 unidade de ovo 20g de feijão carioca 25g de arroz parboilizado 1g de sal 0,5g de colorífico ou açafrão 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	08	
22	Omelete de jambu, arroz e feijão	1 unidade de ovo 25g de arroz parboilizado 5g de jambu 20g de feijão carioca 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	08	
23	Farofa de ovo com cenoura ralada e feijão	1 unidade de ovo 10g de cenoura 20g de feijão carioca 20g de farinha de mandioca 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	08	

24	Broca saudável: Sopa de feijão com macarrão, batata e cenoura	20g de feijão carioca 20g de macarrão espaguete 10g de batata 10g de cenoura 1g de sal 1g de alho 4g de cebola 1g de coentro 3ml de óleo de soja 0,5g de colorífico	05	
25	Escondidinho de frango com batata doce	35g de peito de frango sem osso 20g de batata doce 10g de cenoura 2g de limão 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
26	Escondidinho de frango com macaxeira	35g de peito de frango sem osso 20g de batata doce 10g de cenoura 2g de limão 1g de sal 1g de alho 2g de cebola 1g de coentro 1ml de óleo de soja	04	
27	Broca saudável: Feijão tropeiro	20g de feijão caupi 25g arroz parboilizado 15g de farinha de mandioca 10g de cenoura 10g de abóbora 5g de couve 1g de sal 1g de alho 4g de cebola 2g de coentro 3ml de óleo de soja	05	
28	Broca saudável: Baião de dois com jambu	20g de feijão caupi 25g de arroz parboilizado 10g de cenoura 10g de abóbora 5g de jambu 1ml de óleo de soja 2g de cebola 1g de chicória 1g de alho 0,5g de colorífico 1g de sal 1ml de vinagre de álcool	05	

29	Broca saudável: Feijão enriquecido com macaxeira e abóbora, arroz cozido	20g de feijão preto 25g de arroz parboilizado 10g de macaxeira 10g de abóbora 2g de cebola 1ml de óleo de soja 1g de alho 1g de sal 1g de coentro	05	
		TOTAL DE DIAS SERVIDOS	200	

*Registra-se que a ferramenta utilizada para análise da composição nutricional, o Plan PNAE, criada e disponibilizada pelo FNDE parece não considerar as fontes vegetais de precursores de Vitamina A, quando não apresenta valores de carotenóides para alimentos como cenoura, abóbora, manga, etc.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (BERÇÁRIO)									
Valores de referência para energia e macronutrientes									
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Vitaminas		Minerais	
						A (mcg)	C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Creche	7 – 11 meses	475	65 a 77	12 a 18	13 a 18	350	35	182	5
Valores da análise									
Percentual de atendimento/semana									
Recomendações nutricionais estabelecidas pela Resolução FNDE nº 06/2020									
Recomendação				Atendida	Não atendida	Observação			
Frutas e hortaliças: 520g/estudante/semana									
Frutas <i>in natura</i> : mínimo 4 dias/semana									
Legumes e verduras: mínimo 5 dias/semana									
Ferro heme: mínimo 4 dias/semana									
Ferro não-heme:									
Vitamina A: mínimo 3 dias/semana									
Produtos cárneos: máximo 2x/mês									
Alimentos em conserva: máximo 1x/mês									
Líquidos lácteos com aditivos ou adoçados: máximo 2x/mês									
Biscoito, bolacha, pão ou bolo: 7x/semana									
Doce: máximo 1x/mês									
Preparações regionais doces: máximo 1x/semana									
Margarina ou creme vegetal: máximo 1x/semana									
Gordura <i>trans</i> industrializada: proibida a oferta									
Sódio: 1.400mg de Na ou 3,5g de sal <i>per capita</i>									
Alimentos ultraprocessados, adição de açúcar, mel ou adoçante em preparações culinárias e									

bebidas para crianças menores de 3 anos de idade: proibida a oferta			
Recomendação de variedade alimentar estabelecida pela Resolução FNDE nº 06/2020			
<u>Recomendação</u>	<u>Atendida</u>	<u>Não atendida</u>	<u>Observação</u>
Mínimo 23 alimentos <i>natura</i> ou minimamente processados/semana			

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Conselho Deliberativo. Resolução nº 20, de 02 de dezembro de 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Conselho Deliberativo. Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020.