



CARDÁPIOS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ATUALIZADO EM 2021

ENSINO INTEGRAL

EDUCAÇÃO



**MINAS
GERAIS**

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

GOVERNO DO ESTADO DE MINAS GERAIS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO

Governador
Romeu Zema Neto

Secretária de Educação de Estado de Educação
Júlia Sant'Anna

Secretária Adjunta de Educação
Geniana Guimarães Faria

Chefe de Gabinete
Gustavo Oliveira Braga de Souza

Subsecretário de Administração do Sistema Educacional
Silas Fagundes de Carvalho

Superintendente de Aquisições, Patrimônio e Alimentação Escolar
Renata Abdala Nascimbene

Diretora de Suprimento Escolar
Valéria Batista Nascimento

CARDÁPIOS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – Secretaria de Estado de Educação Minas Gerais

Organização:

Coordenador do Programa:
Roberto Horta Machado

Responsável Técnica
Tatiane Guimarães Perri Maciel
Nutricionista / CRN9: 5575

Nutricionistas Colaboradores: Diógenes Rocha de Abreu, Erika Ersinzon,
Gabriela Zanon Domingos e Lisliene Fernandes Marciano
Estagiária: Nataly Ventura Dias

MINAS GERAIS 2021

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	6
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS IMPORTANTES	7
GUIA ALIMENTAR DA POPULAÇÃO BRASILEIRA.....	8
DICAS DE DILUIÇÕES.....	9
CALCULANDO AS QUANTIDADES <i>PER CAPITAS</i>	10
TABELA DE SAFRA / MG.....	11
LISTA DE SUBSTITUIÇÕES PARA VEGETAIS E FRUTAS	13
HIGIENE DAS HORTALIÇAS E FRUTAS.....	14
PREPARAÇÕES PARA LANCHE – GRUPO 1 – LEITE	15
CARDÁPIO 1 – BISCOITO CASEIRO E LEITE COLORIDO	16
CARDÁPIO 2 – BOLO DE ABACAXI E LEITE.....	17
CARDÁPIO 3 – BROA DE FUBÁ E LEITE	18
CARDÁPIO 4 – CAFÉ COM LEITE E BISCOITO.....	19
CARDÁPIO 5 – CAFÉ COM LEITE E PÃO	20
CARDÁPIO 6 – IOGURTE COM BISCOITO.....	21
CARDÁPIO 7 – LEITE ACHOCOLATADO E BISCOITO.....	22
CARDÁPIO 8 – LEITE ACHOCOLATADO E PÃO	23
CARDÁPIO 9 – LEITE ACHOCOLATADO E TORRADAS TEMPERADAS.....	24
CARDÁPIO 10 – LEITE CARMELADO (QUEIMADINHA) E PÃO	25
CARDÁPIO 11 – MINGAU DE AVEIA	26
CARDÁPIO 12 – MINGAU DE FUBÁ COM BANANA	27
CARDÁPIO 13 – MINGAU DE MILHO VERDE	28
CARDÁPIO 14 – PÃO DE CEBOLA E CAFÉ COM LEITE	29
CARDÁPIO 15 – ROSCA CASEIRA E VITAMINA DE MORANGO	30
CARDÁPIO 16 – ROSQUINHA DE COCO CASEIRA E LEITE	31
CARDÁPIO 17 – ROSQUINHA DE POLVILHO (CASEIRA) E CAFÉ COM LEITE.....	32
CARDÁPIO 18 – VITAMINA DE FRUTAS COM BISCOITO	33
PREPARAÇÕES PARA LANCHE – GRUPO 2 – SUCO E FRUTAS.....	34
CARDÁPIO 19 – BISCOITO DE POLVILHO (CASEIRO) COM SUCO	35
CARDÁPIO 20 – BISCOITO DE QUEIJO (PÃO DE QUEIJO) E SUCO	36
CARDÁPIO 21 – BOLO DE BANANA E SUCO	37
CARDÁPIO 22 – BOLO DE IOGURTE E SUCO	38
CARDÁPIO 23 – BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA E SUCO.....	39
CARDÁPIO 24 – BROA DE FARINHA DE MILHO E SUCO	40
CARDÁPIO 25 – CUSCUZ COM QUEIJO E SUCO	41
CARDÁPIO 26 – PÃO COM QUEIJO E SUCO	42
CARDÁPIO 27 – ROSQUINHA DE COCO (CASEIRA) E SUCO.....	43
CARDÁPIO 28 – SALADA DE FRUTAS	44
CARDÁPIO 29 – SUCO DE FRUTAS E BISCOITO.....	45
CARDÁPIO 30 – SUCO DE FRUTAS E PÃO	46
CARDÁPIO 31 – TORTA COLORIDA DE FRANGO E SUCO	47
CARDÁPIO 32 – TORTA DE LEGUMES E SUCO.....	48
PREPARAÇÕES PARA ALMOÇO – GRUPO 1 – CARNE BOVINA	49
CARDÁPIO 1 – ARROZ, ALMÔNDÉGAS DE CARNE, FEIJÃO E SALADA.....	50

CARDÁPIO 2 – ARROZ, FEIJÃO, CARNE COZIDA COM MANDIOCA E SALADA	51
CARDÁPIO 3 – ARROZ, FEIJÃO, CUBOS BOVINOS, LEGUMES REFOGADOS E SALADA	52
CARDÁPIO 4 – ARROZ, FEIJÃO, CARNE COZIDA, PURÊ DE BAROA E SALADA	53
CARDÁPIO 5 – ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, POLENTA À JARDINEIRA E SALADA	54
CARDÁPIO 6 – ARROZ, FEIJÃO, FAROFA DE ABOBRINHA, SALADA E BIFE	55
CARDÁPIO 7 – ARROZ, FEIJÃO, FAROFA DE BANANA E ISCAS BOVINAS	56
CARDÁPIO 8 – ARROZ, FEIJÃO MARAVILHA, CARNE BOVINA E SALADA	57
CARDÁPIO 9 – ARROZ, FEIJÃO, ABÓBORA REFOGADA, CARNE ACEBOLADA E SALADA	58
CARDÁPIO 10 – ARROZ, TUTU DE FEIJÃO, CARNE COZIDA COM LEGUMES E SALADA	59
CARDÁPIO 11 – ARROZ CARRETEIRO, FEIJÃO E SALADA	60
CARDÁPIO 12 – ARROZ COLORIDO, FEIJÃO, CARNE MOÍDA E SALADA	61
CARDÁPIO 13 - ESCONDIDINHO DE INHAME, ARROZ E FEIJÃO	62
CARDÁPIO 14 – ARROZ, FEIJÃO, BATATA GRATINADA E ISCA BOVINA	63
CARDÁPIO 15 – ARROZ, FEIJÃO, MACARRONADA À BOLONHESA E SALADA	64
PREPARAÇÕES PARA ALMOÇO – GRUPO 2 – CARNE DE FRANGO	65
CARDÁPIO 16 – ARROZ COM BRÓCOLIS, FRANGO AO MOLHO BRANCO E SALADA	66
CARDÁPIO 17 – ARROZ DE FORNO, TUTU DE FEIJÃO E SALADA	67
CARDÁPIO 18 – ARROZ, FEIJÃO, FAROFA DE CENOURA COM OVOS, CUBOS DE FRANGO GRELHADO E SALADA	68
CARDÁPIO 19 – ARROZ, ISCAS DE FRANGO ACEBOLADAS, BAROA REFOGADA, FEIJÃO E SALADA	69
CARDÁPIO 20 – ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS DE FRANGO AO MOLHO, CHUCHU REFOGADO E SALADA	70
CARDÁPIO 21 – ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM QUIABO E ANGU	71
CARDÁPIO 22 – ARROZ, FEIJÃO, PURÊ DE BATATAS, FRANGO ASSADO E SALADA	72
CARDÁPIO 23 – ARROZ, FEIJÃO, SALPICÃO DE LEGUMES COM FRANGO	73
CARDÁPIO 24- ESTROGONOFE DE FRANGO, ARROZ, BATATAS CORADAS E SALADA	74
CARDÁPIO 25 - MACARRÃO AO SUGO, ISCAS DE FRANGO, ARROZ, FEIJÃO E SALADA	75
CARDÁPIO 26 - LASANHA DE ABOBRINHA, ARROZ, FEIJÃO E SALADA	76
PREPARAÇÕES PARA ALMOÇO – GRUPO 3 – CARNE DE SUÍNO (PORCO)	77
CARDÁPIO 27 – ARROZ, FEIJÃO, CUBOS SUÍNOS COM MANDIOCA E SALADA	78
CARDÁPIO 28 – ARROZ, FEIJÃO, FAROFA E PERNIL COZIDO	79
CARDÁPIO 29 – ARROZ, FEIJOADA RICA E SALADA	80
CARDÁPIO 30 – ARROZ, TUTU DE FEIJÃO, CARNE SUÍNA EM CUBOS E SALADA	81
CARDÁPIO 31 – ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO, BIFE SUÍNO E SALADA	82
CARDÁPIO 32 – RISOTO DE CARNE SUÍNA, FEIJÃO E SALADA	83
PREPARAÇÕES PARA ALMOÇO – GRUPO 4 – OVO	84
CARDÁPIO 33 – ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO AO SUGO, OVOS COZIDOS E SALADA	85
CARDÁPIO 34 – ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE ESPINAFRE E SALADA	86
CARDÁPIO 35 – ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE LEGUMES E SALADA	87
CARDÁPIO 36 – ARROZ, FEIJÃO, OVOS MEXIDOS E SALADA	88
PREPARAÇÕES PARA ALMOÇO – GRUPO 5 – PEIXE	89
CARDÁPIO 37 – PEIXE COM BATATA, ARROZ, FEIJÃO E SALADA	90
CARDÁPIO 38 – ESCONDIDINHO DE TILÁPIA, ARROZ E SALADA	91
CARDÁPIO 39 – TORTA DE PEIXE, ARROZ, FEIJÃO E SALADA	92
CARDÁPIO 40 – PIRÃO DE PEIXE, ARROZ, FEIJÃO E SALADA	93
REFERÊNCIAS	94

Apresentação

A publicação desta nova cartilha tem por objetivo a revisão das Cartilhas “Cardápios da Alimentação Escolar - Proeti / Mais Educação, divulgada em 2014 e a Ensino Médio Integral, divulgada em 2017”. Essa revisão visa atender às exigências estabelecidas pela **Resolução/FNDE/CD n° 06, de 08 de maio de 2020 e Resolução/FNDE/CD n° 20, de 02 de dezembro de 2020**.

Os cardápios foram elaborados pela equipe técnica de nutricionistas do Programa de Alimentação Escolar da **SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MINAS GERAIS**, levando em conta a utilização de gêneros alimentícios in natura e/ou minimamente processados, respeitando as referências nutricionais, os hábitos alimentares e a diversificação agrícola do Estado de Minas Gerais.

A cartilha “Cardápios da Alimentação Escolar” para **ENSINO INTEGRAL** possui 72 opções, sendo 32 opções de lanche e 40 opções de almoço que somadas com a refeição do ensino regular, atendem, em média, 70% (setenta por cento) das necessidades nutricionais diárias de calorias de acordo com o tempo de permanência do aluno na escola, além da oferta de macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídeos), micronutrientes (cálcio, ferro, magnésio, sódio e zinco e vitaminas A e C) e fibras.

Deverão ser ofertadas as seguintes opções: lanche no contraturno e almoço, além da refeição do ensino regular no turno de matrícula.

Cada opção contém 3 categorias de atendimento escolar (6 a 10 anos – ensino fundamental 1, 11 a 15 anos – ensino fundamental 2 e 16 a 18 anos – ensino médio) e traz as seguintes informações:

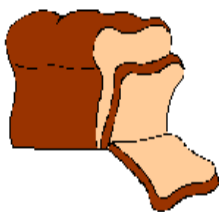
- Nº do Cardápio
- Tipo de preparação
- Ingredientes
- Quantidade per capita
- Modo de preparo
- Sugestão
- Valores nutricionais por categoria escolar

Informações Nutricionais Importantes

Cardápio é o conjunto de **alimentos** variados que deve ser servido diariamente durante as principais refeições. Os cardápios são importantes porque foram balanceados por técnicos especializados, para atender às necessidades nutricionais diárias. Siga corretamente o planejamento dos mesmos.

Alimentos são substâncias que promovem o crescimento e a produção de energia para as funções do organismo.

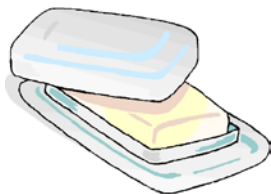
Nutrientes são as substâncias presentes nos alimentos que são utilizadas pelo organismo para as funções vitais (**Carboidratos, Proteínas, Gorduras, Vitaminas e Sais Minerais**).



- **Carboidratos:** Fornecem energia para as atividades do dia-a-dia (pães, cereais, arroz, açúcar, massas, dentre outros).



- **Proteínas:** Função construtora do organismo, como ossos, pele e músculos (carnes, peixes, ovos, feijões, leite e seus derivados, dentre outros).



- **Gorduras:** São consideradas como extra-energéticos. Usar com moderação (óleos, margarina, manteiga).



- **Vitaminas e Sais Minerais:** Função reguladora, necessários ao bom funcionamento do organismo, auxiliando no crescimento e na prevenção de doenças. Presentes nas frutas, legumes e verduras. **Para esta modalidade a oferta de frutas é obrigatória, no mínimo, 4 dias da semana, e as verduras e legumes são obrigatórias diariamente.**

Guia Alimentar da População Brasileira

O Guia Alimentar para a População Brasileira é um documento oficial do governo brasileiro que apresenta princípios e recomendações para uma alimentação adequada e saudável para a população brasileira, servindo de referência para o planejamento e elaboração de políticas públicas de alimentação e nutrição, como o PNAE. Os alimentos são divididos por categoria, conforme suas características.

- 1) **Alimentos in natura** são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza. **Alimentos minimamente processados** correspondem a alimentos *in natura* que, antes de sua aquisição, foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.
- 2) **Ingredientes Culinários:** Usados pelas pessoas para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias. São produtos extraídos de alimentos in natura ou diretamente da natureza. Exemplos desses produtos são: óleos, gorduras, açúcar e sal.
- 3) **Alimentos Processados:** correspondem a produtos fabricados pela indústria essencialmente com a adição de sal ou açúcar ou outro ingrediente culinário a um alimento in natura ou minimamente processado, para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. Exemplos: enlatados, carne seca, alimentos em salmoura, queijos e pães.
- 4) **Alimentos Ultraprocessados:** correspondem a produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial. São formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias derivadas de alimentos combinadas com aditivos, com pouco ou nenhum alimento não processado. Exemplo: biscoitos, molhos, salsicha e outros embutidos, alguns pães e produtos prontos...

Dicas de Diluições

Diluição para suco		Quantidade total para:		
Ingredientes	Per capita	100 pessoas	200 pessoas	500 pessoas
Açúcar	5 g	500 g	1 Kg	2,5 Kg
Água	110 ml	11 litros	22 litros	55 litros
Polpa de Fruta	50 ml / g	5 L / Kg	10 L / Kg	25 L / Kg

Diluição do Leite em Pó		Quantidade total para:		
Ingredientes	Per capita	100 pessoas	200 pessoas	500 pessoas
Água	140 ml	14 litros	28 litros	70 litros
Leite em pó	20 g	2 Kg	4 Kg	10 Kg

Sugestão de Molho Branco

Molho Branco		Quantidade total para:		
Ingredientes	Per capita	100 pessoas	200 pessoas	500 pessoas
Alho	0,5 g	50 g	100 g	250 g
Cebola	0,5 g	50 g	100 g	250 g
Farinha de Trigo *	2 g	200 g	400 g	1 Kg
Leite	50 ml	5 litros	10 litros	25 litros
Manteiga	2 g	200 g	400 g	1 Kg
Sal	0,5 g	50 g	100 g	250 g

* Para exclusão de glúten utilizar Amido de Milho

Modo de preparar:

- Derreter a margarina e acrescentar o sal, o alho e a cebola. Deixar dourar;
- Adicionar a farinha de trigo, mexendo sempre;
- Adicionar leite morno, aos poucos para não empelotar;
- Deixar ferver, sempre em fogo baixo.

