




PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

5ª feira – Preparação: suco de fruta c/ biscoito doce Maria

Ingredientes	ENERGIA KCLA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Polpa de frutas 20g	10,8	2,6	0,006	0,02	3,2	0,08	18,6
Açúcar 20g	100	20	0	0	0	0	0
Biscoito doce Maria 35g	110	18,8	2,0	3,0	218,2	0,5	128,97

  
Francisco A. de Amares  
Município de Óbidos  
CEP: 67.000-000





PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

6ª feira – Preparação: frango desfiado c/ verduras e macarrão

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	<b>KCLA</b>						
Frango inteiro congelado 30g	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	18,6
Macarrão 30g	32,91	7,32	0,84	00,3	6	0	84,6
Sal 1g	0	0	0	0	0	0	0,039
Óleo 2ml	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Tempero completo s / pimenta.1g	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau 1g	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Batata 5g	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	7,11
Cebola1g	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cheiro verde 1g	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26
Cenoura 5g	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37

ORs: O frango desfiado c/ verduras e macarrão vai repetir na 3ª e 4ª semana



*Francisca S. de M. Amaral*  
Francisca S. de M. Amaral  
Puerícia - Óbidos - Pará



PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

## 2° SEMANA Quilombolas c/ Energia Elétrica/2017

2° feira – preparação: café c/ leite e macaxeira cozida.

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Café em pó 10g	KCLA 19,18	0,23	1,39	1,41	0	0	72
Leite integral em pó 20g	90,1	0,96	0,67	0,71	23,8	0,1	0,92
Açúcar 20g	100	20	0	0	0	0	0
Macaxeira cozida 5g	5,95	1,45	0,03	0,01	1,4	1,85	1,55



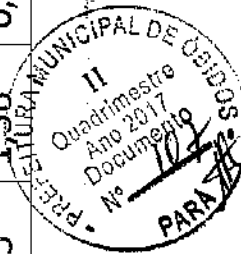
*Francisca G. A. do Amaral*  
Francisca G. A. do Amaral  
Nutricionista  
CRN 17.777



PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

3ª feira –Preparação: sopa de feijão c/ carne e legumes.

Ingredientes	ENERGIA KCLA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Feijão tipo 1 30g	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	40,17
Massa p/ sopa 10g	32,91	7,32	0,84	00,3	6	0	84,6
Sal 1g	0	0	0	0	0	0	0,039
Carne sem osso 30g							
Óleo 2ml	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Tempero completo s / pimenta 1g	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau 1g	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Batata 5g	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	7,11
Cebola 1g	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cheiro verde 1g	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26
Cenoura 5g	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37
Couve 1g	1,05	0,145	0,031	0,015	1,56	0,075	5,26



*Francisca G. A. do Amaral*  
Nutricionista



PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

4ª feira – Preparação : frango desfiado c/ verduras e arroz

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	<b>KCLA</b>						
Frango inteiro congelado 30g	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	18,6
Arroz 30g	109,2	23,9	2,16	0,18	2,7	0,36	4,98
Sal 1g	0	0	0	0	0	0	0,039
Óleo 2ml	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Tempero completo s / pimenta 1g	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau 1g	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Batata 5g	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	7,11
Cebola 1g	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cheiro verde 1g	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26
Cenoura 5g	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37

\*



*Francisca G. A. do Amaral*  
Nutricionista  
CRM - 7333



PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

5ª feira – preparação: achocolatado c/ biscoito cream- cracker

Ingredientes	ENERGIA KCLA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Achocolatado 15g	80	18,0	0,8	0,3	13,95	0,39	71,2
Leite integral em pó 20g	90,1	0,96	0,67	0,71	23,8	0,1	0,92
Açúcar 20g	100	20	0	0	0	0	0
Biscoito cream- cracker 35g	152,25	24,39	3,15	4,62	17,15	0,56	292,46

OBS : O achocolatado c/ biscoito cream- cracker vai repetir na 4ª semana



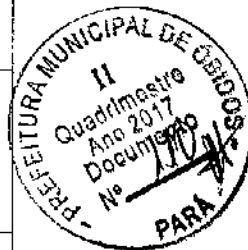
*Francisca G. A. do Amaral*  
Nutricionista  
CR-1-7ª



PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

6ª feira – Preparação: frango desfiado c/ verduras e arroz

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	<b>KCLA</b>						
Frango inteiro congelado 30g	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	18,6
Arroz 30g	109,2	23,9	2,16	0,18	2,7	0,36	4,98
Sal 1g	0	0	0	0	0	0	0,039
Óleo 2ml	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Tempero completo s / pimenta 1g	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau 1g	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Batata 5g	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	7,11
Cebola 1g	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cheiro verde 1g	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26
Cenoura 5g	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37



