

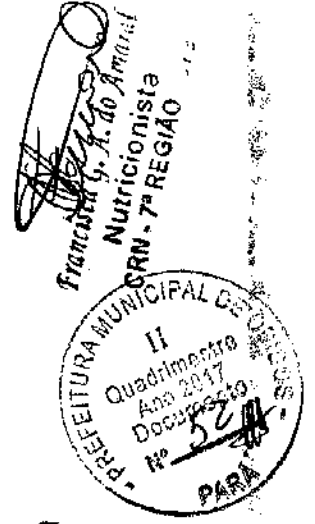


PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ÓBIDOS - PARÁ

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	0,2	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






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

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

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
iogurte de fruta de 90g	KCLA 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 (2 g)	36	0,003	0,02	4,05	0,1	0	2,67

DBS: O iogurte de frutas c/ pão vai repetir na 3° semana


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



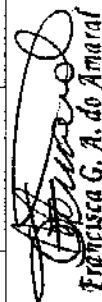


PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ÓBIDOS - PARÁ

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	0,2	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 2ª e 4ª semana


Francisca G. A. do Amaral

Nutricionista
CRN - 7ª REGIÃO



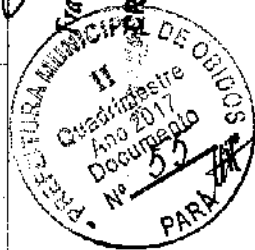


PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ÓBIDOS - PARA

6ª 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 dsoo (30g)	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	39,68
Óleo (2ml)	0,072	0,08	0	0,2	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

OBS: A sopa de feijão c/ carne e verdura vai repetir na 3ª semana






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

2ª semana da Creche /2017

2ª feira – Preparações: Sustagen Kids

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
KCLA							
Mistura de 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

OBS: o Sustagen Kids vai repetir na 4ª semana


Francisca G. A. de Amaral
Nutricionista
CRN - 7ª REGIÃO 1019

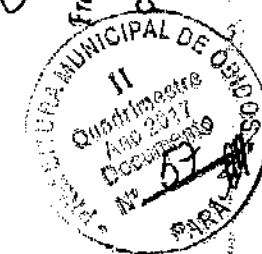




PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ÓBIDOS - PARÁ

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

Ingredientes	ENERGIA		PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	KCLA	CHO					
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	0,2	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 1979

*



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

4ª 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 (2g)	36	0,003	0,02	4,05	0,1	0	2,67

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

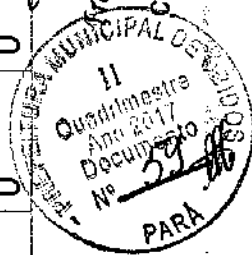




PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ÓBIDOS - PARÁ

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

Ingredientes	ENERGIA	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



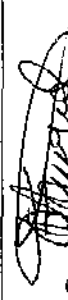


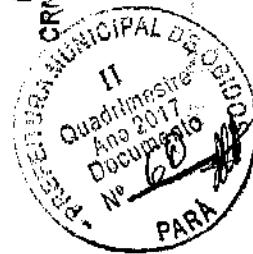
PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ÓBIDOS - PARÁ

6º 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 (1 g)	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 4ª semana


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





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

cardápio Semanal Meio Urbano/2017

Numero de Alunos: 5.702

1° semana

2° feira --Preparação: café c/ leite e biscoito doce.

Ingredientes	ENERGIA	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 triturado (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



[Handwritten Signature]
Francisleyne A. do Amaral
Nutricionista
CRN - 7ª REGIÃO 1979

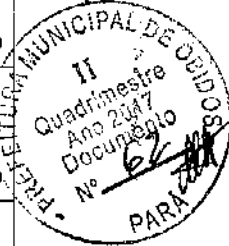


PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ÓBIDOS - PARÁ

3ª feira – Preparação: 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 3:ml	0,6	0,15	0	0	0	0	0

OBS: A sopa de feijão c/ carne e verduras vai repetir na 3ª semana



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




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

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

Ingredientes	ENERGIA		PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	KCLA	CHO					
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 4° semana


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





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

5ª feira – Preparação: 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
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 (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 : A carne moída c/ legumes e macarrão vai repetir na 2/ e 4/ semana