O rendimento per capita aproximado é de 53g.

A preparação pode ser feita com manteiga ou margarina. A manteiga é um ingrediente culinário e a margarina é um ultraprocessoado.

Calculando as quantidades *per capita*

Quantidade **Per Capita** significa: quantidade de alimento cru, necessária para uma pessoa.

- Se em uma receita constar 5 gramas de salsa, é só calcular o *per capita* da receita multiplicando-se pelo número de refeições a serem preparadas.
- Veja também as conversões maços/molhos/dúzia para gramas:

Salsa

Um molho de salsa equivale a aproximadamente 70 gramas
5 gramas de salsa X 200 alunos = 1000 gramas de salsa
1000 gramas de salsa divididos por 70 gramas = 14 molhos de salsa

Cebolinha

Um molho de cebolinha equivale a aproximadamente 120 gramas
5 gramas de cebolinha X 200 alunos = 1000 gramas de salsa
1000 gramas de salsa divididos por 120 gramas = 8 molhos de cebolinha

- Se em uma receita constar 20 gramas de couve ou ovo, é só calcular o *per capita* da receita multiplicando-se pelo número de refeições a serem preparadas.

Couve

Um molho de couve (média de 6 folhas) equivale a 120 gramas
20 gramas de couve X 200 alunos = 4000 gramas de couve (4Kg)
4000 gramas de couve divididos por 120 gramas = 33 molhos de couve

Ovo

Um ovo grande equivale a 50 gramas
20 gramas de ovo X 200 alunos = 4000 gramas de ovos
1 dúzia (12 unidades) de ovos equivale a 600 gramas
4000 gramas de ovos divididos por 600 gramas = 7 dúzias de ovos (média)

Tabela de Safra / MG

LEGENDA

Amarelo: início de safra

Verde: safra

Vermelho: fim de safra

Branco: entressafra

LEGUMES	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Abóbora Japonesa	Jan	Fev				Jun	Jul					Dez
Abóbora Moranga	Jan	Fev				Jun	Jul	Ago				
Abóbora Seca	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul				Nov	Dez
Abobrinha Brasileira	Jan	Fev									Nov	Dez
Abobrinha Italiana	Jan	Fev	Mar	Abr						Out	Nov	Dez
Batata	Jan	Fev	Mar						Set	Out	Nov	Dez
Batata Doce	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun						Dez
Berinjela			Mar	Abr	Mai			Ago	Set	Out		
Beterraba	Jan								Set	Out	Nov	Dez
Cará		Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set			
Cebola	Jan	Fev	Mar						Set	Out	Nov	Dez
Cenoura	Jan					Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Chuchu				Abr	Mai					Out	Nov	Dez
Cogumelo	Jan				Mai	Jun				Out	Nov	Dez
Gengibre				Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set			
Inhâme			Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Jiló	Jan								Set	Out	Nov	Dez
Mandioca			Mar	Abr	Mai	Jun						
Mandioquinha	Jan								Set	Out	Nov	Dez
Maxixe	Jan	Fev	Mar								Nov	Dez
Pepino	Jan	Fev	Mar							Out	Nov	Dez
Pimenta	Jan	Fev								Out	Nov	Dez
Pimentão	Jan	Fev								Out	Nov	Dez
Quiabo	Jan	Fev	Mar	Abr							Nov	Dez
Tomate	Jan					Jun				Out	Nov	Dez
Vagem Macarrão	Jan									Out	Nov	Dez
Vagem Manteiga	Jan									Out	Nov	Dez

VERDURAS	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Acelga					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Agrião					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Alface					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Alho Porró						Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Almeirão					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Aspargo	Jan	Fev	Mar								Nov	Dez
Brócolos						Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Catalonha					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Cebolinha		Fev	Mar	Abr						Out	Nov	Dez
Chicória						Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Coentro					Mai	Jun				Out	Nov	
Couve	Jan					Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez

Couve Flor							Jul	Ago	Set	Out		
Erva Doce						Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Escarola	Jan					Jun	Jul	Ago	Set			Dez
Espinafre						Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Louro		Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Mostarda							Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Nabo					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Rabanete						Jun	Jul			Out	Nov	
Repolho	Jan	Fev							Set	Out	Nov	Dez
Rúcula					Mai				Set	Out	Nov	Dez
Salsa					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Salsão	Jan				Mai				Set	Out	Nov	Dez

FRUTAS	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Abacate		Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul					
Abacaxi Haway	Jan	Fev	Mar									
Abacaxi Perola						Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Ameixa	Jan										Nov	Dez
Banana Nanica				Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out		
Banana Maçã		Fev	Mar	Abr	Mai	Jun						
Banana Prata				Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out		
Cajú		Fev			Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out		
Caqui			Mar	Abr								
Côco Seco			Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set			
Figo	Jan	Fev	Mar	Abr								
Fruta do Conde		Fev	Mar									
Goiaba	Jan	Fev	Mar								Nov	Dez
Jabuticaba									Set	Out		
Laranja					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Limão		Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul					
Mamão				Abr	Mai	Jun				Out	Nov	
Mamão Haway	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set			
Manga	Jan									Out	Nov	Dez
Maracujá Azedo	Jan	Fev	Mar									Dez
Maracujá Doce	Jan	Fev										
Melancia	Jan									Out	Nov	Dez
Melão			Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out		
Morango						Jun	Jul	Ago	Set			
Nectarina											Nov	Dez
Nêspera									Set	Out	Nov	
Pêssego											Nov	Dez
Tangerina Cravo				Abr	Mai							
Tangerina Murcot						Jun	Jul	Ago	Set			
Tangerina Poncan				Abr	Mai	Jun	Jul					
Uva Itália	Jan	Fev	Mar	Abr								
Uva Niágara	Jan	Fev										

Lista de substituições para Vegetais e Frutas

Vegetais Grupo A: Abobrinha, Acelga, Agrião, Aipo, Alface, Almeirão, Azedinha, Berinjela, Bertalha, Brócolis, Chicória, Coentro, Couve, Couve flor, Espinafre, Jiló, Maxixe, Mostarda, Ora-pro-nobis, Rabanete, Repolho, Rúcula, Serralha, Pimentão, Pepino, Salsa, Taioba, Tomate.

Vegetais Grupo B: Abóbora moranga/cabotiá, Beterraba, Cenoura, Chuchu, Ervilha verde, Jiló, Nabo, Quiabo, Vagem, Caxi/Porongo.

Vegetais Grupo C: Batata Baroa/Cenoura amarela/mandioquinha, Batata inglesa, Batata doce, Cará; Inhame, Mandioca/Aipim/Macaxeira, Milho Verde.

Frutas Grupo A: Abacaxi, Acerola, Cajá, Caju, Carambola, Goiaba, Laranja, Lima, Limão, Maracujá, Melancia, Melão, Morango, Pêssego, Pitanga, Tangerina.

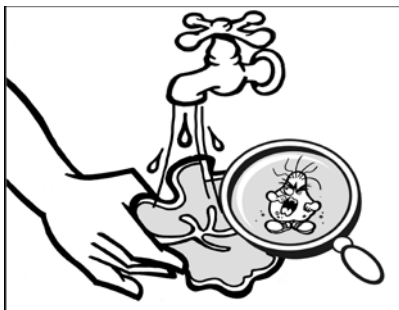
Frutas Grupo B: Ameixa, Amora, Banana d'água, Banana Maçã, Banana Prata, Banana Caturra, Caqui, Figo, Fruta do Conde, Graviola, Jaca, Jambo, Maçã, Mamão, Manga, Pêra, Pitanga, Uva.

Higiene das Hortaliças e Frutas

Etapa realizada para reduzir a contaminação dos alimentos (legumes, verduras e frutas) que serão consumidos crus.



Retirar as partes estragadas



Lavar folha a folha ou uma em água corrente



Desinfetar em solução clorada por 15 minutos



Enxaguar em água FILTRADA corrente



Colocar em utensílio limpo e coberto

Como preparar a solução clorada para desinfetar os alimentos

Uma colher de sopa de água sanitária (entre 2,0%- 2,5%) para um litro de água limpa ou 100 ml água sanitária (entre 2,0%- 2,5 %) para 10 litros de água limpa. **Observar o rótulo da água sanitária, que deverá conter a indicação de uso para desinfecção dos hortifrutis**



PREPARAÇÕES PARA LANCHE – GRUPO 1 – LEITE

Cardápio 1 – Biscoito Caseiro e Leite Colorido

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 1	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Ingredientes		
Açúcar (para biscoito)	4,7 g	6,3 g
Amido de Milho	2 g	2,6 g
Farinha de Trigo	42,5 g	56,6 g
Leite Integral Fluido (para biscoito)	5,8 ml	7,75 ml
Margarina (sem sal)	3,3 g	4,4 g
Ovo	3,9 g	5,15 g
Leite Integral Fluído (para beber)	120 ml	170 ml
Maçã	25 g	35 g
Mamão	10 g	15 g

Modo de Preparar:

- Higienizar e picar o mamão e a maçã;
- Bater no liquidificador o leite, o mamão e a maçã;
- Misturar os ovos com o açúcar e a margarina;
- Adicionar o leite e o amido de milho. Começar a sovar a massa, adicionar a farinha de trigo aos poucos, até dar o ponto (quando estiver soltando das mãos);
- Untar uma assadeira com margarina e farinha de trigo. Adicionar os biscoitos no formato que quiser. Assar no forno baixo por 30 minutos, depois disso pode aumentar o forno até dourar;
- Servir os biscoitos com o leite batido.

Sugestões:

- Salpicar canela sobre a vitamina.
- O leite fluido poderá ser substituído por leite em pó (ver diluição pág. 9).

Informações nutricionais do Cardápio 1, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	50,79	8,54	7,23	303,95	148,60	0,62	88,71	73,69	8,45
Fundamental 2 e Médio	68,69	11,68	9,96	413,03	209,37	0,85	124,63	103,19	12,62

Cardápio 2 – Bolo de Abacaxi e Leite

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 2	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Abacaxi	64 g	83 g
Açúcar (para o bolo)	5,2 g	6,7 g
Farinha de Trigo	34,3 g	45 g
Fermento em Pó	1,7 g	2,2 g
Óleo de Soja	5 ml	6,5 ml
Ovo	8,5 g	11 g
Leite Integral Fluido (para beber)	120 ml	160 ml

Modo de Preparar:

- Bater no liquidificador o abacaxi, o açúcar, o óleo e o ovo;
- Em outro recipiente, adicionar a farinha e o fermento e misturar;
- Colocar a massa em forma untada e enfarinhada;
- Levar ao forno pré-aquecido, 180°C, por aproximadamente 35 minutos;
- Servir com leite frio ou morno, conforme preferência dos alunos.

Sugestões:

- O leite fluido poderá ser substituído por leite em pó (ver diluição pág. 9).
- O leite não deve ser adoçado.

Informações nutricionais do Cardápio 2, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	46,82	8,56	10,19	310,57	154,05	0,73	261,98	66,34	22,16
Fundamental 2 e Médio	61,32	11,27	13,38	407,42	204,59	0,95	342,04	88,19	28,74

Cardápio 3 – Broa de Fubá e Leite

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 3	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Açúcar (para o bolo)	5 g	6,5 g
Farinha de Trigo	20 g	26 g
Fermento em Pó	0,8 g	1 g
Fubá	20 g	26 g
Leite Integral Fluido (para o bolo)	20 ml	26 ml
Óleo de Soja	5 ml	6,5 ml
Ovo	10 g	13 g
Leite Integral Fluido (para beber)	120 ml	160 ml

Modo de Preparar:

- Bater no liquidificador o óleo, o ovo, o leite, o açúcar e o fubá, até ficar homogêneo;
- Acrescentar a farinha (bater no liquidificador ou a mão) e, por último, o fermento;
- Colocar em uma forma untada e enfarinhada;
- Levar ao forno e assar por aproximadamente 30 minutos (forno a 180°C);
- Servir acompanhado do leite, quente ou frio.

Sugestões:

- O leite fluido poderá ser substituído por leite em pó (ver diluição pág. 9).
- O leite poderá ser servido com café.

Informações nutricionais do Cardápio 3, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	44,58	8,83	11,08	312,36	159,89	0,64	186,68	77,46	0
Fundamental 2 e Médio	58,17	11,59	14,53	408,64	212,17	0,83	241,22	102,69	0

Cardápio 4 – Café com Leite e Biscoito

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 4	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Ingredientes		
Açúcar	4 g	5 g
Biscoito Doce	40 g	55 g
Café em Pó	2 g	2,5 g
Leite Integral Fluido	150 ml	190 ml
Mamão	40 g	40 g

Modo de Preparar:

- Higienizar e picar o mamão;
- Aquecer o leite;
- Coar o café como de costume;
- Misturar o café ao leite aquecido;
- Servir com biscoito doce, tipo Maria ou Maisena e o mamão picado.

Sugestões:

- O leite fluido poderá ser substituído pelo leite em pó (ver diluição na pág. 9).
- Os biscoitos doces tipo Maria / Maisena poderão ser substituídos por biscoito de sal tipo Cream Cracker / Água e Sal.
- O mamão poderá ser substituído por outra fruta do grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 4, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	48,90	8,26	9,93	316,84	196,17	1,09	237,84	74,55	33,90
Fundamental 2 e Médio	63,87	10,72	13,09	415,28	248,15	1,43	316,17	94,43	34,83

Cardápio 5 – Café com Leite e Pão

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 5	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Ingredientes		
Açúcar	5 g	5 g
Café em Pó	3 g	3 g
Leite Integral Fluido	180 ml	180 ml
Margarina (sem sal)	3 g	5 g
Pão de Sal (Francês)	50 g	75 g

Modo de Preparar:

- Aquecer o leite;
- Coar o café como de costume;
- Misturar o café ao leite aquecido;
- Passar margarina no pão;
- Servir o pão com o café com leite.

Sugestões:

- O leite fluido poderá ser substituído pelo leite em pó (ver diluição na pág. 9).
- A margarina poderá ser substituída por manteiga, na mesma quantidade.
- O pão de sal poderá ser substituído por pão doce.
- Oferecer com uma fruta do grupo A ou B (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 5, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	46,93	9,71	9,76	316,94	206,01	0,90	439,71	98,31	0
Fundamental 2 e Médio	61,60	11,70	11,87	403,76	210,5	1,15	602,29	103,96	0

Cardápio 6 – Iogurte com Biscoito

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 6	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Ingredientes		
Biscoito Doce	50 g	65 g
Iogurte de Frutas	90 ml	90 ml
Maçã	60 g	110 g

Modo de Preparar:

- Higienizar a maçã;
- Servir o iogurte com o biscoito doce tipo Maria / Maisena e a maçã.

Sugestões:

- Os biscoitos doces tipo Maria / Maisena poderão ser substituídos por biscoito de sal tipo Cream Cracker / Água e Sal.
- O iogurte poderá ser de qualquer sabor.
- O iogurte poderá ser substituído por vitamina de frutas.
- A maçã poderá ser substituída por outra fruta do grupo B (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 6, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	55,43	6,65	8,08	317,33	119,31	0,94	210,21	26,72	4,55
Fundamental 2 e Médio	74,29	8,00	9,88	411,51	128,44	1,25	263,02	28,72	6,69

Cardápio 7 – Leite Achocolatado e Biscoito

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 7	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Ingredientes		
Achocolatado em Pó	7 g	9 g
Biscoito Doce	40 g	50 g
Leite Integral Fluido	180 ml	245 ml

Modo de Preparar:

- Misturar o leite com o achocolatado;
- Preparar quente ou frio, conforme a preferência dos alunos;
- Servir com biscoito doce, tipo Maria / Maisena.

