

Cardápio: Unidade de Educação Infantil
Ano: 2018
• 1º Refeição – 200 dias letivos

	Preparação / Ingredientes / Quantidade per capita	Frequência(Dias)
01	Leite com café e pão com manteiga Leite em pó– 20g Café – 4g Açúcar – 10g Pão e hambúrguer – 25g Manteiga – 4g	10
02	Leite com café e biscoito salgado Leite em pó– 20g Café – 4g Açúcar – 10g Biscoito salgado – 15g	10
03	Achocolatado, pão com manteiga Leite em pó– 20g Achocolatado– 4g Pão e hambúrguer – 25g Manteiga – 4g	10
04	Achocolatado, biscoito salgado Leite em pó– 20g Achocolatado– 4g Biscoito salgado – 15g	10
05	Mingau cereal de arroz Leite em pó – 20g Cereal de arroz – 10g Açúcar – 10g	18
06	Mingau cereal de milho Leite em pó – 20g Cereal de milho – 10g Açúcar – 10g	18
07	Mingau de multicereais Leite em pó – 20g Cereal (multicereais) – 10g Açúcar – 10g	18
08	Mingau de aveia Leite em pó – 20g Aveia em flocos finos – 10g Açúcar – 10g	18
09	Mingau de farinha de tapioca Leite em pó – 20g Farinha de tapioca– 10g Açúcar – 10g	18
10	Mingau de fubá Leite em pó – 20g Fubá de milho – 10g Açúcar -10g	18
11	Mingau de arroz Leite em pó – 20g Arroz – 10 g Açúcar – 10g	18
12	Mingau de milho branco Leite em pó – 20g Milho branco – 10g Açúcar -10g	2
13	logurte e biscoito doce logurte- 150ml Biscoito doce – 15g	2
14	Fórmula infantil e biscoito tipo maisena	2

	Formula infantil – 20g Biscoito tipo maisena – 15g	
15	Mingau de amido de milho Amido de milho-10g Açúcar-15g Leite-20g	18
16	Batida de fruta Leite em pó – 20g Açúcar – 10g Banana – 100g	10

• **2º Refeição – 200 dias letivos**

	Preparação / Ingredientes / Quantidade per capita		Frequência(Dias)
01	Frango com abóbora, arroz e feijão Coxa e sobre coxa – 40g Óleo de soja – 2ml Sal – 1g Colorífico – 1g Arroz – 20g	Feijão – 20g Limão – 2g Abóbora – 15g Coentro – 1g Cebola – 2g Alho – 1g	20
02	Frango em cubos com jambu, arroz, feijão Filé de peito de frango – 35g Óleo de soja – 1ml Sal – 1g Colorífico – 1g Arroz – 20g	Feijão – 20g Limão – 2g Jambu – 5g Coentro – 1g Cebola – 2g Alho – 1g	20
03	Frango com couve, arroz, feijão Coxa e sobrecoxa – 35g Couve – 5g Arroz – 20g Feijão – 20g Óleo de soja – 1ml	Sal – 1g Limão – 2g Colorífico – 1g Alho – 1g Cebola – 2g Coentro – 1g	20
04	Frango guisado com quiabo, arroz, feijão Coxa e sobrecoxa – 35g Quiabo – 10g Arroz – 20g Feijão – 20g Óleo de soja – 1ml	Sal – 1g Limão – 2g Colorífico – 1g Alho – 1g Cebola – 2g Coentro – 1g	20
05	Isca de Frango com cenoura Filé de peito de frango – 35g Óleo de soja – 1ml Sal – 1g Colorífico – 1g Arroz – 20g	Feijão – 20g Limão – 2g Cenoura – 15g Coentro – 1g Cebola – 2g Alho – 1g	20
06	Frango guisado com batata doce, arroz, feijão Coxa e sobrecoxa de frango – 35g Óleo de soja – 1ml Sal – 1g Colorífico – 1g Arroz – 20g	Feijão – 20g Limão – 2g Batata doce – 15g Coentro – 1g Cebola – 2g Alho – 1g	20
07	Carne guisada com macaxeira, arroz, feijão Carne bovina pá sem osso – 35g Óleo de soja – 1ml Sal – 1g	Feijão – 20g Vinagre – 1g Macaxeira – 15g Cebola – 2g	20

	Colorífico – 1g Arroz – 20g	Alho – 1g Coentro – 1g	
08	Carne desfiada com repolho, arroz, feijão Carne bovina pá sem osso – 35g Óleo de soja – 1ml Sal – 1g Colorífico – 1g Arroz – 20g	Feijão – 20g Vinagre – 1ml Repolho – 10g Cebola – 2g Alho – 1g Coentro – 1g	20
09	Carne moída com batata, arroz, feijão Carne moída – 30g Óleo de soja – 1ml Sal – 1g Arroz – 20g Feijão – 20g	Vinagre – 1ml Batata – 15g Colorífico – 1g Cebola – 2g Alho – 1g Coentro – 1g	10
10	Omelete com hortaliças (beteraba, cariru), macarrao, feijão Ovo – 1und Cebola – 2g Alho – 1g Coentro – 1g	Feijão – 20g Macarrão – 20g Cariru – 5g Beteraba – 10g Óleo de soja – 1g	20
11	Peixe ensopado com arroz e feijão File de peixe – 35g Batata – 15g Arroz – 20g Feijão – 20g	Limão – 2g Tomate – 2g Óleo de soja – 1g Coentro – 1g	10