Francisca G. A. do Amaral
Nutricionista

CRN - 7ª REGIÃO 1979

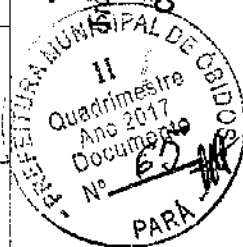


PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ÓBIDOS - PARÁ

6ª feira – Preparação. Risoto de frango c/ legumes

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	KCLA						
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
Vinagre de vinho tinto	0,6	0,15	0	0	0	0	0

OBS: O Risoto de frango c/ legumes vai repetir na 2ª semana



[Signature]
Nutricionista
C.R.N. - 7ª REGIÃO 1979

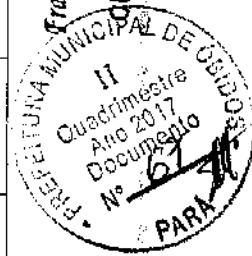


PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ÓBIDOS - PARÁ

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

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	KCLA						
Carne sem osso (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
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	0,6	0,15	0	0	0	0	0

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



Nutricionista
Francine G. A. do Amaral

CRN - 7ª REGIÃO 1979



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

4º feira Preparação: suco de fruta c/ pão e margarina.

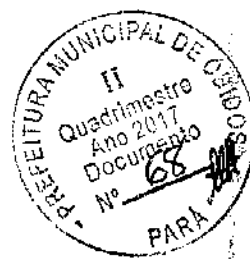
Ingredientes	ENERGIA KCLA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Polpa de fruta (20g)	10,8	2,6	0,006	0,02	3,2	0,08	18,6
Açúcar triturado (20g)	78,2	19,5	0	0	0	0	3,12
Pão massa fina (50 g)	75,0	14,7	2,0	0,8	4,0	0,3	308,35
Margarina (2g)	36	0,003	0,02	4,05	0,1	0	2,67

OBS: o suco de fruta c/ pão e margarina vai repetir na 3ª semana


Priscilla G. A. do Amaral

Nutricionista

CRN - 7ª REGIÃO 1919

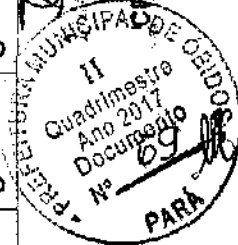




PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ÓBIDOS - PARÁ

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

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	KCLA						
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
Vinagre de vinho tinto	0,6	0,15	0	0	0	0	0



Nutricionista
CRN - 7ª REGIÃO 1979



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

6ª feira – Preparação: 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
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	
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	0,6	0,15	0	0	0	0	0





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

3º semana Meio Urbano/2017

2º 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


Francisca G. A. do Amaral

Nutricionista

CRN - 7ª REGIÃO 1979





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

3º feira – Preparação: Canja de frango c/ legumes.

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	KCLA						
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 (1g)	1,05	0,145	0,031	0,015	1,56	0,075	5,26

OBS: A canja de frango c/ legumes vai repetir na 4ª semana




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



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

4º feira- Preparação: Suco de fruta c/ pão e margarina.

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Polpa de fruta (20g)	10,8	2,6	0,006	0,02	3,2	0,08	18,6
Pão massa fina (50g)	78,2	19,5	0	0	0	0	3,12
Margarina (2g)	75,0	14,7	2,0	0,8	4,0	0,3	308,35
Açúcar (20g)	36	0,003	0,02	4,05	0,1	0	2,67


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

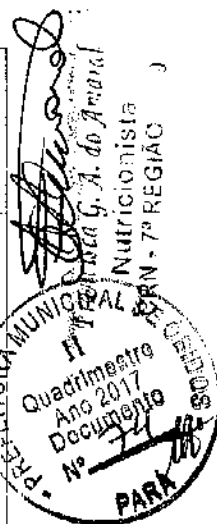




PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ÓBIDOS - PARÁ

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

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	KCLA						
Feijão tipo 1 (30g)	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	40,17
Massa p/ sopa (15g)	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 (2g)	1,05	0,145	0,031	0,015	1,56	0,075	5,26

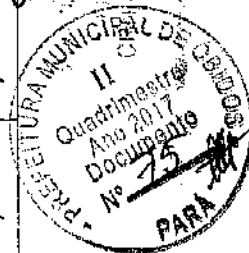




PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ÓBIDOS - PARÁ

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

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	KCLA						
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