Sugestões:

- O leite fluido poderá ser substituído pelo leite em pó (ver diluição na pág. 9).
- Os biscoitos doces tipo Maria / Maisena poderão ser substituídos por biscoito de sal tipo Cream Cracker / Água e Sal.
- O leite com achocolatado frio, poderá ser batido no liquidificador para parecer milk shake.
- Oferecer com uma fruta do grupo A ou B (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 7, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	47,13	8,80	10,77	322,20	219,29	1,22	260,2	145,17	2,49
Fundamental 2 e Médio	60,33	11,59	14,12	416,75	295,82	1,56	338,17	193,39	3,11

Cardápio 8 – Leite Achocolatado e Pão

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 8	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Achocolatado em Pó	5,6 g	6,7 g
Leite Integral Fluido	170 ml	205 ml
Margarina (sem sal)	3 g	5 g
Pão de Sal (Francês)	50 g	75 g

Modo de Preparar:

- Misturar o leite com o achocolatado;
- Preparar quente ou frio, conforme a preferência dos alunos;
- Passar margarina no pão;
- Servir o leite achocolatado com o pão de sal.

Sugestões:

- O leite fluido poderá ser substituído pelo leite em pó (ver diluição na pág. 9).
- A margarina poderá ser substituída por manteiga.
- O pão de sal poderá ser substituído por pão doce (batata ou sovado).
- Oferecer uma fruta do grupo A ou B (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 8, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	44,49	9,19	9,19	300,66	194,11	0,94	436,93	137,9	0
Fundamental 2 e Médio	62,23	12,25	12,47	414,63	236,44	1,28	622,56	169,70	0

Cardápio 9 – Leite Achocolatado e Torradas Temperadas

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 9	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Ingredientes		
Achocolatado em Pó	5,5 g	7 g
Leite Integral Fluido	140 ml	180 ml
Margarina (sem sal)	4 g	5,5 g
Orégano	0,1 g	0,1 g
Pão de Sal (Francês)	60 g	75 g

Modo de Preparar:

- Misturar o leite com o achocolatado;
- Oferecer quente ou frio, conforme a preferência dos alunos;
- Cortar os pães em tiras não muito finas;
- Colocar as fatias de pão em um tabuleiro lado a lado. Pincelar com margarina / manteiga sem sal e salpicar o orégano sobre as fatias. Levar ao forno até ficarem douradas.
- Servir as torradas com o leite achocolatado.

Sugestões:

- O leite fluido poderá ser substituído pelo leite em pó (ver diluição na pág. 9).
- A margarina poderá ser substituída por manteiga.
- A torrada poderá ser preparada com qualquer tipo de pão.
- Oferecer uma fruta do grupo A ou B (ver pág. 13).
- O achocolatado poderá ser substituído por café com leite ou iogurte de frutas.

Informações nutricionais do Cardápio 9, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	48,56	9,12	9,21	316,97	164,87	1,05	482,84	125,29	0,05
Fundamental 2 e Médio	61,09	11,54	12,01	402,86	211,17	1,32	606,99	161,24	0,05

Cardápio 10 – Leite Caramelado (Queimadinha) e Pão

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 10	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Açúcar	5,3 g	6 g
Leite Integral Fluido	185 ml	215 ml
Margarina (sem sal)	3 g	5 g
Pão de Sal (Francês)	50 g	75 g

Modo de Preparar:

- Aquecer o leite;
- Dourar o açúcar e acrescentar o leite. Deixar ferver;
- Passar a margarina no pão;
- Servir o leite com o pão.

Sugestões:

- O leite fluido poderá ser substituído pelo leite em pó (ver diluição na pág. 9).
- Acrescentar canela em pó ou canela em casca (durante a fervura do leite).
- O pão de sal poderá ser substituído por pão de batata, sovado ou de forma.
- A margarina poderá ser substituída por manteiga.

Informações nutricionais do Cardápio 10, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	45,55	9,41	9,56	308,45	208,23	0,66	442,86	100,79	0
Fundamental 2 e Médio	62,69	12,28	12,65	417,48	244,72	0,94	624,58	121,35	0

Cardápio 11 – Mingau de Aveia

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 11	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Ingredientes		
Açúcar	5 g	6,5 g
Aveia em Flocos	32 g	43 g
Canela em Pó (opcional)	0,10 g	0,15 g
Leite Integral Fluido	250 ml	330 ml

Modo de Preparar:

- Misturar a aveia no leite (pode ser a mão ou no liquidificador);
- Adicionar açúcar e levar ao fogo. Cozinhar por alguns minutos, sem parar de mexer;
- Servir com uma pitada de canela.

Sugestões:

- O leite fluido poderá ser substituído por leite em pó (ver diluição na pág. 9).
- A canela é opcional.
- Oferecer uma fruta do grupo A ou B (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 11, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	41,18	11,80	10,82	308,13	285,70	1,67	161,01	124,28	0,46
Fundamental 2 e Médio	54,78	15,68	14,35	409,38	377,49	2,24	212,57	164,05	0,62

Cardápio 12 – Mingau de Fubá com Banana

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 12	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Açúcar	5,3 g	7 g
Banana	50 g	65 g
Fubá	29 g	38 g
Leite Integral Fluido	180 ml	240 ml
Margarina (sem sal)	3 g	4 g

Modo de Preparar:

- Aquecer parte do leite;
- Diluir o fubá em leite frio e acrescentar ao leite quente, misturando para não empelotar;
- Adicionar a margarina e o açúcar. Deixar cozinhar por alguns minutos;
- Picar a banana em pedaços pequenos e acrescentar ao mingau;
- Servir.

Sugestões:

- O leite fluido poderá ser substituído por leite em pó (ver diluição na pág. 9).
- Se quiser pode salpicar canela na hora de servir.
- A banana também poderá ser servida à parte, como sobremesa.

Informações nutricionais do Cardápio 12, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	51,79	8,02	8,43	306,93	199,51	0,59	115,84	96,81	10,80
Fundamental 2 e Médio	68,02	10,62	11,23	404,99	265,86	0,78	154,45	129,08	14,03

Cardápio 13 – Mingau de Milho Verde

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 13	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Ingredientes		
Açúcar	5,3 g	7 g
Canela em Pó	0,3 g	0,4 g
Fubá	20 g	26,5 g
Leite Integral Fluido	195 ml	260 ml
Milho Verde (in natura)	60 g	80 g

Modo de Preparar:

- Higienizar e retirar o milho da espiga;
- Bater no liquidificador o leite e o milho verde, até ficar bem homogêneo;
- Coar e voltar o líquido para o liquidificador. Adicionar o fubá e o açúcar e bater;
- Levar ao fogo e cozinhar para dar consistência e apurar o sabor;
- Acrescentar canela e servir.

Sugestões:

- O leite fluido poderá ser substituído por leite em pó (ver diluição na pág. 9).
- A canela é opcional.
- Oferecer uma fruta do grupo A ou B (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 13, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	47,90	9,18	11,02	314,82	213,43	0,72	271,44	104,90	3,81
Fundamental 2 e Médio	63,67	12,22	14,69	418,91	284,56	0,96	361,95	139,86	5,07

Cardápio 14 – Pão de Cebola e Café com Leite

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 14	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Ingredientes		
Açúcar (para o pão)	0,51 g	0,66 g
Água	3 ml	3,9 ml
Cebola	5 g	6,5 g
Farinha de Trigo	50 g	65 g
Fermento Biológico Fresco	3 g	3,9 g
Óleo de Soja	3 ml	3,9 ml
Ovo	7,5 g	9,75 g
Sal	0,65 g	0,80 g
Açúcar (para café)	4 g	5,2 g
Café em Pó	1,5 g	2 g
Leite Integral Fluido (para beber)	110 ml	145 ml

Modo de Preparar:

- Aquecer o leite e coar o café como de costume. Misturar o café ao leite;
- Bater os ovos, a água morna, o óleo, o açúcar, a cebola, o sal e o fermento no liquidificador até formar um caldo;
- Colocar em uma vasilha, adicionar a farinha de trigo e misturar até desprender da mão;
- Fazer os pães em formato oval. Deixar crescer até dobrar de volume;
- Passar gema ou café coado por cima dos pães, apenas para dar uma cor diferenciada. Assar em forno pré-aquecido até dourar;
- Servir o pão com o café com leite.

Sugestões:

- O leite fluido poderá ser substituído por leite em pó (ver diluição na pág. 9).
- O café com leite poderá ser substituído por leite com fruta ou leite puro.
- O fermento biológico fresco poderá ser substituído pelo fermento biológico seco, desde que respeitada a conversão.

Informações nutricionais do Cardápio 14, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	50,33	9,92	8,14	317,55	134,07	0,90	236,70	60,58	0,23
Fundamental 2 e Médio	65,58	12,97	10,66	414,32	176,51	1,17	298,45	79,75	0,30

Cardápio 15 – Rosca Caseira e Vitamina de Morango

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 15	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Ingredientes		
Açúcar (rosca)	1,5 g	2 g
Água (rosca)	15 ml	19,5 ml
Canela em Pó	0,1 g	0,13 g
Farinha de Trigo	39 g	50,7 g
Fermento Biológico Fresco	1,6 g	2,1 g
Leite Integral Fluido (rosca)	13 ml	16,9 ml
Margarina (sem sal)	1,6 g	2,1 g
Óleo de Soja	4,2 ml	5,5 ml
Ovo	3,9 g	5,1 g
Sal	0,2 g	0,3 g
Açúcar (para a vitamina)	3,3 g	4,3 g
Leite Integral Fluido (para beber)	120 ml	160 ml
Morango (para a vitamina)	40 g	55 g

Modo de Preparar:

- Higienizar os morangos e bater com o leite frio e o açúcar;
- Misturar o fermento, o açúcar, um pouco de água morna e um pouco da farinha de trigo. Reservar para crescer alguns minutos;
- Em outra vasilha, misturar os ovos, o açúcar e margarina. Juntar o leite, o óleo e o sal e misturar;
- Juntar as duas misturas e acrescentar aos poucos o restante da farinha de trigo e mais um pouco de água, até o ponto da massa soltar da vasilha e das mãos;
- Deixar a massa descansar, até dobrar de volume. Modelar os pães em roscas individuais ou grandes e assar em forno pré-aquecido, por cerca de 30 minutos ou até dourar;
- Servir a vitamina com a rosca.

Sugestões:

- O leite e a fruta poderão ser oferecidos separadamente.
- O morango poderá ser substituído por outra fruta do grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 15, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	44,94	8,87	10,61	311,56	157,34	0,76	139,75	73,12	25,47
Fundamental 2 e Médio	58,92	11,69	13,99	409,30	209,21	1,00	193,67	97,12	35,02

Cardápio 16 – Rosquinha de Coco Caseira e Leite

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 16	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Ingredientes		
Açúcar	5 g	6,5 g
Coco Ralado	5,4 g	7 g
Farinha de Trigo	40 g	51,3 g
Fermento em Pó	0,9 g	1,20 g
Margarina (sem sal)	3,6 g	4,6 g
Ovo	9,9 g	12,8 g
Leite Integral Fluido (para beber)	125 ml	160 ml

Modo de Preparar:

- Para a rosquinha: misturar os ovos, o açúcar, a margarina e o coco;
- Adicionar o fermento e a farinha de trigo, aos poucos até a massa dar o ponto (quando estiver soltando da mão);
- Untar as assadeiras com margarina e farinha de trigo e enrolar a rosquinha como preferir;
- Assar em forno baixo por aproximadamente 30 minutos, até dourar;
- Servir a rosquinha com leite frio ou morno.

Sugestões:

- O leite fluido poderá ser substituído por leite em pó (ver diluição na pág. 9).
- Oferecer uma fruta do grupo A ou B (ver pág. 13).
- A rosquinha poderá ser preparada sem o coco ou pode substituí-lo por canela ou amendoim.

Informações nutricionais do Cardápio 16, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	44,29	9,26	11,38	316,75	148,27	0,83	190,34	78,75	0,08
Fundamental 2 e Médio	56,91	11,89	14,63	406,95	189,88	1,06	248,70	100,88	0,11

Cardápio 17 – Rosquinha de Polvilho (Caseira) e Café com Leite

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 17	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Ingredientes		
Açúcar (para rosquinha)	5,3 g	7 g
Farinha de Trigo	19,15 g	25,2 g
Leite Integral Fluido (para rosquinha)	12 ml	16,8 ml
Margarina (sem sal)	5 g	6,6 g
Polvilho Doce	25 g	33 g
Ovo	12 g	15,75 g
Sal	0,7 g	0,9 g
Açúcar (para o café)	3,2 g	4 g
Café em Pó	1,6 g	2 g
Leite Integral Fluido (para beber)	100 ml	130 ml

Modo de Preparar:

- Coar o café como de costume e misturar ao leite;
- Misturar os ovos com o açúcar, a margarina, a farinha, o polvilho, o leite e o sal e misturar;
- Adicionar a rosquinhas no formato que quiser em uma assadeira. Assar no forno baixo por aproximadamente 30 minutos, até dourar;
- Servir as rosquinhas com o café com leite.

Sugestões:

- O café com leite poderá ser substituído por vitamina de frutas ou ser servido com leite queimadinho, com essa quantidade de açúcar.
- Oferecer uma fruta do grupo A ou B (ver pág. 13).
- O polvilho pode ser doce ou azedo.

Informações nutricionais do Cardápio 17, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	52,42	7,09	8,51	316,23	138,88	0,73	257,85	77,38	0
Fundamental 2 e Médio	68,72	9,26	11,14	414,32	180,88	0,96	344,97	101,03	0

Cardápio 18 – Vitamina de Frutas com Biscoito

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 18	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Ingredientes		
Banana	40 g	55 g
Biscoito de Sal	30 g	40 g
Leite Integral Fluido	190 ml	250 ml
Mamão	45 g	58 g

Modo de Preparar:

- Higienizar e picar a banana e o mamão;
- Bater no liquidificador o leite, a banana e o mamão;
- Servir com biscoito de sal.

Sugestões:

- Quanto mais maduras as frutas estiverem mais doce fica a vitamina.
- As frutas poderão ser substituídas por outras do mesmo grupo (ver pág. 13).
- Os biscoitos de sal tipo Cream Cracker / Água e Sal poderão ser substituídos por biscoitos doces tipo Maria / Maisena.

Informações nutricionais do Cardápio 18, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	46,60	9,52	10,58	310,11	223,76	1,06	378,89	135,13	37,68
Fundamental 2 e Médio	62,10	12,61	13,99	411,94	294,31	1,41	502,99	177,19	48,77

PREPARAÇÕES PARA LANCHE – GRUPO 2 – SUCO E FRUTAS

Cardápio 19 – Biscoito de Polvilho (Caseiro) com Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 19	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Ingredientes		
Água	34,5 ml	44 ml
Óleo de Soja	7,5 ml	9,7 ml
Ovo	10,8 g	13,7 g
Polvilho Doce	47,5 g	60,8 g
Queijo Parmesão	6,5 g	8,3 g
Sal	0,65 g	0,80 g
Laranja (Suco)	140 ml	190 ml

Modo de Preparar:

- Higienizar e espremer a laranja para fazer o suco;
- Para o biscoito: lavar os ovos e quebrar um a um em uma tigela;
- Levar ao fogo metade da água, o óleo e o sal até ferver e escaldar o polvilho com essa mistura;
- Após esfriar, acrescentar o restante da água, em temperatura ambiente, os ovos e o queijo, misturando bem;
- Formar os biscoitos diretamente no tabuleiro, às colheradas, dando espaçamento, ou se quiser, coloque a massa em um saco plástico resistente e limpo, furado na ponta, formando biscoitos com cerca de 5cm, com espaço mínimo de 1 dedo entre eles;
- Assar em forno médio, sem deixar corar muito;
- Servir os biscoitos com o suco.

Sugestões:

- O polvilho poderá ser doce ou azedo.
- A laranja poderá ser substituída por outra fruta do grupo A (ver pág. 13). A mesma poderá ser oferecida como suco ou in natura.
- O suco deverá ser oferecido sem açúcar.