*Francisca G. A. do Amaral*  
Nutricionista  
CEN - 7ª REGIÃO - 79




PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

### 3ª SEMANA Quilombolas c/ Energia Elétrica/2017

2ª feira – Preparação: suco de fruta c/ biscoito doce Maria

Ingredientes	ENERGIA		PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	KCLA	CHO					
Achocolatado em pó	80	18,0	0,8	0,3	0	0	71,2
Açúcar 20g	100	20	0	0	0	0	0
Biscoito doce Maria	110	18,8	2,0	3,0	218,2	0,5	128,97

  
Francisca G. A. do Amaral  
Nutricionista  
CRP 1.738/PA



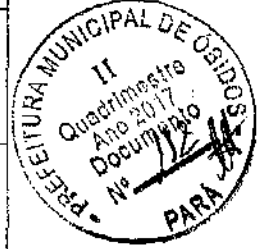


PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

3ª feira – Preparação: carne em cubos c/ verduras e arroz

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	<b>KCLA</b>						
Carne sem osso 30g	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	
Arroz 30g	109,2	23,9	2,16	0,18	2,7	0,36	4,98
Sal 1g	0	0	0	0	0	0	0,039
Óleo 2ml	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Tempero completo s / pimenta 1g	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau 1g	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Batata 5g	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	
Cebola 1g	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cheiro verde 1g	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26
Cenoura 5g	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37

OBS: A carne em cubos c/ verduras e arroz vai repetir na 4ª semana



*Francisca G. A. do Amaral*  
Francisca G. A. do Amaral  
Nutricionista  
CFNL-707




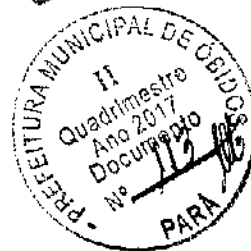
PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

4ª feira – Preparação: café c/ leite e farinha de tapioca.

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Café em pó 10	KCLA 19,18	0,23	1,39	1,41	0	0	72
Leite integral em pó 20g	90,1	0,96	0,67	0,71	23,8	0,1	0,92
Açúcar 20g	100	20	0	0	0	0	0
Farinha de tapioca 10g	105,15	25,95	0	0,15	3,6	0,2	3,6

OBS: O café c/ leite e farinha de tapioca vai repetir na 4ª semana

  
Francisco G. A. do Amaral  
Secretário Municipal de Educação  
Óbidos - Pará





PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

5ª feira— Preparação frango desfiado c/ verduras e macarrão

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	<b>KCLA</b>						
Frango inteiro congelado 30g	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	18,6
Macarrão 30g	32,91	7,32	0,84	00,3	6	0	84,6
Sal 1g	0	0	0	0	0	0	0,039
Óleo 2ml	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Tempero completo ¼ / pimenta 1g	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau 1g	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Batata 5g	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	7,11
Cebola 1g	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cheiro verde 1g	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26
Cenoura 5g	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37



*Francisca G. A. do Amaral*  
Nutricionista



PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

6ªfeira – Preparação: sopa de feijão c/ carne e legumes.

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	<b>KCLA</b>						
Feijão tipo 1 30g	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	40,17
Massa p/ sopa 10g	32,91	7,32	0,84	00,3	6	0	84,6
Sal 1g	0	0	0	0	0	0	0,039
Carne sem osso 30g							
Óleo 2ml	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Tempero completo s / pimenta 1g	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau 1g	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Batata 5g	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	7,11
Cebola 1g	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cheiro verde 1g	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26
Cenoura 5g	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37
Couve 1g	1,05	0,145	0,031	0,015	1,56	0,075	5,26



Francisca G. A. de Amaral  
Secretária Municipal de Educação

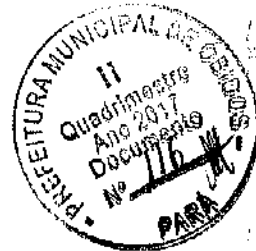


PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

### 4ª SEMANA Quilombolas c/ energia/2017

2ª feira – Preparação: café c/ leite e farinha de tapioca.

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Café em pó 10g	KCLA 19,18	0,23	1,39	1,41	0	0	72
Leite integral em pó: 20g	90,1	0,96	0,67	0,71	23,8	0,1	0,92
Açúcar 20g	100	20	0	0	0	0	0
Farinha de tapioca 10g	105,15	25,95	0	0,15	3,6	0,2	3,6



*Francisca G. A. do Amaral*  
Nutricionista



PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

3ª feira – Preparação: carne moída c/ legumes e macarrão.

