

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da Manhã (07:45)	Leite com Chocolate Biscoito Polvilho	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Biscoito Rosquinha	Leite com Chocolate Bolo Caseiro de Fubá	Leite com Chocolate Pão com Requeijão
Almoço / Sobremesa (9:40-10:40)	Arroz / Feijão Carne Moída Refogada Salada de Pepino e Cenoura	Arroz / Feijão Sobrecoxa refogada (cubos ou tiras IQF) Salada de Alface Banana	Macarrão (parafuso ou penne) Almôndegas ao Sugo Abobrinha Refogada Maçã	Arroz / Feijão Tirinhas de Frango Aceboladas (filé de peito) Chuchu e Cenoura ² Refogados Abacaxi	Arroz / Feijão Carne de Panela Salada de Tomate
Lanche da Tarde (12:45)	Leite com Chocolate Biscoito Doce	Leite com Chocolate Biscoito Polvilho	Suco ³ Bolo Caseiro de Fubá	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Mamão (fruta ou vitaminado) Biscoito Polvilho
Jantar / Sobremesa (14:40-15:15)	Arroz Estrogonofe de Carne Batata (refogada ou rústica ¹) ou Salada de Cenoura (quando vier do card. 5) Maçã	Arroz / Feijão Carne Moída Refogada Chuchu e Cenoura ² Refogados	Arroz / Feijão Sobrecoxa Refogada (cubos ou tiras IQF) Salada de Tomate Banana	Macarrão (parafuso ou penne) Coxa/sobrecoxa Assada (filé de coxa e sobrecoxa) Salada de Alface	Arroz/ Lentilha ⁴ Filé de frango Acebolado Abobrinha Refogada Abacaxi

Observações: ¹Receita em anexo. ²Substituir a cenoura por cabotiá, conforme entrega semanal. ³Suco de laranja (Banco de Alimentos) ou o suco enviado pelo Setor de Abastecimento. ⁴Lentilha (não deve ser preparada com o arroz).

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

O hortifruti da segunda feira chega na segunda feira da semana anterior.

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), sem cobertura e sem recheio conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações.

Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução nº6, de 08 de maio de 2020

Fernanda Gonçalves Nascimento

CRN 3 20944

Responsável Técnica - Nutricionista

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da Manhã (07:45)	Leite com Chocolate Biscoito Doce	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Biscoito de Polvilho	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Bolo Caseiro de Cenoura
Almoço / Sobremesa (9:40-10:40)	Arroz / Polenta Carne de Panela Salada de Cenoura <i>(crua ralada ou cozida)</i>	Arroz / Feijão Ovos Mexidos Salada de Alface Banana	Macarrão Cozido (parafuso ou penne) Cubos de Frango ao Sugo (filé de peito) Chicória Refogada	Arroz / Feijão Carne Moída Refogada Salada de Beterraba <i>(crua ou cozida)</i> Melancia	Arroz / Feijão Coxa/sobrecoxa Assada (filé de coxa e sobrecoxa) Salada de Tomate (ou vinagrete) Maçã
Lanche da Tarde (12:45)	Leite com Chocolate Biscoito de Polvilho	Leite com Chocolate Biscoito Integral Maria	Suco ¹ Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Biscoito de Polvilho	Leite com Chocolate Bolo Caseiro de Cenoura
Jantar / Sobremesa (14:40-15:15)	Arroz / Feijão Carne Moída Refogada Salada de Chuchu Maçã	Arroz / Feijão Almôndegas <i>(assadas ou refogadas)</i> Chicória Refogada	Arroz / Feijão Ovos <i>(cozidos ou mexidos)</i> Salada de Tomate <i>(ou vinagrete)</i> Banana	Macarrão ao Sugo (parafuso ou penne) Cubos de Frango Refogados (filé de peito) Salada de Alface	Arroz Carne de Panela com Mandioca Abobrinha Refogada Melancia

Observações: ¹Suco de laranja (Banco de Alimentos) ou o suco enviado pelo Setor de Abastecimento. ²As receitas de bolo de cenoura devem contemplar o armazenamento adequado em quantidades suficientes para o café da manhã e o lanche da tarde de sexta-feira.

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

O hortifruti da segunda feira chega na segunda feira da semana anterior.

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), sem cobertura e sem recheio conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações.

Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução nº6, de 08 de maio de 2020