Informações nutricionais do Cardápio 19, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	52,08	4,96	10,74	323,83	92,35	0,45	291,06	12,81	102,67
Fundamental 2 e Médio	67,47	6,4	13,84	418,64	118,75	0,57	364,48	16,29	139,34

Cardápio 20 – Biscoito de Queijo (Pão de Queijo) e Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 20	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Batata Inglesa	40 g	55 g
Leite Integral Fluido	25,8 ml	35,5 ml
Óleo de Soja	6,2 ml	8,4 ml
Ovo	6 g	8,3 g
Polvilho Doce	40,3 g	55,5 g
Queijo Meia Cura	16 g	20 g
Sal	0,35 g	0,5 g
Polpa de Fruta (Manga)	40 g	50 g

Modo de Preparar:

- Higienizar, cozinhar e amassar as batatas;
- Com as batatas ainda mornas, adicionar o leite, o óleo, o ovo, o polvilho e o sal;
- Amassar bem. Adicionar o queijo e misturar novamente, até ficar homogêneo;
- Enrolar e assar a temperatura de aproximadamente 200°C por 30 Minutos;
- Bater a polpa de fruta com água (ver diluição pág. 9);
- Servir o biscoito com o suco.

Sugestões:

- O queijo pode ser meia cura, curado ou parmesão.
- O sabor do suco é sugestão, podendo ser alterado ou substituído pela fruta in natura (ver pág. 13).
- O suco não deve ser adoçado.

Informações nutricionais do Cardápio 20, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	48,05	5,97	11,60	318,10	157,05	0,53	192,04	35,37	22,39
Fundamental 2 e Médio	65,45	7,77	15,33	427,84	201,74	0,73	258,19	46,45	29,55

Cardápio 21 – Bolo de Banana e Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 21	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Açúcar (para o bolo)	5 g	6,6 g
Banana	38 g	50 g
Farinha de Trigo	38 g	50 g
Fermento em Pó	0,9 g	1,2 g
Óleo de Soja	9,5 ml	12,5 ml
Ovo	16,1 g	21,2 g
Polpa de Fruta (Abacaxi)	50 g	65 g

Modo de Preparar:

- Para o suco, bater a polpa com água (ver diluição pág. 9);
- Amassar as bananas, adicionar todos os outros ingredientes do bolo e misturar bastante ou se preferir poderá bater tudo no liquidificador;
- Despejar em um tabuleiro untado e polvilhado e assar em forno pré-aquecido (180°C) por aproximadamente 30 minutos;
- Servir o suco com o bolo.

Sugestões:

- Quanto mais maduras as bananas estiverem mais doce fica o bolo.
- O sabor do suco é sugestão, podendo ser alterado ou substituído pela fruta in natura (ver pág. 13).
- O suco deverá ser servido sem açúcar.
- Se quiser pode adicionar canela na massa do bolo ou na farinha de polvilhar o tabuleiro.

Informações nutricionais do Cardápio 21, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	47,14	6,61	11,56	315,93	22,03	0,93	118,42	19,14	2,85
Fundamental 2 e Médio	61,99	8,69	15,21	415,55	28,89	1,22	157,41	25,18	3,74

Cardápio 22 – Bolo de iogurte e Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 22	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Açúcar	5,4 g	7,1 g
Farinha de Trigo	38 g	50 g
Fermento em Pó	1,3 g	1,7 g
iogurte Natural	17,8 ml	23,5 ml
Óleo de Soja	8,2 ml	10,8 ml
Ovo	18,5 g	24,5 g
Goiaba (para suco)	80 g	100 g

Modo de Preparar:

- Para o suco: bater no liquidificador a goiaba com água e coar;
- Para o bolo: bater no liquidificador todos os ingredientes, exceto a farinha e o fermento. Depois de batido, passar para outra vasilha e adicionar a farinha e o fermento e misturar bem;
- Colocar a massa em forma untada e levar ao forno pré-aquecido por aproximadamente 35 minutos, a 180°C;
- Servir o bolo com o suco.

Sugestões:

- A goiaba poderá ser substituída por outra fruta do grupo A (ver pág. 13) ou ser substituída pela polpa de fruta.
- O suco deverá ser sem açúcar.
- A massa do bolo poderá ser misturada à mão também.

Informações nutricionais do Cardápio 22, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	45,54	7,75	11,26	310,50	44,01	0,80	171,29	81,79	64,65
Fundamental 2 e Médio	59,23	10,16	14,82	406,03	57,85	1,04	224,63	103,60	80,82

Cardápio 23 – Bolo de Maçã com Aveia e Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 23	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Ingredientes		
Açúcar (para o bolo)	4,7 g	6,2 g
Aveia	13,3 g	17,4 g
Farinha de Trigo	25,5 g	33,5 g
Fermento em Pó	1,2 g	1,6 g
Laranja (suco)	150 ml	200 ml
Maçã (para o bolo)	28,5 g	38 g
Óleo de Soja	6,7 ml	8,8 ml
Ovo	19 g	25 g

Modo de Preparar:

- Para o suco: higienizar e espremer a laranja;
- Para o bolo: higienizar as maçãs em água corrente e picar em pedaços pequenos (com as cascas);
- Colocar todos os ingredientes em uma tigela e misturar bastante;
- Despejar em um tabuleiro untado e polvilhado e assar em forno pré-aquecido (180°C);
- Polvilhar canela por cima antes de assar (opcional);
- Servir o bolo com o suco.

Sugestões:

- A laranja poderá ser substituída por outra fruta do grupo A (ver pág. 13).
- O suco deverá ser oferecido sem açúcar.

Informações nutricionais do Cardápio 23, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	49,18	8,03	9,98	314,86	30,86	1,16	153,35	16,12	110,87
Fundamental 2 e Médio	64,90	10,57	13,11	414,79	40,76	1,53	203,88	21,23	147,82

Cardápio 24 – Broa de Farinha de Milho e Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 24	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Ingredientes		
Açúcar	5,6 g	7 g
Farinha de Milho	40 g	50 g
Fermento em Pó	1,6 g	2 g
Leite Integral Fluido	45 ml	56 ml
Óleo de Soja	12 ml	15 ml
Ovo	12 g	15 g
Polpa de Fruta (Acerola)	50 g	70 g

Modo de Preparar:

- Para o suco: bater a polpa com água (ver pág. 9). Não adicionar açúcar;
- Para a broa: colocar todos os ingredientes em uma tigela e misturar bastante;
- Despejar em um tabuleiro untado e polvilhado e assar em forno pré-aquecido, 180°C, por aproximadamente 30 min;
- Servir o bolo com o suco.

Sugestão:

- O sabor do suco é apenas uma sugestão, poderá ser alterado, conforme preferência. Poderá ser utilizada também a fruta in natura (verificar pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 24, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	43,54	6,08	15,11	326,81	58,38	1,22	228,31	137,12	311,62
Fundamental 2 e Médio	54,83	7,64	18,88	409,99	73,27	1,53	285,33	184,26	436,27

Cardápio 25 – Cuscuz com Queijo e Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 25	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Ingredientes		
Açúcar	5 g	6,5 g
Farinha de Milho	55 g	74 g
Margarina (sem sal)	3,5 g	4,7 g
Queijo (Canastra)	18 g	24 g
Sal	0,24 g	0,3 g
Polpa de Fruta (Manga)	40 g	55 g

Modo de Preparar:

- Adicionar um pouco de água à farinha de milho com o sal, para formar uma farofinha úmida, deixar descansar por uns 10 minutos;
- Aquecer a margarina adicionar a farinha de milho úmida e ir mexendo até cozinhar, adicionar o açúcar, misturar e tampar a panela por alguns minutinhos;
- Abrir a panela, misturar mais e verificar se está cozido. Assim que estiver pronto adicionar o queijo picadinho e abafar a panela novamente para que o queijo derreta;
- Preparar o suco (ver diluição pág. 9), como de costume e servir com o cuscuz.

Sugestões:

- A margarina pode ser substituída por manteiga.
- O sabor do suco é sugestão, poderá ser variado ou ainda pode-se utilizar a fruta in natura.
- O suco deve ser oferecido sem açúcar.

Informações nutricionais do Cardápio 24, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	54,12	7,94	7,68	310,02	129,36	1,32	193,45	33,53	9,96
Fundamental 2 e Médio	72,74	10,64	10,28	416,06	172,59	1,78	253,85	44,83	13,70

Cardápio 26 – Pão com Queijo e Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 26	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Pão de Sal (Francês)	50 g	75 g
Queijo Mussarela	30 g	40 g
Laranja (suco)	160 ml	200 ml
Polpa de Abacaxi (para suco)	35 g	43 g

Modo de Preparar:

- Higienizar e espremer a laranja;
- Bater, no liquidificador, a polpa com o suco de laranja e água;
- Fatiar o queijo e colocar no pão;
- Servir o pão (o mesmo poderá ser frio ou quente) com o suco.

Sugestões:

- O suco deverá ser oferecido sem açúcar.
- O sabor é uma opção que pode ser alterada.
- O pão com queijo pode ser levado ao forno, à sanduicheira ou frigideira para que o queijo derreta.
- O queijo poderá ser de qualquer tipo.

Informações nutricionais do Cardápio 26, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	45,05	12,12	9,27	301,02	286,94	0,72	498,57	34,98	117,78
Fundamental 2 e Médio	60,31	16,50	12,55	422,23	376,56	0,87	718,16	45,84	146,67

Cardápio 27 – Rosquinha de Coco (Caseira) e Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 27	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Ingredientes		
Açúcar	5 g	7,1 g
Amido de Milho	2,2 g	3 g
Coco Ralado	3,3 g	4,6 g
Farinha de Trigo	46,8 g	65 g
Leite Integral Fluido	6,40 ml	9 ml
Margarina (sem sal)	3,6 g	5 g
Ovo	4,3 g	5,9 g
Laranja (suco)	180 ml	240 ml

Modo de Preparar:

- Higienizar e espremer a laranja, para o suco;
- Para a rosquinha: misturar todos os ingredientes e amassar;
- Enrolar as rosquinhas, do jeito que preferir, e assar em forno baixo, 180°C, até dourar;
- Servir a rosquinha com o suco (o mesmo deve ser sem açúcar).

Sugestão:

- A laranja poderá ser substituída por outra fruta do grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 27, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	56,89	6,92	5,91	308,32	31,78	0,64	14,25	15,39	132,06
Fundamental 2 e Médio	78,38	9,53	8,20	425,43	43,51	0,89	19,74	21,38	176,08

Cardápio 28 – Salada de Frutas

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 28	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Aveia	28 g	37 g
Banana	120 g	160 g
Laranja	120 g	160 g
Mamão	80 g	100 g
Melão	40 g	55 g

Modo de Preparar:

- Higienizar, descascar e picar todas as frutas;
- Começar a picar pela laranja, depois o mamão e o melão;
- Ao picar a banana, cobrir com a laranja, o mamão e o melão, para não escurecer;
- Polvilhar a aveia sobre a salada e servir.

Sugestão:

- As frutas poderão ser substituídas por outras do mesmo grupo (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 28, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	70,27	7,75	2,77	312,25	64,81	2,05	8,37	128,00	138,18
Fundamental 2 e Médio	92,82	10,25	3,65	412,49	84,65	2,7	11,11	167,40	179,15

Cardápio 29 – Suco de Frutas e Biscoito

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 29	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Ingredientes		
Biscoito Salgado	60 g	80 g
Laranja (suco)	170 ml	210 ml

Modo de Preparar:

- Higienizar e espremer a laranja para o suco;
- Servir com biscoito de sal.

Sugestões:

- Oferecer os biscoitos de sal tipo Cream Cracker / Água e Sal ou biscoitos doces tipo Maria / Maisena.
- O sabor do suco é uma sugestão, pode ser alterado, conforme a lista de substituição pág 13.
- O suco deverá ser sem açúcar.
- A fruta poderá ser servida in natura.

Informações nutricionais do Cardápio 29, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	54,06	7,32	8,76	314,81	24,52	1,32	512,40	0	124,67
Fundamental 2 e Médio	70,82	9,63	11,67	414,29	31,47	1,76	683,20	0	154,01

Cardápio 30 – Suco de Frutas e Pão

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 30	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Ingredientes		
Margarina (sem sal)	5 g	6 g
Pão de Sal (Francês)	75 g	100 g
Polpa de Fruta (Manga)	60 g	80 g

Modo de Preparar:

- Bater a polpa no liquidificador com água (ver diluição pág. 9);
- Passar a margarina no pão;
- Servir o pão com o suco.

Sugestões:

- O suco deverá ser servido sem açúcar.
- O sabor do suco é opcional. A polpa poderá ser substituída pela fruta in natura.
- O pão de sal poderá ser substituído pelo pão de doce.

Informações nutricionais do Cardápio 30, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	51,50	6,19	5,82	283,50	16,34	0,81	491,45	14,50	14,94
Fundamental 2 e Médio	68,66	8,26	7,32	374,04	21,75	1,08	655,05	17,69	19,92

Cardápio 31 – Torta Colorida de Frango e Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 31	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Polpa de Fruta (Acerola)	50 g	70 g
Açúcar	5 g	6 g
Massa		
Farinha de Trigo	30 g	40 g
Fermento em Pó	0,9 g	1,2 g
Leite Integral Fluido	33 ml	45 ml
Óleo de Soja	6 ml	9 ml
Ovo	20 g	25 g
Queijo Parmesão (Ralado)	4 g	5 g
Recheio		
Alho	1 g	1,5 g
Carne de Frango ou Boi	30 g	35 g
Cebola	4 g	6 g
Cheiro Verde	2 g	3 g
Extrato de Tomate	5 g	6 g
Sal	0,60 g	0,80 g
Tomate	23 g	30 g
Vagem	15 g	20 g

Modo de Preparar:

- Preparar o suco como de costume (ver diluição pág. 9);
- Higienizar os legumes. Refogar e cozinhar o frango com os legumes fazendo um molho;
- Bater os ingredientes da massa no liquidificador;
- Despejar metade da massa em tabuleiro untado, colocar o recheio e cobrir com o restante da massa;
- Assar em forno pré-aquecido;
- Servir a torta com suco.

Sugestões:

- O sabor do suco é opcional, podendo ser alterado.
- O frango poderá ser substituído por carne bovina.

Informações nutricionais do Cardápio 31, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	36,0	15,54	11,60	309,94	108,7	1,16	402,39	50,01	318,76
Fundamental 2 e Médio	47,55	19,37	16,08	411,09	142,27	1,49	522,15	67,98	445,73

Cardápio 32 – Torta de Legumes e Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 32	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Polpa de Fruta (Manga)	50 g	65 g
Massa		
Farinha de Trigo	43 g	56,3 g
Fermento em Pó	2 g	2,6 g
Leite Integral Fluido	15,2 ml	19,9 ml
Óleo de Soja	3,3 ml	4,3 ml
Ovo	20,9 g	27,4 g
Queijo Parmesão (Ralado)	8 g	10,5 g
Recheio		
Alho	0,5 g	0,8 g
Cebola	5 g	6,5 g
Cenoura	15 g	20 g
Óleo de Soja	1 ml	1,3 ml
Repolho	25 g	33 g
Sal	0,7 g	0,9 g
Tomate	35 g	45 g
Vagem	10 g	13 g

Modo de Preparar:

- Preparar o suco (ver diluição pág. 9) sem adição de açúcar;
- Higienizar os legumes. Refogar e cozinhar os legumes;
- Bater os ingredientes da massa no liquidificador;
- Despejar metade da massa em tabuleiro untado, colocar o recheio e cobrir com o restante da massa;
- Assar em forno pré-aquecido;
- Servir a torta com o suco.

Sugestões:

- O sabor do suco é opcional, podendo ser alterado.
- Os legumes poderão ser substituídos por outros do mesmo grupo (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 32, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	45,11	11,52	10,19	314,78	135,12	1,04	562,90	29,32	25,67
Fundamental 2 e Médio	59,04	15,11	13,32	411,97	177,24	1,36	731,79	38,43	33,39

PREPARAÇÕES PARA ALMOÇO – GRUPO 1 – CARNE BOVINA

Cardápio 1 – Arroz, Almôndegas de Carne, Feijão e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 1	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Alface	25 g	35 g	45 g
Alho	2 g	3 g	3,7 g
Arroz	60 g	89 g	110 g
Carne Bovina – Moída	28 g	45 g	56 g
Cebola	13 g	20 g	25 g
Cheiro Verde	2 g	3 g	3,7 g
Couve-flor	40 g	60 g	80 g
Farinha de Trigo	13 g	19 g	24 g
Feijão	30 g	45 g	55 g
Óleo de Soja	9 ml	13 ml	16 ml
Ovo	10 g	16 g	20 g
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Cozinhar e preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Higienizar, picar e cozinhar a couve-flor. Higienizar e picar a alface. Preparar a salada;
- Misturar os ovos, a farinha, a cebola, o cheiro verde e a carne formando uma massa homogênea;
- Modelar as almôndegas e colocar para assar em tabuleiro untado;
- Servir o arroz, o feijão, a almôndega e a salada.