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	<b>KCLA</b>						
Carne moída 30g	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	39,69
Macarrão 30g	32,91	7,32	0,84	00,3	6	0	84,6
Sal 1g	0	0	0	0	0	0	0,039
Óleo 2ml	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Tempero completo s / pimenta. 1g	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau 1g	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Batata 5g	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	7,11
Cebola 1g	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cheiro verde 1g	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26
Cenoura in natura 5g	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37



*Francisca G. A. de Amorim*  
Francisca G. A. de Amorim



PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

4ª feira – Preparação: achocolatado c/ biscoito cream- cracker

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Achocolatado 15g	80	18,0	0,8	0,3	13,95	0,39	71,2
Leite integral em pó 20g	90,1	0,96	0,67	0,71	23,8	0,1	0,92
Açúcar 20g	100	20	0	0	0	0	0
Biscoito cream- cracker 35g	152,25	24,39	3,15	4,62	17,15	0,56	292,46



*[Handwritten Signature]*  
Francisco G. A. de Amaral



PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

5ª feira – Preparação: carne em cubos c/ verduras e arroz

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	<b>KCLA</b>						
Carne sem osso 30g	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	
Arroz 30g	109,2	23,9	2,16	0,18	2,7	0,36	4,98
Sal 1g	0	0	0	0	0	0	0,039
Óleo 2ml	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Tempero completo s / pimenta 1g	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau 1g	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Batata 5g	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	
Cebola 1g	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cheiro verde 1g	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26
Cenoura 5g	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37



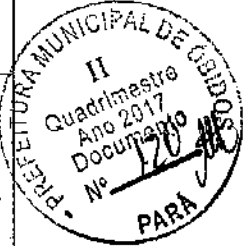
*Francisca G. N. do Amaral*  
Nutricionista  
CRN - 7ª F. GIAC



PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

6ª feira – Preparação : frango desfiado c/ verduras e macarrão

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	<b>KCLA</b>						
Frango inteiro congelado 30g	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	18,6
Arroz 30g	109,2	23,9	2,16	0,18	2,7	0,36	4,98
Sal 1g	0	0	0	0	0	0	0,039
Óleo 2ml	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Tempero completo s / pimenta 1g	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau 1g	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Batata 5g	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	7,11
Cebola 1g	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cheiro verde 1g	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26
Cenoura 5g	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37





PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ


## CARDAPIO SEMANAL DO MEIO RURAL COM ENERGIA ELETRICA/2017

Numero de Alunos: 3.990

1° SEMANA

2°feira – Preparação: café c/ leite e farinha de tapioca.

Ingredientes	ENERGIA KCLA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Café em pó 10g	19,18	0,23	1,39	1,41	0	0	72
Leite integral em pó 20g	90,1	0,96	0,67	0,71	23,8	0,1	0,92
Açúcar 20g	100	20	0	0	0	0	0
Farinha de tapioca 10g	105,15	25,95	0	0,15	3,6	0,2	3,6

  
Francisca G. A. do Amaral  
Nutricionista  
CRN - 7ª REGIÃO 19

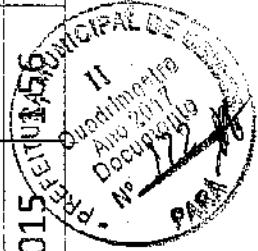




PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

3 Feira – Preparação: sopa de feijão c/ carne e legumes.

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Feijão tipo 1 30g	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	40,17
Massa p/ sopa 10g	32,91	7,32	0,84	00,3	6	0	84,6
Sal 1g	0	0	0	0	0	0	0,039
Carne sem osso 30g	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	0
Óleo 2ml	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Tempero completo s/ pimenta 1g	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau 1g	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Batata 5g	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	7,11
Cebola 1g	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cheiro verde 1g	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26
Cenoura 5g	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37
Couve 1g	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26




*[Handwritten Signature]*  
Nutricionista  
Francisca G. A. do Amaral  
CON. 7ª REGIÃO 1119



PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

4ª feira – Preparação: achocolatado c/ biscoito cream- cracker

Ingredientes	ENERGIA KCLA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Achocolatado 15g	80	18,0	0,8	0,3	13,95	0,39	71,2
Leite integral em pó 20g	90,1	0,96	0,67	0,71	23,8	0,1	0,92
Açúcar 20g	100	20	0	0	0	0	0
Biscoito cream- cracker 35g	152,25	24,39	3,15	4,62	17,15	0,56	292,46

  
Francisca G. A. do Amaral  
Nutricionista  
CRN - 7ª F. L. GIAC 19





PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

5° feira – Preparação: carne moída c/ legumes e macarrão.

Ingredientes	ENERGIA KCLA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Carne moída 30g	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	39,69
Macarrão 30g	32,91	7,32	0,84	00,3	6	0	84,6
Sal 1g	0	0	0	0	0	0	0,039
Óleo 2ml	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Tempero completo s / pimenta 1g	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau 1g	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Batata 5g	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	7,11
Cebola 1g	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cheiro verde 1g	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26
Cenoura in natura 5g	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37

OBS: A carne moída c/ legumes e macarrão vai repetir na 2 e 4° semana



*Francisca G. A. do Amaral*  
Nutricionista  
CRM - 74115 - GIAC / 131

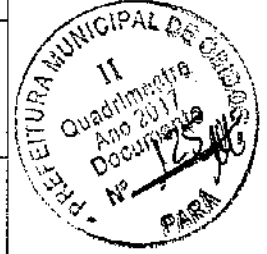


PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

6ª feira – Preparação : frango desfiado c/ verduras e arroz

Ingredientes	ENERGIA KCLA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Frango inteiro congelado 30g	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	18,6
Arroz 30g	109,2	23,9	2,16	0,18	2,7	0,36	4,98
Sal 1g	0	0	0	0	0	0	0,039
Óleo 2ml	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Tempero completo s / pimenta 1g	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau 1g	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Batata 5g	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	7,11
Cebola 1g	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cheiro verde 1g	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26
Cenoura 5g	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37

