




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

4º feira – Preparações: mingau de farinha láctea.

Ingredientes	ENERGIA KCLA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Mistura de farinha láctea (15g)	84,8	15,02	2,7	1,56	52	0,8	43
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


Francisca S. A. do Amaral
Nutricionista
C. 1-7ª REGIÃO 1979





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

5ª feira – Preparações: canja de frango c/ legumes.

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Frango inteiro congelado (30g)	33,3	0	6,3	0,9	3,6	0,96	18,6
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 \$ / 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 1079



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
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



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



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

CARDAPIO SEMANAL QUILOMBOLAS SEM ENERGIA ELETRICA/2017

Numero de Alunos : 130

1ª SEMANA

2ª 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

OBS: o mingau de farinha de tapioca c/ banana grande vai repetir na 2ª e 4ª semana



Francine G. A. do Amaral
Nutricionista
CRN - 7ª REGIÃO 1079




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

3ª feira – preparação: Conserva bovina c/ macarrão e verduras

Ingredientes	ENERGIA KCLA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Conserva bovina em lata 30g	44,7	0,45	6,66	1,62	9,9	10,8	268,5
Macarrão tipo espaguete	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
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
CRN - 7ª REGIÃO 1179




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

4ª feira – charque c/ verduras e arroz

Ingredientes	ENERGIA KCLA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
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 1g	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau 1g	0,015		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



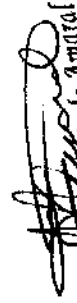

Francisca G. A. do Amaral
Nutricionista
CRM - 7ª REGIAO 1979



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

5ª 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


Francisca G. A. do Amaral
Nutricionista
CRN - 1ª REGIÃO 1979






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

6ª feira – Salsicha c/ verduras e arroz

Ingredientes	ENERGIA KCLA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Salsicha em lata 30g	60,5	0	4,74	4,92	2,7	0,72	302,7
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	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

OBS: A Salsicha c/ verduras e arroz vai repetir na 3ª e 4ª 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

2º semana Quilombolas s/ Energia/2017

2º 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


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





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

3 °feira – Preparação: sopa de feijão c/ charque 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
Charque bovino 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



Francisca M. A. do Amaral
Nutricionista
CPM - 7ª REGIÃO 179



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

4ª feira – Salsicha c/ verduras e macarrão

Ingredientes	ENERGIA KCLA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Salsicha em lata 30g	60,5	0	4,74	4,92	2,7	0,72	302,7
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	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
Genoura 5g	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37

OBS: A Salsicha c/ verduras e macarrão vai repetir na 3ª e 4ª semana




Francisca G. A. do Amaral
Nutricionista
Óbidos - Pará



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

5ª feira – Preparação: mingau de farinha de tapioca c/ banana grande

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	KCLA						
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


Francisco G. A. do Amaral
Funcionário Público
Município de Óbidos - Pará

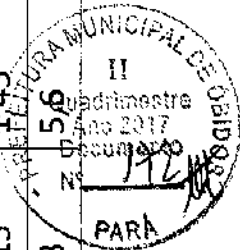





PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ÓBIDOS - PARÁ

3ª feira – Preparação: Conserva bovina c/ macarrão e verduras

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	KCLA						
Conserva bovina em lata 30g	44,7	0,45	6,66	1,62	9,9	10,8	268,5
Macarrão tipo espaguete	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
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
GRN - 7ª REGIÃO 1979



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 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


Francisca G. N. de Amaral
Nutricionista
CRN - 7ª REGIÃO 11.179

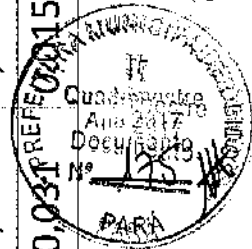




PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ÓBIDOS - PARÁ

6ª feira – preparação: sopa de feijão c/ charque e verduras

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 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



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




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

4º SEMANA Quilombolas s/ 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	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
CKN - 7ª REGIAO 1179



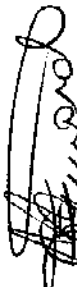


PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ÓBIDOS - PARÁ

3ª feira – Preparação: sopa de feijão c/ charque e verduras

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 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





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



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

4ªfeira – Preparação: achocolatado c/ biscoito doce Maria

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 doce Maria	110	18,8	2,0	3,0	218,2	0,5	128,97


Francisca G. A. de Amaral
Nutricionista
Chef - 7ª REGIÃO

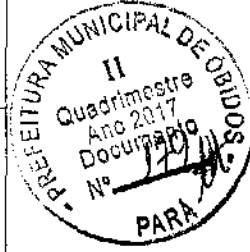




PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ÓBIDOS - PARÁ

5ª feira – Preparação: Conserva bovina c/ arroz e verduras

Ingredientes	ENERGIA		CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	KCLA							
Conserva bovina em lata 30g	44,7	0,45	6,66	1,62	9,9	10,8	268,5	
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	
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	