Sugestão:

- A salada poderá ser substituída por outras hortaliças do Grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 1, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	79,52	19,82	12,46	512,11	68,71	3,98	361,73	23,13	19,92
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	118,14	30,30	18,44	763,83	102,55	6,02	405,05	35,56	29,52
Médio - 16 a 18 anos	146,35	37,62	22,78	945,74	127,91	7,44	418,52	44,07	38,87

Cardápio 2 – Arroz, Feijão, Carne Cozida com Mandioca e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 2	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Alho	2 g	3 g	3,7 g
Almeirão	35 g	42 g	50 g
Arroz	53 g	81 g	100 g
Carne Bovina	36 g	53 g	65 g
Cebola	11 g	16 g	20 g
Cheiro Verde	2,5 g	4 g	5 g
Colorífico / Colorau	0,3 g	0,4 g	0,5 g
Feijão	30 g	44 g	54 g
Mandioca	55 g	81 g	100 g
Óleo de Soja	8,9 ml	13 ml	16 ml
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Higienizar e picar o cheiro verde e o almeirão;
- Lavar, descascar e picar a mandioca;
- Refogar a carne com os temperos e o colorau, acrescentar a mandioca, adicionar água e deixar cozinhar, até que os dois fiquem macios;
- Adicionar o cheiro verde, com o fogo já desligado;
- Servir o arroz, com o feijão, a carne com mandioca e a salada de almeirão.

Sugestão:

- O almeirão poderá ser substituído por outra hortaliça do Grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 2, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	82,87	19,20	11,98	518,08	61,31	3,94	348,46	19,17	11,47
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	123,93	28,29	17,53	770,22	88,85	5,75	381,35	30,54	16,87
Médio - 16 a 18 anos	152,77	34,74	21,55	948,55	109,06	7,05	388,11	38,14	20,84

Cardápio 3 – Arroz, Feijão, Cubos Bovinos, Legumes Refogados e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 3	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Agrião	17 g	25 g	30 g
Alho	2 g	3 g	3,7 g
Arroz	60 g	90 g	110 g
Batata	66 g	95 g	120 g
Carne Bovina	36 g	53 g	66 g
Cebola	13 g	20 g	25 g
Cenoura	33 g	49 g	60 g
Cheiro Verde	4 g	6,5 g	8 g
Chuchu	33 g	49 g	60 g
Feijão	30 g	45 g	55 g
Óleo de Soja	8,8 ml	13 ml	16 ml
Orégano	0,2 g	0,3 g	0,35 g
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Higienizar e picar o agrião e o cheiro verde;
- Higienizar e picar a cenoura, a batata e o chuchu em fatias. Cozinhar, sem deixar muito macio;
- Refogar a cebola. Adicionar um pouco de tempero, o orégano, os legumes cozidos e o cheiro verde;
- Refogar e cozinhar a carne, até ficar macia;
- Servir o arroz, o feijão, a carne, os legumes e o agrião como salada.

Sugestão:

- O agrião e os legumes poderão ser substituídos por outras hortaliças do mesmo grupo (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 3, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	81,58	20,57	11,75	514,55	89,11	4,46	349,34	30,67	38,63
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	121,79	30,58	17,36	766,08	133,54	6,65	382,87	49,64	56,60
Médio - 16 a 18 anos	149,48	37,70	21,40	941,75	162,63	8,14	390,43	61,04	70,12

Cardápio 4 – Arroz, Feijão, Carne Cozida, Purê de Baroa e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 4	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Alface	15 g	25 g	30 g
Alho	2 g	3 g	3,7 g
Arroz	53 g	79 g	98 g
Baroa	55 g	82 g	100 g
Carne Bovina	35 g	53 g	66 g
Cebola	10 g	15 g	18 g
Feijão	32 g	48 g	60 g
Leite Integral Fluido	23 ml	34 ml	42 ml
Margarina (sem sal)	2,5 g	3,7 g	4,5 g
Óleo de Soja	8 ml	12 ml	14,5 ml
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g
Tomate	25 g	38 g	47 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Higienizar e cozinhar a batata baroa. Amassar e refogar com a margarina e o leite para fazer um purê;
- Refogar a carne com os temperos e a cebola, e deixar cozinhar;
- Higienizar e picar a alface e o tomate para salada;
- Servir o arroz, o feijão, o purê, a carne e a salada.

Sugestão:

- A alface e o tomate poderão ser substituídos por outras hortaliças do Grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 4, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	78,78	19,44	13,27	514,31	86,70	3,80	363,58	18,32	10,16
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	117,67	29,22	19,89	769,43	129,65	5,71	404,73	27,12	15,34
Médio - 16 a 18 anos	145,78	36,37	24,24	950,41	161,37	7,12	417,55	33,34	19,08

Cardápio 5 – Arroz, Feijão, Carne Moída, Polenta à Jardineira e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 5	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Alho	2 g	3 g	3,7 g
Arroz	50 g	76 g	96 g
Carne Bovina - Moída	40 g	60 g	72 g
Cebola	10 g	16 g	20 g
Cenoura	25 g	37 g	45 g
Colorífico / Colorau	0,45 g	0,65 g	0,8 g
Feijão	30 g	45 g	55 g
Fubá	23 g	33 g	40 g
Mostarda - Folha	15 g	20 g	25 g
Óleo de Soja	8,6 ml	12,8 ml	15,5 ml
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g
Vagem	23 g	33 g	40 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Preparar a polenta como de costume;
- Refogar e cozinhar a carne com os temperos, o colorau, a cebola, a cenoura e a vagem;
- Higienizar, picar e refogar a mostarda;
- Colocar a polenta em um tabuleiro e cobrir com o molho de legumes e carne;
- Servir o arroz, o feijão, a polenta e a mostarda.

Sugestões:

- Os legumes e a mostarda poderão ser substituídos por outras hortaliças do mesmo grupo (ver pág. 13).
- Os legumes poderão ser cozidos à parte e posteriormente serem adicionados à carne ou serem servidos separadamente.

Informações nutricionais do Cardápio 5, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	81,03	20,42	12,12	513,87	67,62	3,98	349,59	1,20	7,83
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	121,03	30,52	18,05	767,53	99,14	5,93	383,72	1,78	10,78
Médio - 16 a 18 anos	150,15	37,26	21,84	945,12	121,53	7,25	390,28	2,15	13,39

Cardápio 6 – Arroz, Feijão, Farofa de Abobrinha, Salada e Bife

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 6	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Abobrinha	35 g	52 g	64 g
Alho	2 g	3 g	3,7 g
Arroz	54 g	80 g	98 g
Carne Bovina	30 g	45 g	60 g
Cebola	20 g	30 g	37 g
Cenoura	25 g	37 g	46 g
Cheiro Verde	3 g	4 g	5 g
Chicória	20 g	30 g	37 g
Farinha de Mandioca	15 g	22 g	26 g
Feijão	28 g	42 g	52 g
Óleo de Soja	8 ml	12 ml	14,8 ml
Ovo	15 g	23 g	28 g
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Temperar e grelhar a carne;
- Higienizar e picar o cheiro verde, a abobrinha (ralar), a cebola, a cenoura (ralar) e a chicória;
- Preparar uma salada com a cenoura e a chicória;
- Preparar os ovos mexidos e reservar;
- Refogar a abobrinha e a cebola com tempero. Adicionar os ovos mexidos e a farinha de mandioca, misturando bem. Ao final, salpicar cheiro verde;
- Servir o arroz, o feijão, a farofa, o bife e a salada.

Sugestão:

- A salada poderá ser substituída por outras hortaliças do mesmo grupo (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 6, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	80,96	19,32	12,67	516,28	84,42	3,91	377,65	34,51	11,17
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	120,11	28,94	19,05	769,24	125,38	5,84	426,64	48,50	16,38
Médio - 16 a 18 anos	146,74	36,58	23,85	950,05	154,14	7,28	446,19	60,14	20,24

Cardápio 7 – Arroz, Feijão, Farofa de Banana e Iscas Bovinas

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 7	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Alho	2 g	3 g	3,7 g
Arroz	50 g	75 g	93 g
Banana	30 g	45 g	55 g
Carne Bovina – Iscas	40 g	60 g	74 g
Cebola	7 g	10 g	12 g
Cenoura	20 g	30 g	37 g
Cheiro Verde	2 g	3 g	3,7 g
Colorífico / Colorau	0,2 g	0,3 g	0,4 g
Couve	30 g	40 g	50 g
Farinha de Mandioca	14 g	20 g	24 g
Feijão	25 g	38 g	47 g
Óleo de Soja	8 ml	12 ml	15 ml
Ovo	10 g	15 g	18 g
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Refogar a carne com os temperos, o colorau e a cebola;
- Higienizar e picar a banana, a couve e o cheiro verde, em seguida higienizar e ralar a cenoura;
- Preparar os ovos mexidos. Acrescentar a banana, a couve, a cenoura e, por último, a farinha de mandioca, misturando bem. Salpicar cheiro verde;
- Servir o arroz, o feijão, a carne e a farofa.

Sugestão:

- A couve e a cenoura poderão ser servidas como salada.

Informações nutricionais do Cardápio 7, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	79,24	20,39	13,14	515,57	99,43	3,78	373,91	23,65	37,85
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	118,01	30,51	19,69	769,80	142,39	5,67	419,87	35,47	51,91
Médio - 16 a 18 anos	145,30	37,63	24,45	949,9	175,87	7	434,96	43,37	64,55

Cardápio 8 – Arroz, Feijão Maravilha, Carne Bovina e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 8	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Abóbora Moranga / Cabotiá	40 g	60 g	74 g
Alho	2 g	3 g	3,7 g
Arroz	60 g	90 g	112 g
Batata	30 g	45 g	55 g
Carne Bovina Magra	30 g	45 g	56 g
Cebola	10 g	15 g	18 g
Cheiro Verde	3 g	4 g	5 g
Chuchu	40 g	60 g	74 g
Couve	20 g	30 g	37 g
Feijão	40 g	60 g	74 g
Óleo de Soja	8,5 ml	13 ml	16 ml
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Cozinhar o feijão como de costume;
- Preparar o arroz como de costume;
- Higienizar e picar a couve para a salada;
- Higienizar e picar o cheiro verde, a cebola, o chuchu, a batata, a couve e a abóbora;
- Refogar a carne com os temperos e a cebola, adicionar o chuchu, a batata e a abóbora (deixar cozinhar). Acrescentar o feijão cozido e voltar a ferver, para apurar o sabor;
- Servir o arroz, o feijão e a salada de couve.

Sugestões:

- A couve poderá ser substituída por outra hortaliça do Grupo A (ver pág. 13).
- Os legumes do feijão poderão ser substituídos por outros do mesmo grupo (ver pág. 13).
- Servir com uma fruta do grupo A ou B (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 8, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	81,28	20,91	11,25	509,50	92,27	4,55	344,83	22,52	38,74
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	121,89	31,35	17,13	766,29	137,58	6,81	376,64	30,13	57,85
Médio - 16 a 18 anos	151,00	38,82	21,12	948,62	169,76	8,41	382,77	37,66	71,21

Cardápio 9 – Arroz, Feijão, Abóbora Refogada, Carne Acebolada e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 9	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Abóbora Moranga / Cabotiá	65 g	97 g	120 g
Alface	15 g	22 g	27 g
Alho	2 g	3 g	3,7 g
Arroz	65 g	97 g	120 g
Carne Bovina	37 g	55 g	68 g
Cebola	20 g	30 g	37 g
Cheiro Verde	3 g	5 g	6 g
Colorífico / Colorau	0,2 g	0,4 g	0,5 g
Feijão	37 g	55 g	68 g
Óleo de Soja	9 ml	13,5 ml	16,7 ml
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g
Tomate	20 g	30 g	37 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Higienizar e picar a alface e o tomate, para a salada;
- Refogar a carne com os temperos, a cebola em tiras e o colorau;
- Higienizar e picar o cheiro verde;
- Higienizar e picar a abóbora. Refogar e cozinhar até ficar macia. Adicionar o cheiro verde;
- Servir o arroz, o feijão, a carne, a abóbora e a salada.

Sugestão:

- A alface e o tomate poderão ser substituídos por outras hortaliças do Grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 9, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	79,35	21,58	12,10	514,03	66,43	4,34	348,69	22,78	13,62
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	118,36	32,14	18,12	767,18	99,62	6,47	382,19	37,88	20,56
Médio - 16 a 18 anos	146,37	39,74	22,41	948,73	122,78	8	389,43	45,51	25,29

Cardápio 10 – Arroz, Tutu de Feijão, Carne Cozida com Legumes e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 10	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Alho	2 g	3 g	3,7 g
Almeirão	20 g	27 g	33 g
Arroz	50 g	75 g	94 g
Cará	25 g	35 g	43 g
Carne Bovina	35 g	54 g	67 g
Cebola	7 g	10 g	12 g
Cenoura	20 g	27 g	33 g
Colorífico / Colorau	0,4 g	0,6 g	0,7 g
Farinha de Mandioca	15 g	22 g	27 g
Feijão	30 g	45 g	55 g
Óleo de Soja	9 ml	13 ml	16 ml
Ovo	8 g	12 g	15 g
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e cozinhar o feijão como de costume. Cozinhar os ovos;
- Bater no liquidificador o feijão com a farinha e refogar. Adicionar os ovos picados;
- Higienizar e picar o almeirão para a salada;
- Higienizar e picar o cará e a cenoura;
- Refogar a carne com os temperos, o colorau, o cará e a cenoura. Deixar cozinhar até a carne ficar macia;
- Servir o arroz, o tutu, a carne e a salada.

Sugestão:

- A salada e os legumes da carne poderão ser substituídos por outras hortaliças do mesmo grupo (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 10, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	80,23	19,87	12,63	514,91	63,74	3,96	360,59	7,27	3,91
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	118,96	29,96	18,52	764,20	93,9	5,92	400,84	10,94	5,42
Médio - 16 a 18 anos	147,36	37,05	22,85	945,79	115,10	7,28	412,89	13,63	6,63

Cardápio 11 – Arroz Carreteiro, Feijão e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 11	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Alho	2 g	3 g	3,7 g
Arroz	67 g	102 g	125 g
Carne Bovina – Cubos	37 g	58 g	73 g
Cebola	8 g	11 g	13 g
Cheiro Verde	1,5 g	2,5 g	3 g
Couve	25 g	30 g	35 g
Feijão	30 g	45 g	56 g
Laranja	30 g	45 g	55 g
Óleo de Soja	9,2 ml	13,3 ml	16 ml
Pimentão	12 g	18 g	22 g
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g
Tomate	30 g	35 g	40 g

Modo de Preparar:

- Cozinhar e refogar o feijão como de costume;
- Refogar a carne com os temperos e a cebola;
- Quando a carne estiver corada acrescentar o arroz e o pimentão e refogar mais um pouco. Adicionar água cobrindo todo o arroz e deixar cozinhar. Quando estiver pronto adicionar o cheiro verde;
- Higienizar e picar a couve, a laranja e o tomate para salada;
- Servir o arroz, o feijão e a salada.

Sugestões:

- A couve e o tomate poderão ser substituídos por outras hortaliças do Grupo A (ver pág. 13).
- A laranja poderá ser oferecida como sobremesa.