OBS: :O frango desfiado c/ verduras e arroz vai repetir na 2/ semana



*Francisca G. A. do Amaral*  
Nutricionista  
CRM-7ª Região



PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

## 2° SEMANA do Meio Rural c/ Energia Elétrica/2017

2ª feira – Preparação: mingau de farinha de tapioca c/ banana grande

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Farinha de tapioca 10g	KCLA 105,15	25,95	0	0,15	3,6	0,2	3,6
Leite integral em pó 20g	90,1	0,96	0,67	0,71	23,8	0,1	0,92
Açúcar 20g	100	20	0	0	0	0	0
Banana grande verde 5g	5,25	1,33	0,11	0,04	5	0,06	1,74

OBS: O mingau de farinha de tapioca c/ banana grande vai repetir na 4ª semana



*Francisca G. A. do Amaral*  
Francisca G. A. do Amaral  
Nutricionista  
CRM - 7ª 1.100

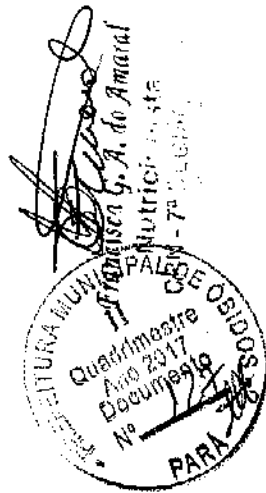


PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

3ª feira – Preparação: carne desfiada c/ arroz e purê de batata.

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	<b>KCLA</b>						
Carne sem osso (30g)	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	39,69
Arroz (20g)	109,2	23,9	2,16	0,18	2,7	0,36	4,98
Sal (1g)	0	0	0	0	0	0	0,039
Óleo (2ml)	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Tempero completo s/ pimenta (1g)	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau (1g)	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Batata (5g)	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	
Cebola (1g)	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cheiro verde (1g)	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26

OBS: A carne desfiada c/ arroz e purê de batata vai repetir na 3ª semana






PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

4ª feira – Preparação: suco de fruta c/ biscoito doce Maria

Ingredientes	ENERGIA KCLA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Polpa de frutas 20g	10,8	2,6	0,006	0,02	3,2	0,08	18,6
Açúcar 20g	100	20	0	0	0	0	0
Biscoito doce Maria 35g	110	18,8	2,0	3,0	218,2	0,5	128,97

OBS: O suco de fruta c/ biscoito doce Maria vai repetir na 3ª semana

  
Francisco G. A. do Amaral  
Nutricionista  
CRN - 7ª FUSJAC

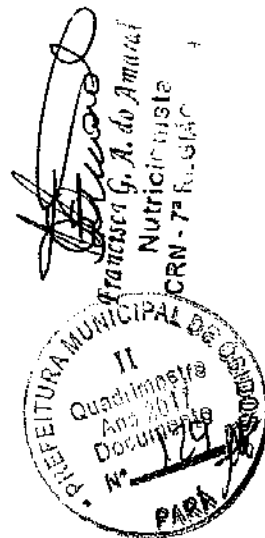




PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

5º - feira - Preparação: frango desfiado c/ verduras e arroz

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	<b>KCLA</b>						
Frango inteiro congelado 30g	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	18,6
Arroz 30g	109,2	23,9	2,16	0,18	2,7	0,36	4,98
Sal 1g	0	0	0	0	0	0	0,039
Óleo 2ml	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Tempero completo s / pimenta 1g	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau 1g	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Batata 5g	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	7,11
Cebola 1g	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cheiro verde 1g	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26
Cenoura 5g	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37





PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARA

6ª feira - Preparação: carne moída c/ legumes e macarrão.

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Carne moída 30g	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	39,69
Macarrão 30g	32,91	7,32	0,84	00,3	6	0	84,6
Sal 1g	0	0	0	0	0	0	0,039
Óleo 2ml	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Tempero completo s / pimenta 1g	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau 1g	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Batata 5g	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	7,11
	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cebola 1g							
Cheiro verde 1g	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26
Cenoura in natura 5g	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37



*Francisca G. A. do Amaral*  
Francisca G. A. do Amaral  
Nutricionista  
CF. N.º 7ª REGIÃO




PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

3ª SEMANA do Meio Rural c/ Energia/2017

2ª feira – Preparação: suco de fruta c/ biscoito doce Maria

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Polpa de frutas 20g	10,8	2,6	0,006	0,02	3,2	0,08	18,6
Açúcar 20g	100	20	0	0	0	0	0
Biscoito doce Maria 35g	110	18,8	2,0	3,0	218,2	0,5	128,97