Fernanda Gonçalves Nascimento
CRN 3 20944
Responsável Técnica - Nutricionista

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da Manhã (07:45)	Leite com Chocolate Biscoito Rosquinha	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Biscoito de Polvilho	Leite com Chocolate Bolo Caseiro Mesclado	Leite com Chocolate Pão com Requeijão
Almoço / Sobremesa (9:40-10:40)	Arroz /Feijão Sobrecosta de Frango (IQF) Refogada Abobrinha Refogada Maçã	Arroz / Lentilha ¹ Ovos mexidos ou omelete Salada de Cenoura (<i>crua ou cozida</i>)	Arroz / Feijão com Pernil Salada de Tomate (<i>ou vinagrete</i>) Banana	Macarrão/Nhoque ao Sugo Carne moída Refogada ² Salada de Acelga ⁴ Fruta Sazonal ⁵	Arroz / Feijão Filé de frango Acebolado Salada de Pepino e Repolho Roxo
Lanche da Tarde (12:45)	Leite com Chocolate Biscoito de Polvilho	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Suco ³ Bolo Caseiro Mesclado	Leite com Chocolate Biscoito Doce	Mamão (<i>vitaminado ou fruta</i>) Biscoito de Polvilho
Jantar / Sobremesa (14:40-15:15)	Arroz / Feijão Pernil de Panela Salada de Beterraba (<i>crua ou cozida</i>)	Macarrão / Nhoque ao Sugo Carne moída Refogada ² Salada de Repolho Bicolor Banana	Arroz / Feijão Sobrecosta de Frango (IQF) Refogada Salada de Acelga ⁴	Arroz /Feijão Ovos mexidos ou omelete Salada de Tomate Maçã	Torta de Frango com Cenoura e Tomate ⁶ Fruta Sazonal ⁵ (<i>fruta, suco ou geladinho</i>)

Observações: ¹Lentilha (*não deve ser preparada com o arroz*). ²Macarrão ao sugo com carne moída (*preparados separadamente*) ou nhoque de soja ao sugo (*em substituição*) sendo que o nhoque deve ser acompanhado de arroz branco, carne moída refogada e salada do dia. ³Suco de laranja (Banco de Alimentos) ou o suco enviado pelo Setor de Abastecimento. ⁴Substituir a acelga por couve processada, conforme entrega semanal. ⁵Fruta da época. ⁶Receita em anexo.

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

O hortifruti da segunda feira chega na segunda feira da semana anterior.

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), sem cobertura e sem recheio conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações.

Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução nº6, de 08 de maio de 2020

Fernanda Gonçalves Nascimento

CRN 3 20944

Responsável Técnica - Nutricionista

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da Manhã (07:45)	Leite com Chocolate Biscoito Doce	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Bolo Caseiro de Banana e Aveia ^{1,3}	Leite com Chocolate Biscoito de Polvilho
Almoço / Sobremesa (9:40-10:40)	Arroz / Feijão Carne Moída Refogada Salada de Repolho e Cenoura	Arroz Estrogonofe de Carne Batata (refogada ou rústica ¹) Banana	Arroz / Feijão Ovos Mexidos Salada de Beterraba Maçã	Macarrão ao Sugo Coxa/sobrecoxa Assada (filé de coxa e sobrecoxa) Salada de Repolho e Tomate	Arroz / Feijão Peixe ⁴ Cenoura (salada ou assada com o filé de peixe) Melancia
Lanche da Tarde (12:45)	Leite com Chocolate Biscoito de Polvilho	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Suco ² Biscoito de Polvilho	Leite com Chocolate Bolo Caseiro de Banana e Aveia ^{1,3}	Leite com Chocolate Biscoito Integral Maria
Jantar / Sobremesa (14:40-15:15)	Arroz / Polenta Carne de Panela Salada de Pepino Maçã	Arroz / Feijão Ovos Mexidos Salada de Beterraba	Arroz Carne Moída com Mandioca Salada de Tomate Banana	Arroz / Feijão Peixe ⁴ Salada de Cenoura e Pepino Melancia	Macarrão ao Sugo Coxa/sobrecoxa Assada (filé de coxa e sobrecoxa) Salada de Repolho Bicolor

Observações: ¹Receita em anexo. ²Suco de laranja (Banco de Alimentos) ou o suco enviado pelo Setor de Abastecimento. ³As receitas de bolo de banana e aveia devem contemplar o armazenamento adequado em quantidades suficientes para o café da manhã e o lanche da tarde de quinta-feira. ⁴Peixe (filé de peixe deverá ser ensopado ou assado alternando com iscas de peixe empanado assado).

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

O hortifruti da segunda feira chega na segunda feira da semana anterior.

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), sem cobertura e sem recheio conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações.

Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução nº6, de 08 de maio de 2020

Fernanda Gonçalves Nascimento
CRN 3 20944
Responsável Técnica - Nutricionista

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da Manhã (07:45)	Leite com Chocolate Biscoito Rosquinha	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Biscoito de Polvilho	Leite com Chocolate Bolo Caseiro Mesclado	Leite com Chocolate Pão com Requeijão
Almoço / Sobremesa (9:40-10:40)	Arroz /Feijão Sobrecoxa de Frango (IQF) Refogada Abobrinha Refogada Maçã	Arroz / Lentilha ¹ Ovos mexidos ou omelete Salada de Cenoura (<i>crua ou cozida</i>)	Arroz / Feijão com Pernil Salada de Tomate (<i>ou vinagrete</i>) Banana	Macarrão/Nhoque ao Sugo Carne moída Refogada ² Salada de Acelga ⁴ Fruta Sazonal ⁵	Arroz / Feijão Filé de frango Acebolado Salada de Pepino e Repolho Roxo
Lanche da Tarde (12:45)	Leite com Chocolate Biscoito de Polvilho	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Suco ³ Bolo Caseiro Mesclado	Leite com Chocolate Biscoito Doce	Mamão (<i>vitaminado ou fruta</i>) Biscoito de Polvilho
Jantar / Sobremesa (14:40-15:15)	Arroz / Feijão Pernil de Panela Salada de Beterraba (<i>crua ou cozida</i>)	Macarrão / Nhoque ao Sugo Carne moída Refogada ² Salada de Repolho Bicolor Banana	Arroz / Feijão Sobrecoxa de Frango (IQF) Refogada Salada de Acelga ⁴	Arroz /Feijão Ovos mexidos ou omelete Salada de Tomate Maçã	Torta de Frango com Cenoura e Tomate ⁶ Fruta Sazonal ⁵ (<i>fruta, suco ou geladinho</i>)