Informações nutricionais do Cardápio 11, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	78,30	20,21	12,27	505,49	87,77	3,76	350,54	151,65	57,28
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	117,72	30,64	18,03	758,38	121,61	5,62	385,49	183,8	77,47
Médio - 16 a 18 anos	144,51	38,03	21,91	931,00	147,45	6,97	393,86	214,97	92,67

Cardápio 12 – Arroz Colorido, Feijão, Carne Moída e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 12	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Agrião	20 g	28 g	35 g
Alho	2 g	3 g	3,7 g
Arroz	65 g	95 g	118 g
Batata Inglesa	35 g	53 g	65 g
Beterraba	15 g	23 g	28 g
Carne Bovina – Moída	35 g	55 g	69 g
Cebola	15 g	23 g	28 g
Cenoura	20 g	30 g	35 g
Cheiro Verde	2 g	3 g	3,5 g
Feijão	30 g	47 g	59 g
Óleo de Soja	9 ml	13,5 ml	16,5 ml
Pimentão	5 g	7,5 g	9 g
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Cozinhar e preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Higienizar e picar a cenoura, a beterraba e o pimentão. Ralar a cenoura e a beterraba e picar o pimentão. Misturar ao arroz;
- Refogar e cozinhar a carne com a cebola e o cheiro verde;
- Higienizar e cozinhar a batata para a salada;
- Higienizar e picar o agrião para a salada;
- Servir as saladas, o arroz, a carne e o feijão.

Sugestões:

- O agrião poderá ser substituído por outra hortaliça do Grupo A (ver pág. 13).
- Se quiser poderá adicionar a carne também ao arroz.
- A batata poderá também ser cozida com a carne.

Informações nutricionais do Cardápio 12, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	79,90	19,62	11,81	507,72	81,43	4,46	351,27	235,68	31,10
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	119,23	30,11	17,88	763,06	122,08	6,82	387,42	345,16	45,65
Médio - 16 a 18 anos	148,11	37,60	21,98	946,55	151,60	8,51	396,16	412,78	55,98

Cardápio 13 - Escondidinho de Inhame, Arroz e Feijão

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 13	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Alho	2 g	3 g	3,7 g
Almeirão	20 g	27 g	33 g
Arroz	60 g	90 g	110 g
Carne Bovina	30 g	45 g	57 g
Cebola	8 g	12 g	15 g
Cheiro Verde	2 g	3 g	3,5 g
Colorífico / Colorau	0,3 g	0,45 g	0,55 g
Feijão	26 g	40 g	50 g
Inhame	50 g	75 g	95 g
Leite Integral Fluido	10 ml	15 ml	20 ml
Margarina (sem sal)	1 g	1,5 g	2 g
Óleo de Soja	7 ml	10,7 ml	13,5 ml
Queijo Minas	6 g	9 g	11 g
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g
Tomate	30 g	40 g	45 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Higienizar, picar e cozinhar o inhame;
- Refogar e cozinhar a carne com os temperos, o colorau e a cebola;
- Amassar o inhame e refogar com a margarina e o leite para formar o purê;
- Em um tabuleiro colocar a carne refogada, cobrir com o purê de inhame, salpicar cheiro verde (previamente higienizado) e o queijo. Levar ao forno para gratinar;
- Higienizar e picar o almeirão e tomate para a salada;
- Servir o arroz, o feijão, o escondidinho e a salada.

Sugestão:

- A carne de boi poderá ser substituída pela carne de sol. Lembre-se de dessalgar a carne de sol em água, dentro da geladeira.

Informações nutricionais do Cardápio 13, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	78,642	19,99	12,27	504,77	129,28	3,56	442,79	159,62	10,91
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	118,31	30,08	18,60	760,91	194,21	5,38	523,47	217,27	15,25
Médio - 16 a 18 anos	146,06	37,45	23,46	944,93	240,49	6,70	563,75	262,82	17,94

Cardápio 14 – Arroz, Feijão, Batata Gratinada e Isca Bovina

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 14	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Alho	2 g	3 g	3,7 g
Alface	20 g	30 g	35 g
Arroz	56 g	85 g	105 g
Batata Inglesa	65 g	90 g	120 g
Carne Bovina – Iscas	28 g	42 g	52 g
Cebola	15 g	22 g	25 g
Feijão	30 g	44 g	55 g
Farinha de Trigo	1,7 g	2,1 g	2,6 g
Leite Integral Fluido	40 ml	55 ml	70 ml
Margarina (sem sal)	1,7 g	2,1 g	2,6 g
Óleo de Soja	7 ml	10,6 ml	13 ml
Queijo Mussarela	4 g	6 g	7 g
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g
Tomate	30 g	40 g	45 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Refogar e cozinhar a carne com os temperos e a cebola;
- Higienizar, picar e cozinhar a batata;
- Preparar o molho branco (ver pág. 9);
- Em um tabuleiro, colocar a batata cozida e virar o molho branco por cima, salpicar o queijo e levar ao forno até que o queijo derreta;
- Higienizar e picar a alface e o tomate para a salada;
- Servir o arroz, o feijão, a carne, a batata e a salada.

Sugestão:

- A salada poderá ser substituída por outras hortaliças do mesmo grupo (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 14, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	79,47	20,33	12,82	516,10	133,02	3,81	394,12	75,57	27,86
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	117,34	30,00	18,85	761,73	192,16	5,60	446,99	109,76	38,80
Médio - 16 a 18 anos	146,30	37,23	23,17	946,16	235,71	6,97	468,13	131,38	49,68

Cardápio 15 – Arroz, Feijão, Macarronada à Bolonhesa e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 15	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Alface	20 g	27 g	33 g
Alho	2 g	3 g	3,7 g
Arroz	30 g	45 g	55 g
Beterraba	10 g	15 g	19 g
Carne Bovina – Moída	35 g	52 g	64 g
Cebola	8 g	11,5 g	14 g
Extrato de Tomate	10 g	15 g	18 g
Feijão	30 g	45 g	55 g
Macarrão	43 g	64 g	80 g
Óleo de Soja	7,5 ml	11,2 ml	13,8 ml
Queijo Parmesão Ralado	3,5 g	5,5 g	6,5 g
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g
Tomate	20 g	30 g	37 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Cozinhar o macarrão em água com óleo;
- Higienizar e picar a alface e a beterraba para a salada;
- Higienizar a cebola e o tomate. Picar a cebola e o tomate em cubos;
- Refogar a carne utilizando os temperos, a cebola, o tomate e o extrato de tomate, formando um molho;
- Misturar o molho ao macarrão e salpicar queijo ralado;
- Servir o arroz, o feijão, a salada e o macarrão à bolonhesa.

Sugestão:

- A alface e a beterraba poderão ser substituídas por outras hortaliças do mesmo grupo (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 15, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	79,76	21,83	12,18	516,93	97,19	4,03	468,18	85,11	9,84
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	119,17	32,63	18,27	773,04	146,94	6,02	565,87	120,82	14,28
Médio - 16 a 18 anos	147,04	40,08	22,42	952,19	177,79	7,38	608,30	147,43	17,48

PREPARAÇÕES PARA ALMOÇO – GRUPO 2 – CARNE DE FRANGO

Cardápio 16 – Arroz com Brócolis, Frango ao Molho Branco e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 16	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Alface	20 g	25 g	30 g
Alho	2 g	3 g	3,7 g
Arroz	68 g	100 g	125 g
Brócolis	30 g	45 g	60 g
Carne de Frango	27 g	41 g	50 g
Cebola	7 g	10 g	12 g
Farinha de Trigo / Amido de Milho	1,6 g	2,2 g	2,8 g
Feijão	32 g	47 g	58 g
Leite Integral Fluido	40 ml	55 ml	70 ml
Margarina (sem sal)	1,6 g	2,2 g	2,8 g
Óleo de Soja	8 ml	12 ml	15 ml
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Preparar o feijão como de costume;
- Higienizar e picar os brócolis. Refogar o arroz com o brócolis e cozinhar;
- Cozinhar e desfiar o frango. Refogar com os temperos e reservar;
- Preparar o molho branco (ver pág. 9) e acrescentar ao frango;
- Higienizar e picar a alface para salada;
- Servir o arroz, o feijão, o frango e a salada.

Sugestão:

- A alface poderá ser substituída por outra hortaliça do Grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 16, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	79,36	20,03	11,96	507,54	122,39	3,47	371,75	22,34	13,73
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	116,28	29,56	17,63	745,58	174,89	5,09	413,86	33,55	19,79
Médio - 16 a 18 anos	145,08	36,68	22,07	929,87	221,63	6,32	429,65	42,65	25,80

Cardápio 17 – Arroz de Forno, Tutu de Feijão e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 17	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Acelga	25 g	30 g	30 g
Alho	2 g	3 g	3,7 g
Arroz	58 g	87 g	108 g
Carne de Frango	30 g	45 g	56 g
Cebola	10 g	15 g	18 g
Extrato de Tomate	10 g	15 g	18 g
Farinha de Mandioca	10 g	15 g	18 g
Feijão	28 g	42 g	52 g
Milho Verde (in natura)	20 g	30 g	37 g
Óleo de Soja	7,5 ml	11,2 ml	14 ml
Pepino	20 g	25 g	30 g
Queijo Minas Ralado	9 g	13 g	16 g
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o tutu (feijão e farinha de mandioca), como de costume;
- Higienizar o milho e retirar os grãos da espiga;
- Cozinhar e desfiar o frango. Refogar o frango com os temperos, a cebola, o extrato de tomate e o milho verde, formando um molho;
- Misturar o molho de frango ao arroz, polvilhar o queijo e levar ao forno para dourar;
- Higienizar e picar a acelga e o pepino para a salada;
- Servir o arroz, o tutu e a salada

Sugestões:

- A salada poderá ser substituída por outras hortaliças do Grupo A (ver pág. 13).
- O molho de frango poderá ser feito com tomate in natura em substituição ao extrato de tomate.

Informações nutricionais do Cardápio 17, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	82,07	20,68	11,37	513,72	125,78	3,31	441,11	10,62	8,9
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	122,64	30,76	16,88	766,48	181,49	4,94	518,48	15,37	11,41
Médio - 16 a 18 anos	151,03	37,99	21,01	946,78	220,28	6,08	554,99	18,93	12,34

Cardápio 18 – Arroz, Feijão, Farofa de Cenoura com Ovos, Cubos de Frango Grelhado e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 18	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Alho	2 g	3 g	3,7 g
Arroz	55 g	82 g	102 g
Carne de Frango	34 g	51 g	64 g
Cebola	10 g	15 g	18 g
Cenoura	20 g	30 g	37 g
Couve	20 g	25 g	28 g
Farinha de Mandioca	17 g	25 g	30,5 g
Feijão	28 g	43 g	54 g
Óleo de Soja	9,5 ml	14,7 ml	18 ml
Ovo	8 g	12 g	15 g
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g
Tomate	20 g	25 g	30 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Picar o frango em cubos, temperar e grelhar;
- Preparar os ovos mexidos e reservar;
- Higienizar e picar a couve e o tomate para a salada;
- Higienizar e ralar a cenoura e a cebola, acrescentar aos ovos mexidos e a farinha;
- Servir o arroz, o feijão, o frango, a farofa e a salada.

Sugestão:

- A couve e o tomate poderão ser substituídos por outras hortaliças do Grupo A (ver pág. 13).
- A couve poderá ser adicionada à farofa ou ser servida refogada.

Informações nutricionais do Cardápio 18, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	80,54	19,41	11,98	509,50	89,19	3,31	365,96	6,99	23,39
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	120,11	29,10	18,40	765,53	127,73	4,99	407,72	10,48	29,61
Médio - 16 a 18 anos	154,83	36,30	22,62	948,53	154,83	6,23	421,54	13,10	33,65

Cardápio 19 – Arroz, Iscas de Frango Aceboladas, Baroa Refogada, Feijão e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 19	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Ingredientes			
Alho	2 g	3 g	3,7 g
Almeirão	18 g	27 g	33 g
Arroz	60 g	90 g	112 g
Batata Baroa	50 g	75 g	95 g
Cebola	15 g	23 g	28 g
Cheiro Verde	0,6 g	0,9 g	1,1 g
Colorífico / Colorau	0,3 g	0,5 g	0,6 g
Feijão	30 g	45 g	55 g
Filé de Frango – Iscas	29 g	44 g	55 g
Óleo de Soja	9,2 ml	13,6 ml	16,9 ml
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Higienizar e picar o almeirão para a salada;
- Descascar, picar (cabritar), refogar e cozinhar a batata baroa (mandioquinha ou cenourinha amarela);
- Refogar as iscas de frango com os temperos, a cebola em tiras e o colorau;
- Servir o arroz, o feijão, o frango, a baroa e a salada.

Sugestão:

- O almeirão poderá ser substituído por outra hortaliça do Grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 19, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	80,16	20,54	11,25	507,76	59,21	3,46	351,62	7,17	5,10
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	120,29	30,98	16,71	761,06	88,96	5,19	387,23	10,83	7,68
Médio - 16 a 18 anos	149,39	38,42	20,77	945,24	109,56	6,38	396,14	13,34	9,63

Cardápio 20 – Arroz, Feijão, Almôndegas de Frango ao Molho, Chuchu Refogado e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 20	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Alface	17 g	26 g	32 g
Alho	2 g	3 g	3,7 g
Arroz	66 g	101 g	125 g
Carne de Frango	30 g	45 g	56 g
Cebola	2 g	3 g	3,5 g
Cheiro Verde	2 g	3 g	3,5 g
Chuchu	33 g	50 g	62 g
Colorífico / Colorau	0,5 g	0,7 g	0,9 g
Extrato de tomate	6 g	9 g	11 g
Farinha de trigo	3 g	4,5 g	5,5 g
Feijão	35 g	53 g	65 g
Óleo de Soja	9 ml	14 ml	17,2 ml
Ovo	3 g	4,5 g	5,5 g
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g
Tomate	14 g	22 g	27 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Higienizar e picar o chuchu, refogar e adicionar cozinhar;
- Preparar o molho de tomate com os temperos, colorau e extrato de tomate;
- Misturar a farinha, o ovo, a cebola, o cheiro verde e o sal à carne de frango moída formando uma massa homogênea;
- Modelar as almôndegas e colocar no molho de tomate para cozinhar;
- Higienizar e picar a alface, para a salada;
- Servir o arroz, o feijão, a almôndega, o chuchu e a salada.

Sugestão:

- A alface poderá ser substituída por outra hortaliça do Grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 20, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	79,92	19,87	10,99	500,66	66,66	3,81	381,93	17,86	10,15
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	121,82	30,05	17	764,43	101,01	5,77	432,40	26,77	15,49
Médio - 16 a 18 anos	150,30	37,11	20,90	942,81	123,77	7,08	450,97	31,55	18,98

Cardápio 21 – Arroz, Feijão, Frango com Quiabo e Angu

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 21	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Alho	2 g	3 g	3,7 g
Almeirão	15 g	20 g	25 g
Arroz	52 g	79 g	98 g
Carne de Frango	30 g	45 g	60 g
Cebola	7 g	10 g	12 g
Cheiro Verde	1,5 g	2,3 g	2,5 g
Colorífico / Colorau	0,7 g	1 g	1,1 g
Feijão	30 g	45 g	56 g
Fubá	27 g	40 g	47 g
Óleo de Soja	8,5 ml	12,9 ml	16,5 ml
Quiabo	25 g	38 g	45 g
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Preparar o feijão e o arroz como de costume;
- Higienizar e picar o almeirão para a salada;
- Higienizar e picar o quiabo;
- Refogar o frango com os temperos, a cebola e o colorau, acrescentar água e deixar cozinhar, ao final do cozimento, acrescentar o quiabo ao frango (não pode mexer assim o quiabo não “baba”). Salpicar o cheiro verde;
- Preparar o angu (água e fubá) como de costume;
- Servir o arroz, o feijão, o angu, o frango e a salada.

