

Cardápio 2019

DIA DA SEMANA	PREPARAÇÃO	ITENS	PERCAPTA MÉDIA	FREQUENCIA/MÊS PARA 20 DIAS LETIVOS
Segunda	Arroz com galinha Abacaxi	Arroz tipo 1 File de frango Cenoura Milho Ervilha Alho Cebola Cheiro verde Chicoria Vinagre Oleo Colorau Sal Abacaxi	40g 50g 15g 10g 10g 2g 3g 10g 10g 3ml 3ml 3g 3g 200g	2x
Terça	Mingau de farinha láctea	Leite Massa de farinha láctea Açucar	30g 25g 20g	1x
Quarta	Macarronada com carne Tangerina	Macarrão Carne moída Soja Extrato de tomate Alho Cebola Cheiro verde Chicoria Vinagre Oleo Colorau Sal Tangerina	50g 30g 15g 10g 2g 3g 10g 10g 3ml 3ml 3g 3g 100g	2x
Quinta	Polpa com rosca	Polpa de fruta Rosca (sabor variado) Açucar	40g 40g 25g	2x
Sexta	Sopa de feijão Banana	Massa para sopa Carne moída Soja Feijão da colônia Macaxeira Abobora Batata Cenoura Jambu Couve Alho Cebola	40g 30g 15g 30g 15g 15g 15g 15g 15g 15g 2g 3g	2x



		Cheiro verde Chicoria Vinagre Oleo Colorau Sal Banana	10g 10g 3ml 3ml 3g 3g 100g	
Segunda	Risoto de carne Melancia	Arroz tipo 1 Carne moída Soja Jambu Cenoura ralada Alho Cebola Cheiro verde Chicoria Vinagre Oleo Colorau Sal Melancia	40g 30g 15g 15g 15g 2g 3g 10g 10g 3ml 3ml 3g 3g 200g	2x
Terça	Pão com margarina Café com leite	Café em po Leite Açúcar Pão tipo hot dog Margarina	10g 20g 25g 50g 4g	1x
Quarta	Macarronada com frango Tangerina	Macarrão File de frango Cenoura ralada Alho Cebola Cheiro verde Chicoria Vinagre Oleo Colorau Sal Tangerina	50g 40g 15g 2g 3g 10g 10g 3ml 3ml 3g 3g 100g	1x
Quinta	Bebida láctea com rosca	Bebida láctea (sache) Rosca	200ml 40g	1x
Sexta	Guisado de carne com arroz Melancia	Arroz tipo 1 Carne maciça Abobora Macaxeira Batata Cenoura Couve Alho Cebola Cheiro verde Chicoria	40g 50g 15g 15g 15g 15g 15g 2g 3g 10g 10g	1x



 

		Vinagre	3ml	
		Oleo	3ml	
		Colorau	3g	
		Sal	3g	
		Melancia	200g	
Segunda	Baiao com charque Abacaxi	Arroz tipo 1	40g	1x
		Charque	30g	
		Feijão da colonia	30g	
		Jambu	15g	
		Alho	2g	
		Cebola	3g	
		Cheiro verde	10g	
		Chicoria	10g	
		Vinagre	3ml	
		Oleo	3ml	
		Colorau	3g	
		Sal	3g	
		Abacaxi	100g	
Terça	Vitamina de mamão com biscoito	Mamão	150g	2x
		Banana	100g	
		Leite	30g	
		Bolacha salgada	40g	
Quarta	Isca de carne com macaxeira Arroz com couve Banana	Arroz tipo 1	40g	1x
		Carne maciça	50g	
		Macaxeira	20g	
		Couve	15g	
		Alho	2g	
		Cebola	3g	
		Cheiro verde	10g	
		Chicoria	10g	
		Vinagre	3ml	
		Oleo	3ml	
		Colorau	3g	
		Sal	3g	
		Banana	100g	
Quinta	Achocolatado com pão e margarina	Achocolatado	16g	1x
		Leite	30g	
		Pão	50g	
		Margarina	4g	



Luana Maria A. R. Guimarães
Luana Maria Almeida Rodrigues Guimarães
Nutricionista

Genilson Alessandro Souza de Nazaré
Secretário de Educação