[Signature]
Francisca G. A. do Amaral
Nutricionista
CRN - 7ª REGIÃO 3



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

6ª feira – Salsicha c/ verduras e macarrão

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	KCLA						
Salsicha em lata 30g	60,5	0	4,74	4,92	2,7	0,72	302,7
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	0	0	0,03	0,45
		0,03					
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
Município de ÓBIDOS - PARA



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

CARDÁPIO SEMANAL ENSINO MEDIO/2017

Numero de Alunos: 2.355

1º SEMANA

2º feira – Preparação: café c/ leite e macaxeira cozida.

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
Macaxeira cozida 5g	5,95	1,45	0,03	0,01	1,4	1,85	1,55

OBS: O café c/ leite e macaxeira cozida vai repetir na 2º e 3º semana



Francisca G. A. do Amaral
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: carne em cubos c/ verduras e arroz

Ingredientes	ENERGIA	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

OBS : A carne em cubos c/ verduras e arroz vai repetir na 3ª semana




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: 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	8,15	4,62	17,15	0,56	292,46


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





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

5ª 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
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 / pimentã.(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 4ª semana.



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

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 –preparações: frango desfiado c/ legumes 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	18,8
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

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



[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

2º semana do Ensino Médio/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 2ª semana


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

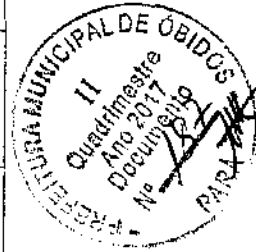




PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ÓBIDOS - PARÁ

3ª feira – preparação: sopa de feijão c/ charque e verduras

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 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




Francisco 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 KCLA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Achocolatado em pó 15g	80	18,0	0,8	0,3	13,95	0,39	71,2
Pão massa fina (50 g)	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


FRANCISCO G. M. DE SAUS
MUNICÍPIO DE ÓBIDOS - PARÁ

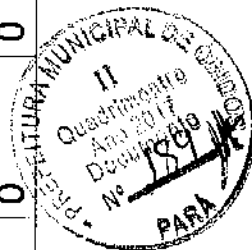




PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ÓBIDOS - PARÁ

5ª feira –preparações: frango desfiado c/ legumes 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	18,8
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



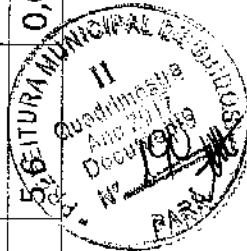
[Handwritten Signature]
Francisca G. da Silva
Nutricionista -
CRN - 7ª REGIÃO



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

6ª feira – Preparação: Conserva bovina c/ macarrão e verduras

Ingredientes	ENERGIA KCLA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Conserva bovina em lata 30g	44,7	0,45	6,66	1,62	9,9	10,8	268,5
Macarrão tipo espaguete	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
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
Secretaria Municipal de Educação
Óbidos - Pará




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

3º Semana do Ensino Médio/2017

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

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
Macaxeira cozida 5g	5,95	1,45	0,03	0,01	1,4	1,85	1,55


Francisca G. A. de Amaral
Nutricionista
CRM - 7º REGIÃO 119





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

3° 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	5,57
Vinagre de vinho tinto 3ml	0,6	0,15	0	0	0	0	0

PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS
II
Quadrimestre
Ano 2017
Doc. nº 192
PARÁ

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 – preparações: suco de fruta c/ pão

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	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



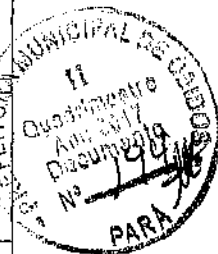

Francisca G. A. do Amaral
Nutricionista
CRN - 7ª REGIÃO



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
	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



Francisca G. A. do Amaral
Nutricionista
CRM - 7ª REGIÃO 1079



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

6ª feira – preparação: sopa de feijão c/ charque e verduras

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 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 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



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




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

4º Semana do Ensino Médio/2017

2ªfeira- Preparação: achocolatado c/ biscoito doce .

