

Cardápio: NAE
Ano: 2018

• **Refeições Salgadas – 120 dias**

	Preparação / Ingredientes / Quantidade per capita		Frequência(Dias)
1	Peixe ensopado com macaxeira e Jambu, arroz. Filé de Peixe – 40g Óleo – 2ml Sal – 1g Cebola – 3g Alho – 1g	Coentro – 2g Cebolinha – 2g Limão – 3g Macaxeira – 10g Jambu – 5g Arroz – 35g	05
2	Peixe ensopado com abóbora, cariru e arroz Filé de peixe – 35g Óleo – 2ml Sal – 1g Cebola – 3g Alho – 1g	Coentro – 2g Cebolinha – 2g Limão – 3g Cariru – 5g Arroz – 35g Abóbora – 30g	05
3	Carne guisada com cenoura, maxixe, macarrão espaguete integral Agulha sem osso – 35g Óleo – 2ml Sal – 1g Cebola – 3g Tomate – 3g	Alho – 1g Vinagre – 2ml Colorífico – 1g Cenoura – 10g Maxixe – 10g Macarrão integral – 35g	05
4	Isca de carne, arroz, abóbora e batata refogado Agulha sem osso – 35g Óleo – 2ml Cebola – 3g Tomate – 3g Alho – 1g	Vinagre – 2ml Colorífico – 1g Batata – 30g Abóbora – 20g Arroz integral – 35g	06
5	Sopa de carne com abóbora, couve e massa para sopa Musculo bovino – 20g Abóbora – 10g Batata – 10g Couve – 5g	Óleo – 2ml Sal – 1g Cebola – 3g	06
6	Sopa de feijão com carne, cariru e massa Musculo bovino – 20g Feijão cavalo – 20g Cariru – 5g Óleo – 2ml	Sal – 1g Cebola – 3g Tomate – 3g Algo – 1g Massa para sopa – 10g	06
7	Sopa de carne com Macaxeira, beterraba Musculo bovino – 20g Macaxeira – 20g Beterraba – 10g Óleo – 2ml	Sal – 1g Cebola – 3g Tomate – 3g Alho – 1g Massa para sopa – 10g	06
8	Carne assada de panela com cenoura, quiabo, arroz e feijão Pá sem osso – 35g Cenoura – 10g Quiabo – 10g Óleo – 2ml Sal – 1g Cebola – 3g	Tomate – 3g Alho – 1g Vinagre – 2g Colorífico – 1g Arroz – 35g Feijão – 25g	04
9	Feijoada de carne, arroz com couve Pá sem osso – 35g Feijao preto – 30g Óleo – 2ml Sal – 1g Cebola – 3g	Alho – 1g Vinagre – 2g Colorífico – 1g Arroz – 35g Couve – 5g	04

	Tomate – 3g		
10	Frango guisado, arroz, feijão com abóbora e couve Frango - 35g Óleo – 2ml Sal – 1g Cebola – 3g Tomate – 3g Alho – 1g	Colorífico - 1g Coentro – 2g Cebolinha – 2g Limão – 3g Arroz – 35g Feijão carioca – 25g Couve – 10g	06
11	Arroz com frango e jambu Frango – 35g Jambu – 5g Arroz – 35g Óleo – 2ml Sal – 1g Cebola – 3g	Tomate – 3g Alho – 1g Colorífico - 1g Coentro – 2g Cebolinha – 2g Limão – 3g	06
12	Arroz com frango, feijão verde, e abóbora refogados Frango – 35g Feijão verde – 5g Abóbora – 15g Arroz – 35g Óleo – 2ml Sal – 1g	Cebola – 3g Tomate – 3g Alho – 1g Colorífico - 1g Coentro – 2g Cebolinha – 2g Limão – 3g	05
13	Frango desfiado com cenoura, feijão verde, arroz Frango – 35g Cenoura -10g Feijão verde – 5g Arroz integral – 35g Óleo – 2ml Sal – 1g	Cebola – 3g Tomate – 3g Alho – 1g Colorífico - 1g Coentro – 2g Cebolinha – 2g Limão – 3g	05
14	Cubos de frango, arroz, salada de alface temperada Frango – 35g Alface – 5g Arroz – 35g Óleo – 2ml Sal – 1g Cebola – 3g	Tomate – 3g Alho – 1g Colorífico - 1g Coentro – 2g Cebolinha – 2g Limão – 3g	05
15	Frango cozido com cenoura, macarrão espaguete Frango – 35g Cenoura -10g Macarrão espaguete – 35g Óleo – 2ml Sal – 1g Cebola – 3g	Tomate – 3g Alho – 1g Extrato de tomate - 3g Coentro – 2g Cebolinha – 2g Limão – 3g	10
16	Isca de frango com abóbora, arroz com chicória Frango – 35g Abóbora – 10g Arroz integral – 35g Óleo – 2ml Sal – 1g Cebola – 3g	Tomate – 3g Alho – 1g Extrato de tomate - 3g Coentro – 2g Cebolinha – 2g Limão – 3g	05
17	Canja de frango com batata e jambu Frango – 25g Batata- 10g cenoura- 5g jambu – 5g Arroz – 20g Óleo – 2ml Sal – 1g	Cebola – 3g Tomate – 3g Alho – 1g colorífico - 1g Coentro – 2g Cebolinha – 2g Limão – 3g	05
18	Isca de frango refogado, arroz com couve Frango – 35g	Cebola – 3g Tomate – 3g	05

