

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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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 pag. 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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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		
Ingredientes	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>.