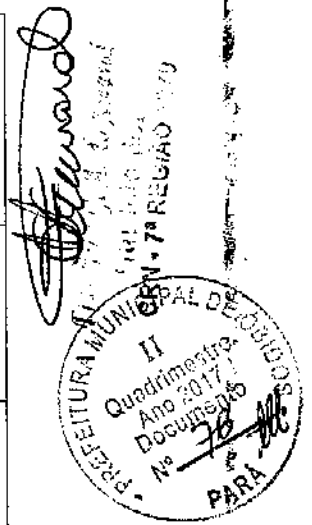


PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ÓBIDOS - PARÁ

4º semana Meio Urbano/2017

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

Ingredientes	ENERGIA KCLA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Farinha de tapioca (10g)	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





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

3º feira – Preparação: 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
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 Almeida

Nutricionista
CRN - 7ª REGIÃO / 19

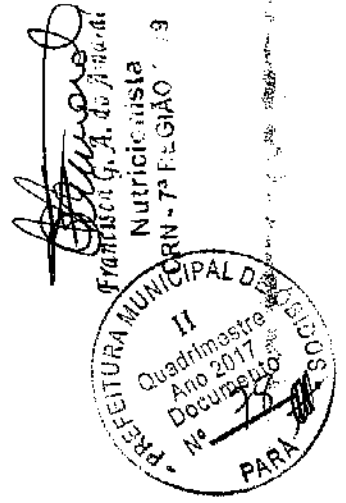




PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ÓBIDOS - PARA

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

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Achocolatado (10g)	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 (3,5g)	152,25	24,39	3,15	4,62	17,15	0,56	292,46

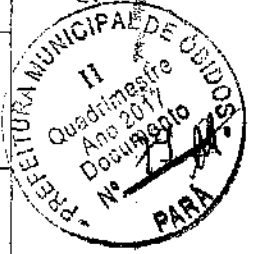




PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ÓBIDOS - PARÁ

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

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 (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



[Handwritten Signature]
Francisca G. A. do Amaral
Nutricionista
CRN - 741621/PA



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

6° feira – Preparação: carne desfiada c/ verduras e macarrão.

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 (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
Cenoura (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
CRN - 7ª REGIÃO 3



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

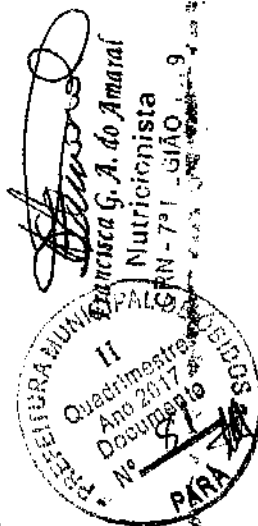
Cardápio Semanal EJA Meio Urbano/ RURAL 2017

Numero de Alunos: 794

1º Semana

2º 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

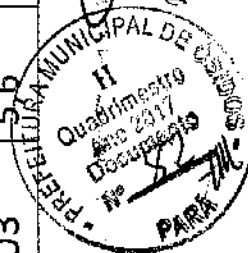




PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ÓBIDOS - PARÁ

3º feira – Preparação: farofa de charque c/ verduras e arroz

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	KCLA						
Charque bovino dianteiro (15g)	44,32	0	7,2	1,72	0	0	645
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 (01g)	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
Cenoura (5g)	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37



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



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

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

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Polpa de frutas	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

OBS: O suco de fruta c/ biscoito cream- cracker repeti na 2° semana


Francisca G. A. do Amaral
Nutricionista

CRN - 7ª LEGIÃO - 179





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

5º feira – Preparação: 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
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 1g	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37

*



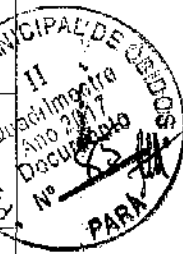
Francisco G. A. do Amaral
Nutricionista
M. 731.8310/199



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

6ª feira – Preparação: sopa de feijão c/ charque 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
Charque bovino dianteiro 15g	44,32	0	7,2	1,72	0	0	645
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
Couve 1g	1,05	0,145	0,031	0,015	1,56	0,075	5,26



Francisca G. A. do Amaral
Nutricionista
02/07/2017 ÓBIDOS - PARA




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

2ª Semana do EJA meio Urbano/2017

2ª feira – Preparação: suco de fruta c/ biscoito cream- cracker

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 cream- cracker 35g	152,25	24,39	3,15	4,62	17,15	0,56	292,46