	couve- 5g Arroz – 35g Óleo – 2ml Sal – 1g	Alho – 1g Coentro – 2g Cebolinha – 2g Limão – 3g	
19	Macarronada de frango com hortaliças Frango – 35g Macarrão – 25g Jambu – 5g Cenoura – 5g Óleo – 2ml Sal – 1g	Cebola – 3g Tomate – 3g Alho – 1g Coentro – 2g Cebolinha – 2g Limão – 3g Colorífico – 1g	06
20	Arroz com ovos e feijão temperado Ovo – 1und Arroz – 35g Feijão – 25g Óleo – 2ml Sal – 1g Cebola – 3g	Tomate – 3g Alho – 1g Coentro – 2g Cebolinha – 2g Colorífico – 1g Chicoria – 5g	02
21	Omelete nutritivo (abóbora e couve), macarrão espaguete integral e feijão Ovo – 1und Macarrão integral – 35g Feijão – 25g Óleo – 2ml Sal – 1g Cebola – 3g Tomate – 3g	Alho – 1g Coentro – 2g Cebolinha – 2g Colorífico – 1g Abóbora – 10g Couve – 5g	02
22	Sardinha refogada com cenoura, macarrão parafuso sardinha – 35g Macarrão integral – 35g Óleo – 2ml Sal – 1g Cebola – 3g Tomate – 3g	Alho – 1g Coentro – 2g Cebolinha – 2g Colorífico – 1g Abóbora – 10g Couve – 5g Cenoura – 10g	05
23	Feijão com carne e legumes e arroz temperado Pá sem osso – 35g Arroz – 35g Maxixe – 5g Abóbora – 10g	Óleo – 2ml Sal – 1g Cebola – 3g Alho – 1g Colorífico – 1g	07

• **Refeições Doces – 80 dias**

	Preparação / Ingredientes / Quantidade per capita	Frequência(Dias)
01	Mingau de fubá de milho Fubá de milho – 15g Açúcar – 15g Leite – 20g	09
02	Mingau de milho branco Milho branco – 15g Açúcar – 15g Leite – 20g	08
03	Mingau de Arroz Arroz – 20g Açúcar – 15g Leite – 20g	10
04	Mingau de tapioca tapioca – 20g Açúcar – 15g Leite – 20g	04
05	Batida de abacate com biscoito salgado Abacate – 100g Açúcar – 15g	03

	Leite – 20g Biscoito salgado – 30g	
06	Batida de banana com biscoito salgado Abacate – 100g Açúcar – 15g Leite – 20g Biscoito salgado – 30g	03
07	Suco de goiaba com biscoito Maria chocolate Polpa de goiaba- 40g Açúcar – 15g Biscoito Maria chocolate – 30g	07
08	Suco de caju com Pão com ovo Polpa de caju- 40g Açúcar – 15g Pão – 50g Ovo – 1und Óleo – 2ml	04
09	Suco de maracujá com biscoito maisena Maracujá – 35g Açúcar – 15g Biscoito maisena – 30g	04
10	Achocolatado com farinha de tapioca Leite – 20g Achocolatado – 10g Farinha de tapioca – 20g	05
11	Achocolatado e macaxeira cozida Leite – 20g Achocolatado – 10g Biscoito cream cracker – 30g	03
12	Achocolatado com bolacha salgada Leite – 20g Achocolatado – 10g Bolacha cream cracker – 30g	03
13	Achocolatado com pupunha cozida Leite – 20g Achocolatado – 10g Pupunha – 80g	
14	Café com leite, pão com manteiga Café – 4g Leite – 15g Pão – 50g Manteiga – 5g	04
15	Café com leite, macaxeira cozida Leite – 15g Café – 4g Macaxeira – 80g Açúcar – 15g	03
16	Café com leite, batata doce cozida Leite – 15g Café – 4g Batata doce– 80g Açúcar – 15g	03
17	Açaí com farinha de tapioca Açaí – 200g Farinha – 20g Açúcar – 15g	04

Carmen Lúcia de O. Brandão

CRN nº 52-7ª Região