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Achocolatado em pó 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
Biscoito doce Maria (35g)	110	18,8	2,0	3,0	218,2	0,5	128,97
Açúcar (20g)	36	0,003	0,02	4,05	0,1	0	2,67


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

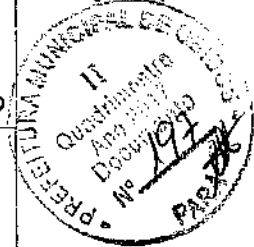




PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ÓBIDOS - PARÁ

3ª 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
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




Francisca G. A. do Amaral
Nutricionista
CFN - 7ª PL. GIÃO



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
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
Cont-TR-0100





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

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

Ingredientes	ENERGIA		CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	KCLA							
Frango inteiro congelado (30g)	33,3	0		6,3	0,9	3,6	0,96	18,8
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
Francisca G. A. do Amaral
Nutricionista
CRP Nº 11.100



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

6ª feira – Preparação: Conserva bovina c/ macarrão e verduras

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	KCLA						
Conserva bovina em lata 30g	44,7	0,45	6,66	1,62	9,9	10,8	268,5
Macarrão tipo espaguete	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
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

ENSINO FUNDAMENTAL DO MEIO RURAL SEM ENERGIA ELETRICA/2017


Numero de Alunos: 1.230

1° SEMANA

2° 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




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



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

3ª Feira – Preparação: sopa de feijão c/ charque e verduras

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 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 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




Francisca G. A. do Amaral
Nutricionista
CRN-7/12.510



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

4ª FEIRA – Preparação: achocolatado c/ biscoito doce.

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	KCLA						
Achocolatado em pó 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
Biscoito doce Maria (35g)	110	18,8	2,0	3,0	218,2	0,5	128,97
Açúcar (20g)	36	0,003	0,02	4,05	0,1	0	2,67


Francisca G. A. de Amaral
Nutricionista
CRN - 7ª REGIÃO 9





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

5ª Feira – Salsicha c/ verduras e macarrão

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	KCLA						
Salsicha em lata 30g	60,5	0	4,74	4,92	2,7	0,72	302,7
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	0	0	0,03	0,45
		0,03					
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



[Handwritten Signature]
Francisca G. A. do Amaral
Nutricionista
C) 1-7ª REGIÃO 1/9




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

6ª feira -- charque c/ verduras e arroz

Ingredientes	ENERGIA KCLA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
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 1g	0	0	0	0	0	0	0,06
Colorau 1g.	0,015	0	0	0	0	0,03	0,45
		0,03					
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



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

2º SEMANA do Meio Rural S/ Energia Elétrica/2017

2º Feira - preparação: achocolatado c/ biscoito doce.

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Achocolatado em pó 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
Biscoito doce Maria (35g)	110	18,8	2,0	3,0	218,2	0,5	128,97
Açúcar (20g)	36	0,003	0,02	4,05	0,1	0	2,67

Francisca G. A. do Amaral
Nutricionista
CRN - 7ª REGIÃO 1079





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

3ª feira – Preparação: Conserva bovina c/ macarrão e verduras

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Conserva bovina em lata 30g	KCLA 44,7	0,45	6,66	1,62	9,9	10,8	268,5
Macarrão tipo espaguete	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
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
Cendura (5g)	5	1,07	0,12	0,03	5,6	0,06	5,37




Francisca G. A. do Amaral
Nutricionista
CRN - 7ª REGIAO - 13



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 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
CRM - 7ª F. GIÃO 3





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

5ª Feira – preparação: sopa de feijão c/ charque e verduras

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 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 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



[Handwritten Signature]
Francisco G. A. do Amaral
Nutricionista



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

6ª feira — — preparação: Conserva bovina c/ macarrão e verduras

Ingredientes	ENERGIA KCALA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Conserva bovina em lata 30g	44,7	0,45	6,66	1,62	9,9	10,8	268,5
Macarrão tipo espaguete	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
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



[Handwritten Signature]
Nutricionista
CRN - 7ª REGIÃO 1978




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

3º SEMANA do Meio Rural S/ Energia Elétrica/2017

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

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
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

3ª Feira – preparação: sopa de feijão c/ charque e verduras

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 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



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



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

4º Feira - preparação: achocolatado c/ biscoito salgado .

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	KCLA						
Achocolatado em pó 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
Biscoito salgado (35g)	152,25	24,39	3,15	4,62	17,15	0,56	292,46
Açúcar (20g)	36	0,003	0,02	4,05	0,1	0	2,67



Francisco G. A. de Amaral

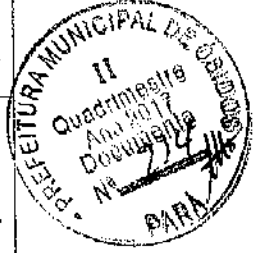
Francisco G. A. de Amaral
Nutricionista
CRN - 7ª REGIÃO 1979



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

5ª Feira – Salsicha c/ verduras e macarrão

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Salsicha em lata 30g	60,5	0	4,74	4,92	2,7	0,72	302,7
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	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
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: Conserva bovina c/ arroz e verduras

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Conserva bovina em lata 30g	KCLA 44,7	0,45	6,66	1,62	9,9	10,8	268,5
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
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