Francisca G. A. do Amaral
Nutricionista
R. 7ª - GIÃO 1199





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

3º feira – Preparação: Conserva bovina c/ macarrão

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Conserva bovina 30g	43,2	0	5,06	2,4	4	0,86	179
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
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-7315-01/01





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

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

Ingredientes	ENERGIA		CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	KCLA							
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 repeti na 3/ e 4º semana



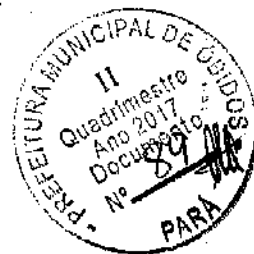
Francisca G. A. do Amaral
Nutricionista
CRN - 7º 13140



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

5ª feira – Preparação: café c/ leite, pão e margarina

Ingredientes	ENERGIA	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	100,1	20	0	0	0	0	0
Pão massa fina 50g	78,2	19,5	0	0	0	0	3,12
Margarina 2g	75,0	14,7	2,0	0,8	4,0	0,3	308,35



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

*



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

6ª feira – Preparação: sopa de feijão c/ charque 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
Charque bovino dianteiro 15g	44,32	0	7,2	1,72	0	0	645
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



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

3ª Semana do EJA do Meio Urbano/RURAL2017

2ª feira – preparação: achocolatado c/ biscoito salgado.

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



Francisca G. A. do Amaral
Francisca G. A. do Amaral
Nutricionista
CRN - 7º P. 6140 - 19




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

3ª 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 5g	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
CRN - 7ª Região



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

4ª feira – Preparação: achocolatado c/ pão e margarina

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
Pão massa fina 50g	78,2	19,5	0	0	0	0	3,12
Margarina 2g	75,0	14,7	2,0	0,8	4,0	0,3	308,35


Francisca G. A. do Amaral
Nutricionista
CRNI-7ª F. 0000





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

5ª feira -- Preparação: Conserva bovina c/ macarrão

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Conserva bovina 30g	43,2	0	5,06	2,4	4	0,86	179
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
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
CRM - 7ª 1 6140 1.1.9



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

6ª feira – Preparação: carne moída c/ legumes e arroz.

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
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 1g	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37

OBS : A carne moída c/ legumes e arroz repeti na 4/ semana



Francisca S. A. do Amaral
Nutricionista
CR 1-7ª



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

4ª Semana do EJA do Meio Urbano/Rural2017

2ª feira – Preparação: café c/ leite e biscoito doce Maria.

Ingredientes	ENERGIA	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
Biscoito doce Maria 20g	110	18,8	2,0	3,0	218,2	0,5	128,97





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

3ª feira – Preparação: sopa de feijão c/ charque 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
Charque bovino dianteiro 15g	44,32	0	7,2	1,72	0	0	645
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




Francisca G. A. do Amaral
Nutricionista
CRP-7ª REGIÃO 1.179



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

4ª feira - Preparação: mingau de farinha de tapioca c/ banana grande

Ingredientes	ENERGIA		CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	KCLA							
Farinha de tapioca 30g	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


Francisca G. A. do Amaral
Nutricionista
CRM - 785.337

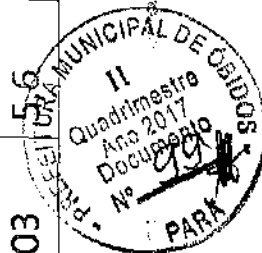




PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ÓBIDOS - PARÁ

5ª feira – preparação: carne moída c/ legumes e arroz.

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
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. do Amaral
Nutricionista
C.R. 1.791.2017



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
	KCLA							
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
Município de Óbidos
CEM 73



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

CARDAPIO SEMANAL QUILOMBOLAS C/ ENERGIA 2017

Numero de alunos: 123 - 1º Semana

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

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Farinha de tapioca 10g	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



Francisca G. A. do Amaral
Nutricionista
CRN 1-73-000140-0079



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

3ªfeira – 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	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37

OBS: O carne moída c/ legumes e macarrão vai repetir na 4ª semana



Francisca G. A. do Amaral
Nutricionista
CRM - PA



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

4ª feira – Preparação: carne em cubos c/ verduras e arroz

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	KCLA						
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 3ª e 4ª semana



Francisco G. A. do Amaral
Francisco G. A. do Amaral
Município de Óbidos