  
Francisca G. A. do Amaral  
Nutricionista  
CRN - 7ª REGIÃO





PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

3ª feira – Preparação: frango desfiado c/ verduras e macarrão

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	<b>KCLA</b>						
Frango inteiro congelado 30g	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	18,6
Arroz 30g	109,2	23,9	2,16	0,18	2,7	0,36	4,98
Sal 1g	0	0	0	0	0	0	0,039
Óleo 2ml	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Tempero completo s / pimenta 1g	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau 1g	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Batata 5g	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	7,11
Cebola 1g	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cheiro verde 1g	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26
Cenoura 5g	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37




*Francisco G. A. do Amaral*  
Nutricionista  
CRN - 7ª REGIÃO '19



PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARA

4º feira – Preparação: suco de fruta c/ biscoito cream- cracker

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Polpa de frutas	KCLA 10,8	2,6	0,006	0,02	3,2	0,08	18,6
Açúcar	100	20	0	0	0	0	0
Biscoito cream- cracker	152,25	24,39	3,15	4,62	17,15	0,56	292,46

  
Francisca G. A. do Amaral  
Nutricionista  
CFN-7º REGIAO - 19





PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

5ª feira – Preparação: sopa de feijão c/ carne e legumes.

Ingredientes	ENERGIA KCLA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Feijão tipo 1 30g	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	40,17
Massa p/ sopa 10g	32,91	7,32	0,84	00,3	6	0	84,6
Sal 1g	0	0	0	0	0	0	0,039
Carne sem osso 30g							
Óleo 2ml	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Tempero completo s / pimenta 1g	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau 1g	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Batata 5g	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	7,11
Cebola 1g	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cheiro verde 1g	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26
Cenoura 5g	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37
Couve 1g	1,05	0,145	0,031	0,015	1,56	0,075	5,26



*Francisco G. A. do Amaral*  
Nutricionista  
CRN - 7ª REGIÃO - 1179



PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

6ª feira – Preparação: carne desfiada c/ arroz e purê de batata.

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	<b>KCLA</b>						
Carne sem osso (30g)	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	39,69
Arroz (20g)	109,2	23,9	2,16	0,18	2,7	0,36	4,98
Sal (1g)	0	0	0	0	0	0	0,039
Óleo (2ml)	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Tempero completo s / pimenta (1g)	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau (1g)	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Batata (5g)	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	
Cebola (1g)	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cheiro verde (1g)	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26



Francisca G. A. do Amaral  
Nutricionista  
CRN - 7ª REGIÃO



PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

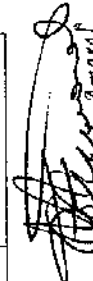
#### 4º SEMANA do Meio Rural c/ Energia Elétrica/2017

2ª feira – preparação: mingau de farinha de tapioca c/ banana grande

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Farinha de tapioca 10g	KCLA 105,15	25,95	0	0,15	3,6	0,2	3,6
Leite integral em pó 20g	90,1	0,96	0,67	0,71	23,8	0,1	0,92
Açúcar 20g	100	20	0	0	0	0	0
Banana grande verde 5g	5,25	1,33	0,11	0,04	5	0,06	1,74

\*



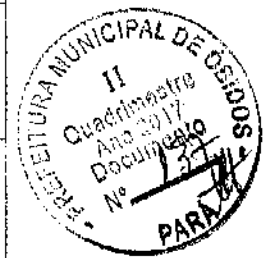
  
Francine G. A. do Amaral  
Nutricionista  
CRN - 7ª REGIÃO



PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

3ª feira – preparação: carne moída c/ legumes e macarrão.

Ingredientes	ENERGIA KCLA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Carne moída 30g	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	39,69
Macarrão 30g	32,91	7,32	0,84	00,3	6	0	84,6
Sal 1g	0	0	0	0	0	0	0,039
Óleo 2ml	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Tempero completo s / pimenta 1g	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau 1g	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Batata 5g	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	7,11
Cebola 1g	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cheiro verde 1g	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26
Cenoura in natura 5g	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37




*[Handwritten Signature]*  
FRANCISCA G. A. DO AMARAL  
NUTRICIONISTA  
CRN - 7ª REGIÃO



PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

4ª feira – Preparação: achocolatado c/ biscoito cream- cracker

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Achocolatado 15g	KCLA 80	18,0	0,8	0,3	13,95	0,39	71,2
Leite integral em pó 20g	90,1	0,96	0,67	0,71	23,8	0,1	0,92
Açúcar 20g	100	20	0	0	0	0	0
Biscoito cream- cracker 35g	152,25	24,39	3,15	4,62	17,15	0,56	292,46

  
Francisca G. A. do Amaral  
Nutricionista  
CRN - 7ª REGIÃO 1979





PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

5ª feira –Preparação: Canja de frango c/ legumes.