Sugestão:

- O almeirão poderá ser substituído por outra hortaliça do Grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 21, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	84,13	19,25	10,65	508,58	76,7	3,38	346,14	11,97	2,78
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	126,48	28,86	16,12	765,4	115,17	5,05	378,57	18,29	4,15
Médio - 16 a 18 anos	154,70	36,47	20,55	948,91	140,31	6,26	387,40	20,11	4,83

Cardápio 22 – Arroz, Feijão, Purê de Batatas, Frango Assado e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 22	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Alface	15 g	20 g	25 g
Alho	2 g	3 g	3,7 g
Arroz	55 g	85 g	106 g
Batata Inglesa	70 g	105 g	130 g
Coxa / Sobrecoxa de Frango	45 g	68 g	85 g
Feijão	30 g	45 g	55 g
Leite Integral Fluido	20 ml	30 ml	37 ml
Margarina (sem sal)	2 g	3 g	3,7 g
Óleo de Soja	7,5 ml	10,5 ml	12 ml
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g
Tomate	15 g	20 g	25 g

Modo de Preparar:

- Cozinhar e preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Higienizar e cozinhar as batatas. Amassar e refogar com a margarina e o leite, formando um purê;
- Temperar o frango e levar ao forno para assar. Se preferir, preparar cozido, com caldo;
- Higienizar e picar a alface e o tomate, para a salada;
- Servir o frango, o purê, o arroz, o feijão e a salada.

Sugestão:

- A alface e o tomate poderão ser substituídos por outras hortaliças do Grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 22, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	74,65	20,13	14,41	511,47	73,23	3,56	379,43	16,61	26,02
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	113,77	30,41	20,92	769,55	108,86	5,35	428,77	24,93	38,31
Médio - 16 a 18 anos	141,03	37,70	24,95	945,50	133,93	6,58	447,75	30,79	47,50

Cardápio 23 – Arroz, Feijão, Salpicão de Legumes com Frango

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 23	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Alho	2 g	3 g	3,7 g
Arroz	60 g	90 g	111 g
Carne de Frango	35 g	53 g	67 g
Cebola	4 g	6 g	7 g
Cenoura	20 g	30 g	37 g
Cheiro Verde	1,5 g	2,3 g	2,8 g
Couve	15 g	22 g	25 g
Feijão	30 g	45 g	55 g
Maçã	50 g	75 g	90 g
Milho Verde (in natura)	16 g	24 g	30 g
Óleo de Soja	9 ml	13,5 ml	16,7 ml
Pimentão	5 g	7,5 g	9 g
Repolho	25 g	37 g	45 g
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g
Tomate	20 g	30 g	37 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e feijão como de costume;
- Cozinhar o frango e desfiar. Refogar com os temperos;
- Higienizar, cozinhar e retirar os grãos do milho da espiga;
- Higienizar, picar (ou ralar) e misturar a cenoura, o repolho, a couve, a maçã, o cheiro verde, o pimentão e o tomate;
- Adicionar o milho verde e o frango à mistura de legumes e temperar a gosto;
- Salpicar o cheiro verde e servir com o arroz e o feijão.

Sugestão:

- A maçã poderá ser oferecida como sobremesa.

Informações nutricionais do Cardápio 23, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	81,93	19,84	11,97	511,89	81,16	3,41	392,72	248,98	30,91
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	122,86	29,85	17,96	768,22	121,03	5,12	448,73	370,49	45,81
Médio - 16 a 18 anos	150,78	36,99	22,26	946,56	145,59	6,27	473,15	444,40	54,00

Cardápio 24- Estrogonofe de Frango, Arroz, Batatas Coradas e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 24	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Alface	20 g	25 g	30 g
Alho	2 g	3 g	3,7 g
Arroz	60 g	92 g	113 g
Batata Inglesa	40 g	55 g	70 g
Carne de Frango	35 g	52 g	66 g
Cebola	7 g	10 g	12 g
Cenoura	10 g	15 g	18 g
Cheiro Verde	3 g	4 g	5 g
Colorífico / Colorau	0,5 g	0,75 g	1 g
Extrato de Tomate	5 g	7,5 g	9,5 g
Farinha de Trigo	1,8 g	2,5 g	3,1 g
Feijão	30 g	45 g	55 g
Leite Integral Fluido	40 ml	60 ml	75 ml
Margarina	1,8 g	2,5 g	3,1 g
Óleo de Soja	8 ml	12 ml	15 ml
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Higienizar, picar e cozinhar a batata, temperar a gosto e assar;
- Higienizar e picar a alface e a cenoura, para a salada;
- Cozinhar o frango com os temperos. Desfiar e refogar com o colorau e o extrato de tomate, formando um molho;
- Preparar o molho branco (ver pág. 9) e acrescentar ao frango cozido. Deixar engrossar. Salpicar o cheiro verde;
- Servir o estrogonofe, a batata, a salada, o arroz e o feijão.

Sugestão:

A salada poderá ser substituída por outras hortaliças do mesmo grupo (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 24, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	78,20	20,78	12,29	510,21	104,45	3,48	401,29	153,09	18,83
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	117,83	31,01	18,28	765,85	153,70	5,18	460,83	217,49	25,63
Médio - 16 a 18 anos	145,04	38,58	22,84	947,42	189,94	6,37	489,20	263,57	32,20

Cardápio 25 - Macarrão ao Sugo, Iscas de Frango, Arroz, Feijão e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 25	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Alface	25 g	32 g	37 g
Alho	2,3 g	3,4 g	4,2 g
Arroz	23 g	35 g	45 g
Carne de Frango	30 g	45 g	56 g
Cebola	8 g	12 g	15 g
Colorífico / Colorau	0,4 g	0,6 g	0,8 g
Extrato de Tomate	10 g	15 g	18,5 g
Feijão	28 g	42 g	52 g
Macarrão	55 g	83 g	100 g
Manjericão	1 g	1,5 g	1,8 g
Óleo de Soja	9 ml	13,5 ml	16,8 ml
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g

Modo de Preparar

- Cozinhar o macarrão em água com óleo, escorrer e reservar;
- Preparar um molho vermelho com o manjericão, a cebola e o extrato de tomate para o macarrão e misturar;
- Refogar as iscas de frango com os temperos e o colorau;
- Preparar o feijão e o arroz como de costume;
- Higienizar e picar a alface, para a salada;
- Servir o arroz, o feijão, o macarrão, o frango e a salada.

Sugestão:

- A alface poderá ser substituída por outra hortaliça do grupo A (ver pág. 13).
- O molho poderá ser feito com tomates in natura.

Informações nutricionais do Cardápio 25, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	80,75	20,32	11,53	509,28	64,19	3,38	404,04	83,84	6,12
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	121,79	30,49	17,29	766,92	94,30	5,05	465,35	112,95	8,32
Médio - 16 a 18 anos	149,96	37,61	21,46	946,20	115,20	6,23	491,79	133,08	9,89

Cardápio 26 - Lasanha de Abobrinha, Arroz, Feijão e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 26	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Abobrinha / Berinjela	65 g	90 g	110 g
Alface	20 g	25 g	30 g
Alho	2,2 g	3,3 g	4,1 g
Arroz	60 g	90 g	110 g
Batata Inglesa	50 g	75 g	95 g
Carne de Frango	25 g	38 g	48 g
Cebola	8 g	12 g	15 g
Colorífico / Colorau	0,3 g	0,45 g	0,55 g
Feijão	19 g	29 g	36 g
Farinha de Trigo	3,5 g	5,2 g	6,5 g
Óleo de Soja	8 ml	12 ml	14,5 ml
Queijo Mussarela	20 g	30 g	37 g
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g
Tomate	15 g	22 g	27 g

Modo de Preparar

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Higienizar a abobrinha e fatiar (+-1cm), temperar com sal e grelhar os dois lados;
- Higienizar e cortar as batatas em rodela de +-1cm, cozinhar deixando ao dente;
- Higienizar e picar a alface para a salada;
- Refogar e desfiar o frango. Fazer um molho com a cebola e o colorau e tomate. Acrescentar a farinha de trigo para engrossar o molho;
- Montar a lasanha: camada de molho, abobrinha e batata, molho, mozzarella e repetir as camadas terminando com o queijo. Levar ao forno para derreter o queijo e servir com o arroz, o feijão e a salada;

Sugestão:

- A salada poderá ser substituída por outras hortaliças do grupo A.

Informações nutricionais do Cardápio 26, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	74,40	20,73	14,46	511,84	225,07	2,61	459,88	22,48	26,70
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	111,45	31,14	21,70	767,77	335,18	3,92	549,33	33,73	38,65
Médio - 16 a 18 anos	137,21	38,66	26,49	944,52	413,38	4,86	596,10	41,62	48,23

**PREPARAÇÕES PARA ALMOÇO –
GRUPO 3 – CARNE DE SUÍNO
(PORCO)**

Cardápio 27 – Arroz, Feijão, Cubos Suínos com Mandioca e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 27	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Acelga	18 g	25 g	28 g
Alho	2 g	3 g	3,7 g
Arroz	55 g	83 g	103 g
Carne de Porco	38 g	60 g	75 g
Cebola	10 g	14 g	17 g
Cheiro Verde	3 g	4 g	4,5 g
Feijão	32 g	47 g	58 g
Mandioca	40 g	57 g	70 g
Óleo de Soja	7 ml	11 ml	13,5 ml
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g
Tomate	20 g	27 g	30 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Higienizar e picar o cheiro verde e a cebola;
- Higienizar, descascar e picar a mandioca;
- Refogar a carne com os temperos e a cebola. Acrescentar a mandioca e adicionar água para cozinhar. Ao final adicionar o cheiro verde;
- Higienizar a acelga e o tomate para a salada;
- Servir o arroz, o feijão, a carne com mandioca e a salada.

Sugestão:

- A salada poderá ser substituída por outras hortaliças do Grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 27, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	80,77	19,25	11,97	510,32	68,42	3,59	369,73	60,60	15,20
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	119,49	29,19	18,76	767,84	99,32	5,3	416,80	84,21	21,17
Médio - 16 a 18 anos	147,43	36,17	23,18	948,68	120,44	6,52	432,84	94,50	24,77

Cardápio 28 – Arroz, Feijão, Farofa e Pernil Cozido

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 28	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Alface	15 g	20 g	23 g
Alho	2 g	3 g	3,7 g
Arroz	58 g	87 g	108 g
Carne de Porco	35 g	54 g	67 g
Cebola	10 g	15 g	18 g
Cenoura	20 g	27 g	33 g
Cheiro Verde	2,5 g	3,5 g	4 g
Colorífico / Colorau	0,3 g	0,4 g	0,5 g
Farinha de Mandioca	15 g	21,5 g	26 g
Feijão	27 g	41 g	51 g
Óleo de Soja	7 ml	10,6 ml	13,1 ml
Ovo	10 g	15 g	18 g
Pimentão	5 g	7 g	8,5 g
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g
Tomate	15 g	20 g	23 g

Modo de Preparar:

- Cozinhar e preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Refogar e cozinhar a carne com os temperos e o colorau;
- Higienizar e picar o cheiro verde, a cebola e o pimentão, em seguida higienizar e ralar a cenoura;
- Preparar os ovos mexidos. Acrescentar a cenoura, a cebola e o pimentão, por último a farinha de mandioca, misturando bem. Salpicar cheiro verde;
- Higienizar, sanitizar e picar a alface e o tomate para a salada;
- Servir a carne, a farofa, a salada, o arroz e o feijão.

Sugestão:

- A salada poderá ser substituída por outras hortaliças do Grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 28, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	79,35	19,14	12,47	511,36	71,39	3,5	385,03	192,91	12,03
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	118,08	28,99	18,96	766,75	105,02	5,25	437,92	261,12	16,55
Médio - 16 a 18 anos	145,8	35,84	23,41	947,06	128,18	6,48	457,47	315,51	19,61

Cardápio 29 – Arroz, Feijoada Rica e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 29	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Alho	2,1 g	3,2 g	4 g
Arroz	60 g	91 g	112 g
Carne de Porco – Pernil	37 g	57 g	70 g
Cebola	13,5 g	20 g	25 g
Couve	20 g	29 g	35 g
Feijão Preto	30 g	45 g	55 g
Laranja	80 g	120 g	140 g
Óleo de Soja	8,7 ml	13 ml	16,5 ml
Pimentão	10,5 g	16 g	20 g
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g
Tomate	32 g	48 g	60 g
Vinagre	1 ml	1,5 ml	1,8 ml

Modo de Preparar:

- Cozinhar e preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Refogar e cozinhar a carne como de costume e acrescentar ao feijão;
- Higienizar e picar a cebola, o pimentão e o tomate para fazer um vinagrete;
- Higienizar, picar e refogar a couve;
- Higienizar, descascar e fatiar a laranja;
- Servir o arroz, o feijão, a couve, o vinagrete e a laranja;

Sugestão:

- A laranja poderá ser substituída por outra fruta do Grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 29, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	76,81	20,30	13,62	509,08	89,78	3,02	369,55	122,19	77,57
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	115,97	30,80	20,55	769,29	133,65	4,54	415,22	177,55	115,63
Médio - 16 a 18 anos	141,89	37,72	25,75	947,15	161,53	5,56	429,78	214,45	137,96

Cardápio 30 – Arroz, Tutu de Feijão, Carne Suína em Cubos e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 30	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Alho	2,1 g	3,1 g	3,8 g
Arroz	55 g	83 g	102 g
Carne de Porco – Magra	30 g	48 g	60 g
Cebola	8 g	12 g	15 g
Cheiro Verde	2 g	3 g	3,5 g
Couve	20 g	28 g	33 g
Extrato de Tomate	5 g	7,5 g	9 g
Farinha de Mandioca	15 g	22 g	27 g
Feijão	34 g	50 g	62 g
Óleo de Soja	7,5 ml	11,3 ml	14 ml
Ovo	8 g	12 g	15 g
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz como de costume;
- Cozinhar o feijão, bater no liquidificador e refogar, adicionar a farinha de mandioca, misturando bastante para não empelotar;
- Cozinhar o ovo e adicionar sobre o tutu;
- Higienizar e picar a couve e o cheiro verde para a salada;
- Picar, refogar e cozinhar a carne com os temperos e o extrato de tomate;
- Servir o tutu de feijão, a carne, o arroz e a salada de couve.

Sugestões:

- A salada poderá ser substituída por outras hortaliças do Grupo A (ver pág. 13).
- A couve poderá ser refogada, se preferirem.

Informações nutricionais do Cardápio 30, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	80,39	19,08	12,33	511,02	93,43	3,92	399,14	130,11	21,61
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	119,83	28,99	18,86	768,65	136,38	5,82	461,05	183,50	30,49
Médio - 16 a 18 anos	147,49	35,93	23,42	949,05	166,30	7,19	486,42	217,17	35,98

Cardápio 31 – Arroz, Feijão, Macarrão ao Alho e Óleo, Bife Suíno e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 31	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Alface	20 g	25 g	30 g
Alho	2,5 g	4 g	5 g
Arroz	30 g	45 g	56 g
Carne de Porco - Pernil	45 g	68 g	82 g
Cenoura	20 g	25 g	30 g
Feijão	28 g	42 g	52 g
Macarrão	44 g	67 g	83 g
Óleo de Soja	6 ml	9 ml	11,1 ml
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e feijão como de costume;
- Higienizar e picar a alface e a cenoura para a salada;
- Cozinhar o macarrão, deixando “al dente”;
- Refogar o alho no óleo, sem deixar queimar, adicionar o macarrão cozido, misturando sempre para pegar o sabor e não queimar. Temperar com sal a gosto;
- Temperar e grelhar o bife de porco;
- Servir o arroz, o feijão, o macarrão, a salada e a carne.

Sugestão:

- A alface e a cenoura poderão ser substituídas por outras hortaliças do mesmo grupo (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 31, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	76,33	22,01	12,39	510,24	62,24	3,44	383,77	194,60	4,14
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	115,01	33,11	18,65	768,25	90,68	5,13	435,01	243,25	5,17
Médio - 16 a 18 anos	142,61	40,56	22,80	947,58	111,45	6,32	452,54	291,90	6,21

Cardápio 32 – Risoto de Carne Suína, Feijão e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 32	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Almeirão	20 g	25 g	30 g
Alho	2 g	3 g	3,7 g
Arroz	60 g	90 g	112 g
Batata Inglesa	40 g	60 g	75 g
Carne de Porco magra	35 g	55 g	68 g
Cebola	10 g	15 g	19 g
Cenoura	20 g	25 g	30 g
Cheiro Verde	3 g	4,5 g	5 g
Chuchu	15 g	22 g	27 g
Feijão	35 g	52 g	62 g
Óleo de Soja	7,5 ml	11,5 ml	14,5 ml
Sal	1,3 g	1,4 g	1,5 g
Tomate	15 g	22 g	27 g

Modo de Preparar:

- Preparar o feijão como de costume;
- Higienizar e picar a cebola, a cenoura, o tomate, o cheiro verde, o chuchu, o tomate;
- Temperar a carne. Refogar a mesma com o alho, a cebola e o tomate, adicionar o arroz, cobrir com água e cozinhar. O arroz deve ficar bem cozido;
- Higienizar e picar o almeirão para a salada;
- Cozinhar a batata, o chuchu e a cenoura. Deixar esfriar, misturar e temperar;
- Servir o arroz, o feijão, os legumes e o almeirão.

