

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2014

NOVEMBRO 2013

Equipe PMAE

- 1 Diretor
- 7 Assistentes de Controle de Qualidade
- 2 Supervisoras
- 3 Nutricionistas

Atuação dos Nutricionistas

- Revisão de per capita 2013;
- Reunião com diretores para sugestão e avaliação de gêneros alimentícios da alimentação escolar;
- Reunião com merendeiras (através do curso) para levantamento de sugestões de cardápio;
- Inserção de novos produtos e testes de aceitabilidade;
- Elaboração cardápio 2014;
- Fiscalização dos fornecedores gerais;
- Visita nas escolas;
- Acompanhamento dos estagiários;
- Treinamentos com merendeiras;
- Trabalho de educação nutricional com alunos, pais e funcionários;
- Avaliação Nutricional dos alunos.

PMAE - Cardápio

Seu objetivo é atender as necessidades nutricionais dos alunos durante sua permanência em sala de aula, contribuindo para o crescimento, o desenvolvimento, a aprendizagem e o rendimento escolar dos estudantes, bem como promover a formação de hábitos alimentares saudáveis.

Conforme FNDE

Elaboração do Cardápio

Considerações:

- Elaborado de acordo com os hábitos alimentares local;
- Refeições baseadas em produtos básicos;
- Priorizando alimentos in natura e semi elaborados;
- Até 30% de alimentos industrializados;
- Variar combinação de sabores e consistências;
- Variedade de cores dos alimentos;
- Aquisição mínima de 30% da agricultura familiar.

Elaboração do Cardápio

Necessidades nutricionais, conforme Resolução 26, de 17 de Junho de 2013:

Educação Básica	Refeições	% Necessidades nutricionais diária
Creches Parcial	mínimo 2 refeições	30%
Creche Integral	mínimo 3 refeições	70%
Escolas Indígenas, quilombolas	por refeições	30%
Escolas Parciais	mínimo 1 refeição	20%
Escolas Parciais	mínimo 2 refeições	30%
Programa Mais Educação e Escolas Integrals	mínimo 3 refeições	70%

Elaboração do Cardápio

Art. 16 - Para as preparações diárias da alimentação escolar, recomenda-se no máximo:

- 10% da energia total proveniente de açúcar simples adicionado;
- 15 a 30% da energia total proveniente de gorduras totais;
- 10% da energia total proveniente de gordura saturada;
- 1% da energia total proveniente de gordura trans;
- 400 mg de sódio per capita, em período parcial, quando ofertada uma refeição;
- 600 mg de sódio per capita, em período parcial, quando ofertadas duas refeições; e
- 1.400 mg de sódio per capita, em período integral, quando ofertadas três ou mais refeições.

Elaboração do Cardápio

- A oferta de doces e/ou preparações doces fica limitada a duas porções por semana, equivalente a 110 kcal/porção.
- Os cardápios deverão oferecer, no mínimo, três porções de frutas e hortaliças por semana (200g/aluno/semana) nas refeições ofertadas, sendo que: as bebidas à base de frutas não substituem a obrigatoriedade da oferta de frutas in natura;
- A porção ofertada deverá ser diferenciada por faixa etária dos alunos, conforme as necessidades nutricionais estabelecidas.
- Os cardápios deverão atender aos alunos com necessidades nutricionais específicas, tais como doença celíaca, diabetes, hipertensão, anemias, alergias e intolerâncias alimentares, dentre outras.

Elaboração do Cardápio

Valor per capita para oferta da alimentação escolar:

- R\$0,30 = Ensino Fundamental
- R\$ 0,50 = Pré escola
- R\$ 0,60 = Educação Básica indígenas e quilombolas
- R\$ 1,00 = Escolas Integrais
- R\$ 1,00 = Creches inclusive as em área indígena e quilombola
- 0,90 = Programa Mais Educação
- 0,50 = AEE(Atendimento Educacional Especializado)

CARDÁPIOS

Tipos de cardápio:

- Cardápio Emei/Integral – 06 meses a 1 ano
- Cardápio Emei/Integral – 2 a 3 anos
- Cardápio Emei/Parcial – 4 a 6 anos
- Cardápio Fundamental e Rural



CARDÁPIOS

Alterações:

- Carne suína – retirada do cardápio dos Emeis
- Suco de polpa – semanal para todas as escolas
- Suco de garrafa – manteve somente Caju para Emeis
- Preparação doce – 2 vezes por mês
- Pudim de chocolate e Arroz Doce – 1 vez por mês para o fundamental
- Ovos – quinzenal somente para Emei Parcial e Fundamental
- Ovos – retirado para menores de 2 anos
- Pão francês – 2 vezes na semana Fundamental e Emei Parcial
- Pão francês – 3 vezes na semana Emei Integral
- Biscoito de chocolate sem recheio e coco
- Mistura para bolo – 2 vezes por mês para Emei Parcial
- Redução numero de refeições dos Emeis Integrais (6 para 4)
- Redução do número de cardápios (5 para 4)
- Novos hortifrutis, variedade de cores e sabores

Produtos Agricultura Familiar

- Abacaxi*
- Abobrinha
- Acelga
- Banana da terra
- Banana prata
- Batata
- Batata doce
- Berinjela
- Beterraba
- Brócolis
- Cambutia
- Cenoura
- Couve
- Couve-flor
- Cheiro verde
- Chuchu
- Laranja
- Limão
- Maçã
- Mamão
- Mandioca
- Melancia
- Mexerica*
- Repolho
- Tomate
- Vagem

* Produtos oferecidos
apenas no período de
época (sazonalidade).