• **3º Refeição – 200 dias letivos**

	Preparação / Ingredientes / Quantidade per capita	Frequência(Dias)
01	Suco natural de laranja com biscoito doce Laranja – 100g Biscoito rosquinha leite – 15g	20
02	Suco natural de maracujá com biscoito doce Maracujá – 30g Açúcar – 10g Biscoito rosquinha leite – 15g	20
03	Polpa de fruta com biscoito doce Polpa de acerola- 30g Açúcar – 10g Biscoito rosquinha leite – 15g	20
04	Batida de abacate Abacate – 100g Leite em pó – 20g Açúcar – 10g	10
05	Batida de mamão Mamão – 100g Leite em pó – 20g Açúcar – 10g	10
06	Batida de frutas (tangerina, maçã) Tangerina – 100g Maçã – 100g	20
07	Duo de frutas (laranja, melancia) Laranja – 100g Melancia – 100g	20
08	Leite com biscoito doce Leite em pó – 20g Biscoito doce – 15g	16
09	Suco de fruta com biscoito doce	40

	Polpa de fruta – 30g Açúcar – 15g Biscoito doce – 15g	
10	Açaí com tapioca Polpa de açaí – 100g Açúcar – 15g Farinha de tapioca – 10g	2
11	Iogurte com biscoito doce Iogurte – 150ml Biscoito doce – 15g	2
12	Achocolatado com biscoito doce Leite em pó – 20g Achocolatado – 10g Biscoito – 15g	20

• **4º Refeição**

	Preparação / Ingredientes / Quantidade per capita		Frequência(Dias)
01	Canja de frango Frango inteiro – 25g Arroz – 10g Óleo de soja – 1ml Sal – 1g Batata – 10g Cenoura – 10g	Limão -2g Alho – 1g Cebola – 2g Colorífico – 1g Cebolinha-1g Coentro – 1g	40
02	Frango guisado com batata doce, arroz Coxa e sobrecoxa – 35g Batata doce – 15g Arroz – 10g Óleo de soja – 1ml Sal – 1g	Limão -2g Alho – 1g Cebola – 2g Colorífico – 1g Cebolinha-1g Coentro – 1g	25
03	Risoto de frango com cariru Coxa e sobrecoxa de frango – 35g Arroz – 10g Óleo de soja – 1ml Sal – 1g Limão -2g	Alho – 1g Cebola – 2g Colorífico – 1g Cariru – 5g Coentro – 1g	25
04	Macarronada de frango com jambu Coxa e sobrecoxa – 35g Macarrão parafuso – 20g Jambu – 5g Óleo de soja – 1ml Sal – 1g	Limão -2g Alho – 1g Cebola – 2g Colorífico – 1g Cebolinha – 1g	10
05	Sopa de carne Músculo – 25g Macarrão espaguete – 10g Óleo de soja – 1ml Sal – 1g	Limão -2g Alho – 1g Cebola – 2g Cebolinha – 1g Vinagre – 1ml	20
06	Carne guisada com feijão verde e arroz Carne bovina pá sem osso – 35g Arroz – 20g Óleo de soja – 1ml Sal – 1g	Limão -2g Alho – 1g Cebola – 2g Cebolinha – 1g Vinagre – 1ml Feijão verde – 10g	20
07	Carne guisada com feijão verde e arroz Carne bovina pá sem osso – 35g Arroz – 20g Limão -2g	Limão -2g Alho – 1g Cebola – 2g Cebolinha – 1g	10

	Alho – 1g Cebola – 2g Cebolinha – 1g	couve – 05g	
08	Carne guisada com feijao verde e arroz Carne bovina pá sem osso – 35g Arroz – 20g Óleo de soja – 1ml Sal – 1g	Alho – 1g Cebola – 2g Cebolinha – 1g	10
09	Ovos cozidos com macarrão Ovo de galinha – 1und Macarrão espaguete – 20g Alho – 1g Cebola – 2g Cebolinha – 1g	Alho – 1g Cebola – 2g Cebolinha – 1g	20
10	Sopa de carne com feijão Músculo bovino- 25g Beterraba – 10g Óleo de soja – 1ml Sal – 1g	Alho – 1g Cebola – 2g Cebolinha – 1g	20

Carmen Lúcia de O. Brandão
CRN nº 52-7ª Região