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	<b>KCLA</b>						
Frango inteiro congelado (30g)	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	18,6
Arroz (20g)	109,2	23,9	2,16	0,18	2,7	0,36	4,98
Sal (1g)	0	0	0	0	0	0	0,039
Óleo (2ml)	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Tempero completo s / pimenta.(1g)	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau (1g)	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Batata (5g)	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	7,11
Cebola (1g)	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cheiro verde (1g)	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26
Cenoura (5g)	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37
Couve (2g)	1,05	0,145	0,031	0,015	1,56	0,075	5,26

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
ÓBIDOS - PARÁ  
Quadrimestre  
Ano 2017  
Disciplina  
No 17  
PARÁ

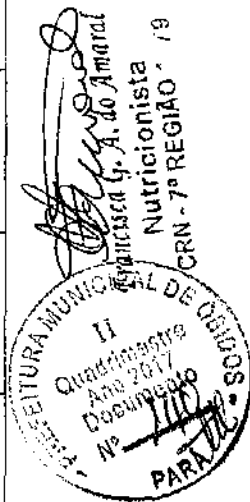
*[Handwritten Signature]*  
Francisca G. A. do Amaral  
Nutricionista  
CRN - 7ª REGIÃO 19



PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

6ª feira – Preparação: carne em cubos c/ verduras e arroz

Ingredientes	ENERGIA KCLA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Carne sem osso 30g	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	
Arroz 30g	109,2	23,9	2,16	0,18	2,7	0,36	4,98
Sal 1g	0	0	0	0	0	0	0,039
Óleo 2ml	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Tempero completo s / pimenta 1g	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau 1g	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Batata 5g	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	
Cebola 1g	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cheiro verde 1g	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26
Cenoura 5g	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37





PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SECTOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARA

## CARDAPIO SEMANAL PRE ESCOLAR/2017

Nº de Alunos: 1.387

1ª SEMANA

2ª feira - Preparações: suco de frutas com biscoito doce Maria

Ingredientes	Caloria	Carb	Prot	Lip	Ca	Fe	Sódio
Polpa de frutas 20g	10,8	2,6	0,006	0,02	3,2	0,08	18,6
Açúcar 20g	78,2	19,5	0	0	0	0	3,12
Biscoito doce Maria (35g)	110	18,8	2,0	3,0	218,2	0,5	128,97



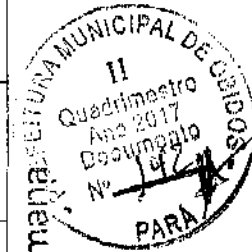
*Francisca G. A. do Amaral*  
Francisca G. A. do Amaral  
Nutricionista  
CRM - 7ª REGIAO 1179



PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

3° feira – Preparações: carne desfiada c/ arroz e purê de batata

Ingredientes	Caloria	Carb	Prot	Lip	Ca	Fe	Sódio
Carne sem osso (30g)	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	39,68
Arroz (30g)	109,2	23,9	2,16	0,18	2,7	0,36	4,98
Sal (1g)	0	0	0	0	0	0	0,039
Óleo (2 ml)	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Tempero completo s / pimenta (1g)	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau (1g)	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Cebola (1g)	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cheiro verde (1g)	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26
Batata (5g)	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	7,11
Leite em pó integral (10g)	90,1	0,96	0,67	0,71	23,8	0,1	0,92
Margarina (2g)	36	0,003	0,02	4,05	0,1	0	2,67
Vinagre de vinho tinto 3ml	0,6	0,15	0	0	0	0	0



OBS: A carne desfiada c/ arroz e purê de batata vai repetir na 2° e 3° semana.


Francisca S. A. do Amaral  
Nutricionista  
CFM - 7ª REGIAO 1979



PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

4º feira – Preparações: iogurte de frutas c/ pão massa fina (50 g) c/ margarina.

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	KCLA						
iogurte de fruta de 90g	98,8	20,15	4,55	0,13	156	0,13	6,11
Pão massa fina ( 50g)	75,0	14,7	2,0	0,8	4,0	0,3	308,35
Margarina (2g)	36	0,008	0,02	4,05	0,1	0	2,67

  
Francisca G. A. do Amaral  
Nutricionista  
CRM - PA REGIÃO 1979






PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

5ª feira – Preparações; frango desfiado c/ arroz e legumes.

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Frango inteiro congelado (30g)	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	18,8
Arroz (30)	109,2	23,9	2,16	0,18	2,7	0,36	4,98
Sal (1g)	0	0	0	0	0	0	0,039
Óleo ( 2ml)	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Tempero completo s / pimenta (1g)	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau (1g)	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Batata (5g)	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	7,11
Cebola (1g)	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cheiro verde (1g)	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26
Cenoura ( 5g)	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37
Vinagre de vinho tinto 3ml	0,6	0,15	0	0	0	0	0

  
Francisca G. A. de Amaral  
Nutricionista  
CRN - 7ª REGIÃO 1979

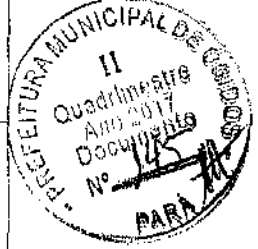




PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

6º feira- Preparações: sopa de feijão c/ carne e verduras.