Produtos Industrializados

- Açúcar
- Achocolatado
- Almôndegas
- Biscoito/bolacha
- Extrato de tomate
- Gelatina
- Leite
- Margarina
- Milho enlatado
- Mistura para bolo
- Polpa de fruta
- Pudim de chocolate

**51 Itens oferecidos dos
quais: 26 itens de
hortifrutis, 13 itens
básicos, 12 itens
industrializados.**

23% Produtos Industrializados

Custo Médio Refeição Diária

Ensino Básico	Preparação/Per capita	Valor/dia
Emei Integral 6 meses a 1 ano	Mamadeira 2 vezes/dia Almoço e Jantar Fruta (sobremesa)	R\$ 1,99
Emei Integral 2 a 3 anos	Suco e pão; Almoço e Jantar Vitamina Fruta (lanche tarde)	R\$ 1,65
Emei Parcial	1 preparação principal Suco de polpa; Leite achocolatado e bolacha	R\$ 1,19
Fundamental	1 preparação principal Suco de polpa; Leite achocolatado e bolacha	R\$ 1,47

Emei Integral 6 meses a 1 ano

REFEIÇÕES	SEGUNDA - FEIRA	TERCA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA - FEIRA
Café da Manhã 7:00h	- Nome da preparação: Mamadeira. - Ingredientes: Leite integral = 150 ml	- Nome da preparação: Mamadeira. - Ingredientes: Leite integral = 150ml	- Nome da preparação: Mamadeira. - Ingredientes: Leite integral =150ml	- Nome da preparação: Mamadeira. - Ingredientes: Leite integral = 150ml	- Nome da preparação: Mamadeira. - Ingredientes: Leite integral = 150ml
Almoço 10:00hs	- Nome da preparação: Papinha de arroz com carne moída, cenoura e chuchu - Sobremesa: banana amassadinha - Ingredientes: Arroz = 25 gramas Carne moída=20 gramas Cenoura = 10 gramas Chuchu = 10 gramas Cebola = 02 gramas Alho = 01 grama Óleo = 05 ml Sal = 01 gramas Cheiro Verde= 02 gramas	-- Nome da preparação: Papinha de carne bovina desfiada, tomate, purê de batatas e feijão caldeado - Suco: Laranja com couve batido e coado. - Ingredientes: Carne desfiada = 20 gramas Batata = 20 gramas Tomate = 10 gramas Feijão = 10 gramas Leite = 10 ml Manteiga = 05 gramas Cebola = 02 gramas Alho = 01 grama Óleo = 05 ml Sal = 01 grama Óleo = 05 ml Sal = 01 grama Cheiro Verde= 02 gramas	- Nome da preparação: Caldo de feijão com macarrão, cenoura e frango desfiada - Sobremesa: mamão picado. - Ingredientes: Macarrão parafuso = 15 gramas Feijão = 10 gramas Frango desfiado = 10 gramas Cenoura = 05 gramas Cebola = 02 gramas Alho = 01 grama Óleo = 05 ml Sal = 01 grama Cheiro Verde= 02 gramas	- Nome da preparação: Macarronada com carne moída e berinjela - Suco: Laranja - Ingredientes: Macarrão parafuso = 10 gramas Carne moída=20 gramas Berinjela=20 gramas Cebola = 02 gramas Alho = 01 grama Óleo =05 ml Sal = 01 grama Cheiro Verde= 02 gramas	Nome da preparação: Canja de frango desfiado, com couve flor, mandioca, tomate - Sobre mesa: melancia - Ingredientes: Arroz = 25 gramas Frango desfiado = 15 gramas Tomate = 10 gramas Mandioca cozida=20 gramas Couve flor=10 gramas Cebola = 02 gramas Alho = 01 grama Óleo = 05 ml Sal = 01 grama Cheiro Verde= 02 gramas