Sugestão:

- A salada e os legumes poderão ser substituídos por outras hortaliças do mesmo grupo (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 32, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	79,06	20,24	12,15	509,46	69,09	4,08	344,64	261,40	19,28
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	117,85	30,61	18,72	766,82	101,21	6,04	389,94	326,75	28,46
Médio - 16 a 18 anos	144,91	37,42	23,39	945,61	121,11	7,26	427,86	392,10	35,07

PREPARAÇÕES PARA ALMOÇO – GRUPO 4 – OVO

Cardápio 33 – Arroz, Feijão, Macarrão ao Sugo, Ovos Cozidos e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 33	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Alface	20 g	25 g	30 g
Alho	2 g	3 g	3,7 g
Arroz	20 g	30 g	37 g
Cenoura	15 g	22 g	25 g
Colorífico / Colorau	0,4 g	0,6 g	0,75 g
Extrato de Tomate	5 g	7,5 g	9 g
Feijão	29 g	44 g	55 g
Macarrão	50 g	76 g	93 g
Mamão	40 g	60 g	70 g
Óleo de Soja	6 ml	9 ml	11 ml
Ovo	50 g	76 g	94 g
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g
Tomate	20 g	30 g	35 g

Modo de Preparar:

- Cozinhar e preparar o arroz e feijão como de costume;
- Higienizar e picar a alface e a cenoura (ralar), para a salada;
- Preparar o molho de tomate com o colorau, o extrato de tomate e o tomate;
- Cozinhar o macarrão e misturar ao molho de tomate;
- Cozinhar os ovos e descascar;
- Higienizar e picar o mamão;
- Servir o arroz, o feijão, o macarrão, os ovos e a salada. Oferecer o mamão como sobremesa.

Sugestão:

- A alface e a cenoura poderão ser substituídas por outras hortaliças do mesmo grupo (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 33, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	80,73	20,22	12,05	511,64	91,21	4,06	447,31	39,65	40,46
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	122,06	30,59	18,19	773,53	136,02	6,13	532,01	60,27	59,89
Médio - 16 a 18 anos	149,70	37,74	22,34	950,15	166,63	7,59	572,98	74,55	70,02

Cardápio 34 – Arroz, Feijão, Omelete de Espinafre e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 34	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Abobrinha	40 g	60 g	75 g
Alho	2 g	3 g	3,7 g
Arroz	60 g	90 g	110 g
Cebola	15 g	20 g	25 g
Espinafre	15 g	23 g	28 g
Feijão	32 g	48 g	60 g
Melancia	60 g	90 g	115 g
Óleo de Soja	8,5 ml	12,9 ml	16 ml
Ovo	50 g	75 g	94 g
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Cozinhar e preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Higienizar e picar o espinafre e a cebola, reservar;
- Quebrar e homogeneizar os ovos com o sal e a cebola. Adicionar o espinafre;
- Em um tabuleiro untado colocar os ovos batidos (massa da omelete) para assar;
- Higienizar, picar e cozinhar a abobrinha. A mesma pode ser oferecida como salada ou ser refogada;
- Higienizar a melancia;
- Servir o arroz, o feijão, a abobrinha e a omelete. Oferecer a melancia como sobremesa.

Sugestão:

- A melancia e a abobrinha poderão ser substituídas por outras hortaliças do mesmo grupo (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 34, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	77,89	18,69	13,66	509,14	91,98	4,05	415,62	39,41	11,77
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	116,62	28,00	20,64	764,13	138,11	6,07	482,91	59,12	17,55
Médio - 16 a 18 anos	143,99	34,85	25,69	946,10	172,08	7,58	516,03	74,10	22,07

Cardápio 35 – Arroz, Feijão, Omelete de Legumes e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 35	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Alface	20 g	25 g	30 g
Alho	2,2 g	3,2 g	4 g
Arroz	61 g	92 g	112 g
Cenoura	10 g	15 g	18 g
Cheiro Verde	3 g	4 g	5 g
Feijão	35 g	53 g	66 g
Óleo de Soja	8 ml	12 ml	14,9 ml
Ovo	50 g	75 g	93 g
Pepino	20 g	25 g	30 g
Pêssego	60 g	90 g	120 g
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g
Tomate	15 g	22 g	27 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Higienizar e picar a cenoura (ralar), o cheiro verde e o tomate, em cubos pequenos. Adicionar os ovos batidos a esses legumes;
- Em um tabuleiro untado colocar a massa da omelete para assar;
- Higienizar e picar a alface e o pepino para a salada e o pêssego para sobremesa;
- Servir o arroz, o feijão, a omelete, a salada e o pêssego.

Sugestões:

- O pêssego poderá ser substituído por outra fruta do Grupo A (ver pág. 13).
- A alface e o pepino poderão ser substituídos por outras hortaliças do Grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 35, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	78,26	19,33	13,19	510,34	86,52	4,41	414,80	176,26	11,26
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	117,83	28,99	19,78	767,57	127,16	6,61	481,42	252,03	15,51
Médio - 16 a 18 anos	145,36	35,90	24,54	948,11	157,65	8,22	512,48	305,42	19,23

Cardápio 36 – Arroz, Feijão, Ovos Mexidos e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 36	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Alho	2,2 g	3,3 g	4 g
Arroz	62 g	94 g	116 g
Cebola	10 g	15 g	18 g
Feijão	32 g	48 g	59 g
Melão	70 g	100 g	120 g
Óleo de Soja	8,5 ml	12,8 ml	15,8 ml
Orégano	0,1 g	0,2 g	0,25 g
Ovo	50 g	75 g	93 g
Repolho	25 g	35 g	43 g
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g
Tomate	20 g	30 g	35 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Preparar os ovos mexidos com o orégano e a cebola;
- Higienizar e picar o tomate e o repolho, para a salada;
- Higienizar e picar o melão para a sobremesa;
- Servir o arroz, o feijão, os ovos, a salada e o melão.

Sugestões:

- O repolho poderá ser servido refogado.
- O repolho, o tomate e o melão poderão ser substituídos por outras hortaliças do mesmo grupo (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 36, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	77,97	18,54	13,62	509,50	78,27	4,10	422,65	39,76	13,83
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	117,31	27,83	20,48	766,52	117,23	6,16	492,75	59,81	19,87
Médio - 16 a 18 anos	144,24	34,30	25,32	944,11	144,24	7,57	526,06	74,17	23,91

PREPARAÇÕES PARA ALMOÇO – GRUPO 5 – PEIXE

Cardápio 37 – Peixe com Batata, Arroz, Feijão e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 37	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Alface	20 g	25 g	30 g
Alho	2 g	3 g	3,8 g
Arroz	60 g	90 g	110 g
Batata	60 g	90 g	115 g
Carne de Peixe (sem espinho)	50 g	76 g	94 g
Cebola	15 g	22 g	27 g
Feijão	27 g	41 g	51 g
Limão	3 ml	4,5 ml	5,5 ml
Manga	45 g	65 g	80 g
Óleo de Soja	9,2 ml	14 ml	17,4 ml
Pimentão	10 g	15 g	19 g
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g
Tomate	20 g	30 g	35 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Misturar o suco do limão com o alho e o sal. Utilizar essa mistura para temperar o peixe;
- Deixar descansar por uns 15 minutos;
- Higienizar e picar a alface, a batata, a cebola, o pimentão, o tomate e a manga;
- Faça uma camada com a metade da cebola, do pimentão, e do tomate, adicione as batatas em rodela e uma camada de peixe. Finalizar com a outra metade dos legumes;
- Regar um pouco de óleo, cobrir com papel alumínio e levar ao forno 200°C por aproximadamente 30 minutos;
- Servir o peixe, o arroz, o feijão, a salada de alface e a manga que será a sobremesa.

Sugestão:

- A manga e a alface poderão ser substituídas por outras do mesmo grupo.

Informações nutricionais do Cardápio 37, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	81,95	21,26	11,10	509,73	60,07	3,31	355,77	0,00	41,45
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	122,78	32,07	16,86	766,96	88,66	4,99	393,42	0,00	61,17
Médio - 16 a 18 anos	151,42	39,66	20,93	947,44	109,55	6,20	403,29	0,00	76,60

Cardápio 38 – Escondidinho de Tilápia, Arroz e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 38	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Alho	2 g	3 g	3,8 g
Arroz	60 g	92 g	115 g
Banana	70 g	100 g	120 g
Batata	70 g	110 g	130 g
Carne de Peixe (Tilápia)	55 g	87 g	105 g
Cheiro Verde	4 g	5,5 g	6,5 g
Cenoura	10 g	15 g	20 g
Colorífico / Colorau	0,4 g	0,6 g	0,7 g
Extrato de Tomate	7 g	11 g	14 g
Leite Integral Fluido	15 ml	22 ml	30 ml
Margarina (sem sal)	2 g	3,3 g	4 g
Óleo de Soja	6,8 ml	9,5 ml	11,5 ml
Queijo Parmesão Ralado	5,5 g	7,5 g	9 g
Repolho	15 g	23 g	28 g
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g
Tomate	15 g	22 g	27 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz como de costume;
- Higienizar e cozinhar a batata. Amassar e refogar com a margarina e leite, formando o purê;
- Refogar a cebola e o alho, por 2 minutos. Acrescentar o peixe e refogar por 3 minutos. Adicionar o tomate, o extrato de tomate, o sal, o cheiro verde e refogar por mais 5 minutos;
- Transferir para um tabuleiro e cobrir com o purê de batata. Polvilhar o queijo parmesão e levar ao forno para gratinar;
- Para a salada, higienizar e picar o repolho e a cenoura;
- Servir o arroz, o escondidinho, a salada e a banana de sobremesa;

Informações nutricionais do Cardápio 38, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	80,32	19,70	12,12	503,59	101,76	1,57	504,98	16,24	46,13
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	121,52	30,26	17,52	757,16	144,89	2,39	607,68	24,34	69,59
Médio - 16 a 18 anos	149,71	36,89	21,31	929,30	178,97	2,93	665,67	31,09	83,34

Cardápio 39 – Torta de Peixe, Arroz, Feijão e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 39	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Alface	20 g	30 g	30 g
Alho	2 g	3 g	3,7 g
Arroz	60 g	91 g	112 g
Cebola	5 g	7 g	8,5 g
Cheiro Verde	3 g	4 g	5 g
Extrato de Tomate	5 g	7,5 g	9 g
Farinha de Trigo	12 g	18 g	22,2 g
Feijão	27 g	41 g	50 g
Fermento em Pó	0,5 g	0,7 g	0,9 g
Carne de Peixe – Merluza ou Tilápia	45 g	68 g	84 g
Leite Integral Fluido	17 ml	25,7 ml	31,7 ml
Óleo de Soja (massa torta)	3 ml	4,5 ml	6 ml
Óleo de Soja	4,5 ml	6,9 ml	8 ml
Ovo	15 g	22,7 g	28 g
Queijo Parmesão	2 g	3 g	3,7 g
Sal	1 g	1,4 g	1,4 g
Tomate	15 g	23 g	28 g
Vagem	5 g	8 g	10 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Temperar e refogar o peixe. Com o garfo desfiá-lo;
- Lavar e picar a cebola, o tomate e a vagem. Higienizar e picar a alface para a salada;
- Refogar a cebola, com o tomate e a vagem, juntar o peixe desfiado e o extrato de tomate. Adicionar água e ferver por 5 minutos, adicionar o cheiro verde e reservar;
- Bater no liquidificador a farinha, o ovo, o leite, o queijo e o óleo. No final, acrescentar o fermento em pó e misturar;
- Despejar metade da massa em um tabuleiro untado, colocar o recheio e cobrir com o restante da massa e assar em forno pré-aquecido;
- Servir o arroz, o feijão, a torta e a salada.

Informações nutricionais do Cardápio 39, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	77,22	22,46	11,77	509,18	109,67	3,36	419,92	92,45	8,99
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	116,87	33,96	17,84	770,89	164,74	5,08	602,77	139,31	13,28
Médio - 16 a 18 anos	143,50	41,68	21,93	946,94	199,98	6,19	666,55	155,56	15,32

Cardápio 40 – Pirão de Peixe, Arroz, Feijão e Salada

Tipo de preparação – almoço

Cardápio 40	Quantidade, per capita, por categoria escolar		
	Fundamental 1 - 6 a 10 Anos	Fundamental 2 - 11 a 15 Anos	Médio - 16 a 18 Anos
Alface	15 g	22 g	27 g
Alho	2 g	3 g	3,7 g
Arroz	52 g	79 g	97 g
Carne de Peixe – Tilápia	50 g	75 g	92 g
Cebola	7 g	10 g	12 g
Cebolinha	2 g	3 g	3,5 g
Coentro	4 g	6 g	7 g
Colorífico / Colorau	0,5 g	0,7 g	0,8 g
Farinha de Mandioca	25 g	38 g	46 g
Feijão	25 g	38 g	48 g
Óleo de soja	9 ml	13,5 ml	16,6 ml
Pepino	15 g	23 g	28 g
Pimentão	7 g	10 g	12 g
Sal	1,4 g	1,5 g	1,5 g
Tomate	10 g	15 g	19 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume. Temperar o peixe;
- Higienizar a cebola, o pimentão, o tomate e o cheiro verde;
- Refogar a cebola, o alho, o pimentão e o colorau em uma panela grossa. Adicionar o peixe temperado, o tomate e água. Deixar ferver;
- Diluir a farinha de mandioca em água fria e acrescentar no preparo de peixe;
- Cozinhar até incorporar e finalizar com cheiro verde;
- Higienizar e picar a alface e o pepino para a salada;
- Servir o pirão, o arroz, o feijão e a salada.

Sugestão:

- A salada poderá ser substituída por outras hortaliças do Grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 40, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1 – 6 a 10 anos	82,95	19,96	11,03	509,44	115,35	4,78	364,06	12,0	42,97
Fundamental 2 – 11 a 15 anos	125,86	30,10	16,56	770,72	173,75	7,21	405,50	17,97	63,36
Médio - 16 a 18 anos	154,54	37,11	20,34	947,18	209,77	8,80	416,98	20,96	75,19

Referências

BRASIL. **Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009.** Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. Disponível em: <<http://www.fnde.gov.br/fnde/legislacao/leis/item/3345-lei-n%C2%BA-11947-de-16-de-junho-de-2009>>.

BRASIL. **Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020.** Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Disponível em:

<https://www.fnde.gov.br/index.php/aceso-a-informacao/institucional/legislacao/item/13511-resolu%C3%A7%C3%A3o-n%C2%BA-6,-de-08-de-maio-de-2020>.

BRASIL. **Resolução nº 20, de 02 de dezembro de 2020.** Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Disponível em:

<https://www.fnde.gov.br/index.php/aceso-a-informacao/institucional/legislacao/item/13923-resolu%C3%A7%C3%A3o-n%C2%B0-20,-de-02-de-dezembro-de-2020>.

BRASIL. Guia Alimentar para a População Brasileira. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

FRANCO, G. **Tabela de composição química dos alimentos.** 9 ed. Editora Atheneu. São Paulo, 2003.

MINAS GERAIS. Secretaria de Estado de Educação de Minas Gerais. Programa de Alimentação Escolar. **Cardápios da Alimentação Escolar.** ANO 2014

UNICAMP. **Tabela de composição dos alimentos.** 4. ed (2011) 164p. Disponível em: <http://www.nepa.unicamp.br/taco/contar/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf?arquivo=taco_4_versao_ampliada_e_revisada.pdf>.