Observações: ¹Lentilha (*não deve ser preparada com o arroz*). ²Macarrão ao sugo com carne moída (*preparados separadamente*) ou nhoque de soja ao sugo (*em substituição*) sendo que o nhoque deve ser acompanhado de arroz branco, carne moída refogada e salada do dia. ³Suco de laranja (Banco de Alimentos) ou o suco enviado pelo Setor de Abastecimento. ⁴Substituir a acelga por couve processada, conforme entrega semanal. ⁵Fruta da época. ⁶Receita em anexo.

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

O hortifruti da segunda feira chega na segunda feira da semana anterior.

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), sem cobertura e sem recheio conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações.

Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução nº6, de 08 de maio de 2020

Fernanda Gonçalves Nascimento

CRN 3 20944

Responsável Técnica - Nutricionista

Receitas – 1º Semestre / 2025

Batata Rústica

Ingredientes: 3 Kg de batata; 1/2 xícara (chá) de óleo; Alho picado; Orégano; 2 colheres (sopa) de sal.

Modo de preparo: Corte as batatas em meia-lua, mantendo a casca para o aspecto rústico. Cozinhe em uma panela com água fervente por 5 minutos, escorra e então passe por água fria (opcional). Misture com o restante dos ingredientes. Em uma fôrma, espalhe as batatas e leve ao forno pré-aquecido em fogo médio até dourar e amaciar. Retire e sirva em seguida.

Rendimento: Aproximadamente 133 porções de 30 gramas.

Bolo Caseiro de Banana e Aveia (sem farinha de trigo e sem açúcar)

Ingredientes: 4 unidades médias de banana nanica madura; 4 unidades de ovos; 1 ½ caneca Jolly de aveia em flocos; ½ caneca Jolly de óleo; 1 colher de sopa de fermento em pó. Uvas passas – opcional.

Modo de preparo: Bater no liquidificador as bananas, os ovos e o óleo. Colocar a mistura em uma tigela contendo a aveia em flocos e misturar até formar uma massa homogênea. Por último, acrescentar o fermento em pó. Despejar a massa em uma assadeira untada com óleo. Assar em forno, pré-aquecido, com temperatura média por 25 a 30 minutos.

Rendimento: Aproximadamente 20 pedaços de 50g

Alérgicos a banana, aveia (glúten) e/ou ovo: verificar substituição de acordo com as orientações do Setor de Nutrição.

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

O hortifrutí da segunda feira chega na segunda feira da semana anterior.

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), sem cobertura e sem recheio conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações.

Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução nº6, de 08 de maio de 2020

Fernanda Gonçalves Nascimento
CRN 3 20944
Responsável Técnica - Nutricionista

Torta de Frango com Cenoura e Tomate

Ingredientes: 1 kg de farinha de trigo; 1 litro de leite reconstituído; $\frac{3}{4}$ caneca Jolly de óleo; 6 ovos; 1,5 kg de peito de frango; 450 gramas de cenoura (aproximadamente 4 unidades); 400 gramas de tomates (aproximadamente 5 unidades); 125 gramas de cebola (3 unidades pequenas); sal; 3 colheres de sopa de fermento.

Modo de preparo:

Massa - Bater no liquidificador a farinha, o leite, o óleo e os ovos até ficar uma massa homogênea (mais para aguada). Se necessário, acrescentar um pouco mais de leite para ficar igual a um creme. Acrescentar o fermento e misturar.

Recheio: Cozinhar e desfiar o peito de frango. Reservar uma caneca Jolly da água onde o frango foi cozido. Em uma panela, colocar um fio de óleo, a cebola picada e o sal. Assim que a cebola começar a dourar, acrescentar o frango, a cenoura, o tomate e a água onde o frango foi cozido e refogar.

Montagem: Unte a forma com óleo. Despeje a metade da massa, coloque o recheio e finalize com o restante da massa. Leve ao forno em temperatura média até dourar (em média 40 minutos).

Rendimento: 40 unidades de aproximadamente 100 gramas.

Alérgicos a trigo (glúten), leite, ovos e/ou cenoura: verificar substituição de acordo com as orientações do Setor de Nutrição.

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

O hortifruti da segunda feira chega na segunda feira da semana anterior.

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), sem cobertura e sem recheio conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações.

Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução nº6, de 08 de maio de 2020

Fernanda Gonçalves Nascimento
CRN 3 20944
Responsável Técnica - Nutricionista