Ingredientes	ENERGIA KCLA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Feijão tipo 1 (30g)	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	40,19
Massa p/ sopa (10g)	32,91	7,32	0,84	00,3	6	0	84,6
Sal (1g)	0	0	0	0	0	0	0,039
Carne sem osso (20g)	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	39,68
Óleo( 2ml)	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Tempero completo s / pimenta (1g)	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau ( 1g)	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Batata (5g)	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	7,11
Cebola (1g)	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cheiro verde (1g)	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26
Cenoura (5g)	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37
Couve (1g)	1,05	0,145	0,031	0,015	1,56	0,075	5,26
Vinagre de vinho tinto 3ml	0,6	0,15	0	0	0	0	0



*Francisca G. A. do Amaral*  
Nutricionista  
CRN - 7ª REGIÃO 15/19




PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

### 2ª semana Pré Escolar/2017

2ª feira -- Preparações: Sustagen Kids

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Sustagen Kids (30g)	114	27	1,3	0	84	5,9	37
Leite integral em pó (20g)	90,1	0,96	0,67	0,71	23,8	0,1	0,92
Açúcar (20g)	100	20	0	0	0	0	0

  
Francisco G. A. de Amaral  
Nutricionista  
CRN - 7ª REGIÃO 1979





PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

3ª feira – Preparações: frango desfiado c/ legumes e macarrão

Ingredientes	ENERGIA KCLA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Frango inteiro congelado (30g)	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	18,8
Macarrão (30 g)	32,91	7,32	0,84	00,3	6	0	84,6
Sal (1g)	0	0	0	0	0	0	0,039
Óleo	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Tempero completo s / pimenta ( 1g)	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau (1g) .	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Batata (5g )	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	7,11
Cebola (1g)	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cheiro verde (1g)	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26
Cenoura (5g)	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37
Vinagre de vinho tinto 3ml	0,6	0,15	0	0	0	0	0




*Francisca G. A. do Amaral*  
Nutricionista  
CRN - 7ª REGIAO 1979



PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

4º feira – preparações: suco de fruta c/ pão

Ingredientes	ENERGIA KCLA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Polpa de frutas (20g)	10,8	2,6	0,006	0,02	3,2	0,08	18,6
Açúcar ( 20g)	78,2	19,5	0	0	0	0	0
Pão massa fina (50g)	75,0	14,7	2,0	0,8	4,0	0,3	308,35
Margarina (2 g)	36	0,003	0,02	4,05	0,1	0	2,67

  
Francisca G. A. do Amaral  
Nutricionista  
CRN - 7ª REGIAO - 79

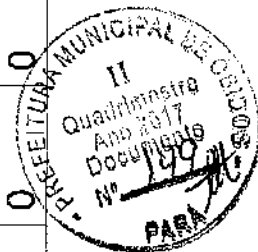




PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

5ª feira – Preparações: carne desfiada c/ arroz e purê de batata.

Ingredientes	ENERGIA KCLA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Carne sem osso (30g)	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	39,68
Arroz (30 g)	109,2	23,9	2,16	0,18	2,7	0,36	4,98
Sal (1g)	0	0	0	0	0	0	0,039
Óleo ( 2ml)	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Cebola ( 1g)	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cheiro verde ( 1g)	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26
Tempero completo s / pimenta (1g)	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau (1g)	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Batata (5g)	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	7,11
Leite em pó (10g)	90,1	0,96	0,67	0,71	23,8	0,1	0,92
Margarina (2 g)	36	0,003	0,02	4,05	0,1	0	2,67
Vinagre de vinho tinto 3ml	0,6	0,15	0	0	0	0	0



*Francisco G. A. do Amaral*  
Nutricionista  
CRM - 7ª REGIÃO 1979



PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

6° feira – Preparações: carne moída c/ legumes e macarrão.

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	KCLA						
Carne moída (30g)	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	39,69
Arroz (30g )	109,2	23,9	2,16	0,18	2,7	0,36	4,98
Sal (1g)	0	0	0	0	0	0	0,039
Óleo (2ml)	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Cebola (1 g)	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cheiro verde (1g)	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26
Tempero completo s / pimenta ( 1g)	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau (1g)	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Batata ( 5g)	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	7,11
Vinagre de vinho tinto 3ml	0,6	0,15	0	0	0	0	0

OBS: A carne moída c/ legumes e macarrão vai repetir na 4° semana



*Francisca G. A. do Amaral*  
Funcionária  
Nº 11.010.1979




PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARA

### 3° semana Pré Escolar/2017

2° feira –Preparações: suco de frutas c/ biscoito doce

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Polpa de frutas ( 20g)	10,8	2,6	0,006	0,02	3,2	0,08	18,6
Açúcar ( 20g)	78,2	19,5	0	0	0	0	3,12
Biscoito doce Maria (35g)	110	18,8	2,0	3,0	218,2	0,5	128,97

  
Francisca G. A. do Amaral  
Nutricionista  
CRN - 7ª REGIÃO 179

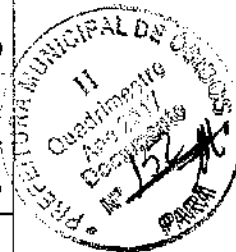




PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

3ª feira – Preparações: carne desfiada c/ arroz e purê de batata.