[Handwritten Signature]
Francisco G. A. do Amaral
Nutricionista
CRN - 7ª REGIÃO

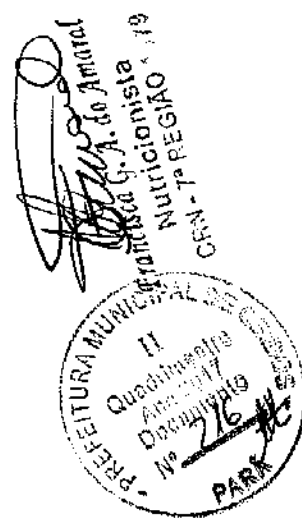


PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ÓBIDOS - PARÁ

4° SEMANA do Meio Rural s/ Energia Elétrica/2017

2° 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





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

3ª Feira – Preparação: sopa de feijão c/ charque e verduras

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 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 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



[Handwritten Signature]
Francisca G. A. do Amaral
Nutricionista
CRN - 7ª REGIÃO 11.79



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

4ª Feira - Preparação: achocolatado c/ biscoito salgado .

Ingredientes	ENERGIA KCLA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Achocolatado em pó 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
Biscoito salgado (35g)	152,25	24,39	3,15	4,62	17,15	0,56	292,46
Açúcar (20g)	36	0,003	0,02	4,05	0,1	0	2,67

[Handwritten signature]
Nutricionista
C.R. - FAREGIO, 0178





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

5ª feira —Preparação: Conserva bovina c/ arroz e verduras

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
Conserva bovina em lata 30g	44,7	0,45	6,66	1,62	9,9	10,8	268,5
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
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

[Handwritten Signature]
Nutricionista
CRN - 7ª REGIÃO 1979

PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS
II
Quadrimestre
Ano 2017
Documento
No 219
PARÁ



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

6ª Feira – Salsicha c/ verduras e macarrão

Ingredientes	ENERGIA	CHO	PNT	LPD	Ca	Fe	Sódio
	KCLA						
Salsicha em lata 30g	60,5	0	4,74	4,92	2,7	0,72	302,7
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	0	0	0,03	0,45
		0,03					
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	3,6	0,06	5,37



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



PREFEITURA MUNICIPAL DE ÓBIDOS
SECRETÁRIA MUNICIPAL DE PLANEJAMENTO, ORÇAMENTOS E FINANÇAS.
CNPJ Nº 05.131.180/0001-64 – FONE: (93) 3547-3338
Rua Dep. Raimundo Chaves, 338, Centr – CEP: 68.250-000



RECEBIMENTO

Na data de 20 de Abril de 2017, recebi estes autos no Setor de Protocolo, e faço este termo. Eu [assinatura], o escrevi.

CERTIDÃO

Certifico para os devidos fins, que o presente feito foi registrado no livro de próprio sob protocolo nº 215/2017 processo nº 167/2017.

Óbidos (PA), 20 de Abril de 2017.

[assinatura]

CONCLUSÃO

Na data de 20 de Abril de 2017, faço a estes autos conclusos ao Sr. Prefeito Municipal de Óbidos, e faço este termo. Eu [assinatura], Presidente da Comissão Permanente de Licitação, o escrevi.

DESPACHO

CPL.

Encaminhe-se ao **Secretário Municipal de Planejamento**, para providências de seu cargo, após a **Comissão Permanente de Licitação**.

[assinatura]

20.04.2017

Prefeito Municipal de Óbidos:

Francisco José Alfaia de Barros
Prefeito Municipal de Óbidos

TERMO DE RESERVA ORÇAMENTÁRIA

PROCESSOS Nº 167/2017-PMO

Ref. Solicita Abertura de Processo Licitatório, objetivando a aquisição de gêneros alimentícios destinados a merenda escolar dos Programas do FNDE/2017 (Creche, Pré-Escola, Fundamental, AEE, Quilombolas, Eja e Ensino Médio) pelo período de 10 meses.



Em cumprimento ao que dispõe o art.14 da Lei 8.666/93, DECLARO que existe recurso orçamentário para as despesas acima mencionadas, que serão consignadas nas seguintes dotações orçamentárias:

222 – Secretaria Municipal de Educação.

04.306.0251.2044 – Manutenção do Programa de Alimentação Escolar e Nutrição - PNAE.

33903000 – Material de Consumo.

2525 – Fundo Municipal de Educação

12.122.0401.2058 – Manutenção das Atividades do Fundo Municipal de Educação.

33903000 – Material de Consumo.

Óbidos, 24 de Abril de 2017.

AMARILDO BENTES DE ANDRADE
Secretário, Orçamento e Municipal de Planejamento Finanças