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	<b>KCLA</b>						
Carne sem osso (30g)	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	39,68
Arroz (30 g)	109,2	23,9	2,16	0,18	2,7	0,36	4,98
Sal (1g)	0	0	0	0	0	0	0,039
Óleo (2ml)	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Tempero completo s / pimenta (1g)	0	0	0	0	0	0	0,06
Cebola (1g)	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cheiro verde (1g)	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26
Colorau (1g)	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Batata (5g)	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	7,11
Leite em pó (10g)	90,1	0,96	0,67	0,71	23,8	0,1	0,92
Margarina (2g)	36	0,003	0,02	4,05	0,1	0	2,67
Vinagre de vinho tinto 3ml	0,6	0,15	0	0	0	0	0




Francisco G. A. do Amaral  
Nutricionista  
CRM - 7ª REGIÃO - 119



PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

4º feira – Preparações: iogurte de fruta c/ pão e margarina

Ingredientes	ENERGIA KCLA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
iogurte de fruta de 130g	98,8	20,15	4,55	0,13	156	0,13	6,11
Pão massa fina ( 50 g)	75,0	14,7	2,0	0,8	4,0	0,3	308,35
Margarina (2g)	36	0,003	0,02	4,05	0,1	0	2,67

  
Francisca G. A. de Amatal  
Nutricionista  
CRN - 7ª REGIÃO 11.79






PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

5ª feira – Preparações: frango desfiado c/ arroz e legumes.

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	KCLA						
Frango inteiro congelado (30 g)	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	18,8
Arroz (30 g)	109,2	23,9	2,16	0,18	2,7	0,36	4,98
Sal (1 g)	0	0	0	0	0	0	0,039
Óleo (2ml)	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Tempero completo s / pimenta (1g)	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau (1g)	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Batata (5g)	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	7,11
Cebola (1g)	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cheiro verde (1g)	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26
Cenoura (5g)	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37
Vinagre de vinho tinto 3ml	0,6	0,15	0	0	0	0	0

OBS: O frango desfiado c/ arroz e legumes vai repetir na 4ª semana



  
Francisco G. A. do Amaral  
Nutricionista  
CRN - 7ª REGIÃO, 1979



PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

6º feira – preparações: sopa de feijão c/ carne e verduras.

Ingredientes	ENERGIA KCLA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Feijão tipo 1 (30g)	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	40,17
Massa p/ sopa (10g)	32,91	7,32	0,84	00,3	6	0	84,6
Sal (1g)	0	0	0	0	0	0	0,039
Carne sem osso (30g)	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	39,68
Óleo ( 2ml)	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Tempero completo s / pimenta (1g)	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau (1g)	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Batata (5g)	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	7,11
Cebola (1g)	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cheiro verde (1g)	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26
Cenoura (5g)	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37
Couve (1g)	1,05	0,145	0,031	0,015	1,56	0,075	5,26
Vinagre de vinho tinto 3ml	0,6	0,15	0	0	0	0	0



*Francisca G. A. do Amaral*  
Nutricionista  
CR 1-7º REGIAO - 79




PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

### 4º semana Pré Escolar/2017

2º feira – Preparações: Sustagen Kids

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Sustagen Kids (30g)	114	27	1,3	0	84	5,9	37
Leite integral em pó (20g)	90,17	0,96	0,67	0,71	23,8	0,1	0,92
Açúcar ( 20g)	100	20	0	0	0	0	0

  
Francisca S. A. de Amaral  
Nutricionista  
CPA - 7ª REGIÃO 1979

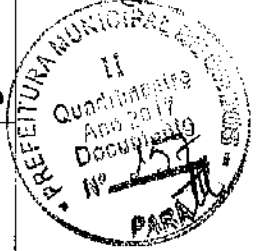




PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
ÓBIDOS - PARÁ

3° feira –Preparações: frango desfiado c/ legumes e arroz.

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Frango inteiro congelado (30g)	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	18,8
Arroz (30g)	109,2	23,9	2,16	0,18	2,7	0,36	4,98
Sal (1g)	0	0	0	0	0	0	0,039
Óleo (2ml)	0,072	0,08	0	0	0	0	0
Tempero completo s / pimenta (1g)	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau (1g)	0,015	0,03	0	0	0	0,03	0,45
Batata (5g)	12,7	2,85	0,3	0,22	1,65	0,105	7,11
Cebola (1g)	3,15	0,56	0,16	0,03	3,2	0,05	3,65
Cheiro verde (1g)	1,05	0,145	0,031	0,015	1,45	0,075	5,26
Cenoura (5g)	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37
Vinagre de vinho tinto 3ml	0,6	0,15	0	0	0	0	0



*Francisca G. A. do Amaral*  
Nutricionista  
CRN - 7ª REGIÃO - 19