Emei Integral 6 meses a 1 ano

REFEIÇÕES	SEGUNDA - FEIRA	TERCA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA - FEIRA
<i>Lanche 13:00</i>	<p>- Nome da preparação: Mamadeira.</p> <p>- Ingredientes: Leite integral = 150 ml</p>	<p>- Nome da preparação: Mamadeira.</p> <p>- Ingredientes: Leite integral = 150ml</p>	<p>- Nome da preparação: Mamadeira.</p> <p>- Ingredientes: Leite integral =150ml</p>	<p>- Nome da preparação: Mamadeira.</p> <p>- Ingredientes: Leite integral = 150ml</p>	<p>- Nome da preparação: Mamadeira.</p> <p>- Ingredientes: Leite integral = 150ml</p>
<i>Jantar 15:30h</i>	<p>- Nome da preparação: Sopa de macarrão, cenoura, couve, tomate, batata e carne moída.</p> <p>- Ingredientes: Macarrão parafuso = 10 gramas Carne moída = 20 gramas Cenoura = 05 gramas Couve = 10 gramas Tomate = 10 gramas Batata cozida=20 gramas Cebola = 02 gramas Alho = 01 grama Óleo =05 ml Sal =01 grama Cheiro Verde= 02 gramas</p>	<p>- Nome da preparação: Carne desfiada com mandioca.</p> <p>- Ingredientes: Carne desfiada = 20 gramas Mandioca cozida=20 gramas Cebola = 02 gramas Alho = 01 grama Óleo =05 ml Sal =01 grama Cheiro Verde= 02 gramas</p>	<p>- Nome da preparação: Galinhada com cenoura e salsinha.</p> <p>- Ingredientes: Arroz= 25 gramas Cenoura= 05 gramas Frango desfiado= 15 gramas Cebola = 02 gramas Alho = 01 grama Óleo = 05 ml Sal = 01 grama Cheiro Verde= 02 gramas</p>	<p>- Nome da preparação: Purê de batata com carne moída e berinjela</p> <p>- Ingredientes: Carne moída = 20 gramas Batata cozida=20 gramas Manteiga= 5 gramas Leite=10 ml Berinjela=20 gramas Cebola = 02 gramas Alho = 01 grama Óleo = 05 ml Sal = 01 grama Cheiro Verde= 02 gramas</p>	<p>- Nome da preparação: Macarronada com frango desfiado molho vermelho</p> <p>- Ingredientes: Frango desfiado = 15 gramas Tomate=10 gramas Cebola = 02 gramas Alho = 01 grama Óleo = 05 ml Sal = 01 grama Cheiro Verde= 02 gramas</p>

Emei Integral 2 a 3 anos

REFEIÇÕES	SEGUNDA - FEIRA	TERCA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA - FEIRA
Café da Manhã 7:00h	<p>- Nome da preparação: Suco de laranja com mamão, pão com margarina.</p> <p>- Ingredientes: Laranja = 80 ml Mamão= 3 pedaços Açúcar = 05 gramas Pão francês=1 unidade Margarina= 5 gramas</p>	<p>- Nome da preparação: Vitamina de banana c/ mamão, bolacha de coco</p> <p>- Ingredientes: Leite integral = 100 ml Mamão= 3 pedaços Banana= meia banana Bolacha de coco=5 unidades</p>	<p>- Nome da preparação: .Banana, pão com margarina</p> <p>-Ingredientes: Banana =1 unidade (100 gramas); Pão francês = 1 unidade Margarina=5 gramas</p>	<p>- Nome da preparação: Vitamina toda fruta c/ leite, bolacha de chocolate</p> <p>- Ingredientes: Mamão =30 gramas Banana = 50 gramas Leite integral = 100 ml Bolacha de chocolate=5 unidades</p>	<p>- Nome da preparação: Suco polpa de frutas, pão com margarina</p> <p>- Ingredientes: Polpa frutas=20 ml Açúcar=5 grs Pão francês=1 unidade Margarina=5 gramas</p>
Almoço 10:00hs	<p>- Nome da preparação: Arroz, feijão caldeado, farofa nutritiva (ovo, banana frita). Salada= cenoura ralada</p> <p>- Ingredientes: Arroz =25 gramas Feijão caldeado=10 gramas Farinha de mandioca= 5 gramas Banana = 10 gramas Ovo = 1 / 4 de ovo Cenoura = 10 gramas Cebola = 02 gramas Alho = 01 grama Sal =01 grama Óleo = 05 ml Cheiro Verde= 02 gramas</p>	<p>- Nome da preparação: Sopa Apetitosa (macarrão, cenoura, chuchu, batata e carne bovina em cubos).</p> <p>Ingredientes: Macarrão parafuso = 10 gramas Carne pedaço = 10 gramas Cenoura = 05 gramas Chuchu = 10 gramas Batata = 10 gramas Cebola = 02 gramas Alho = 01 grama Óleo = 05 ml Sal = 01 grama Cheiro Verde= 02 gramas</p>	<p>- Nome da preparação: Galinha, tutu de feijão, vinagrete</p> <p>- Ingredientes: Feijão = 10 gramas Farinha mandioca=5 gramas Frango pedaço = 10 gramas Tomate=10 gramas Cebola = 02 gramas Alho = 01 grama Óleo = 05 ml Sal = 01 grama Cheiro Verde= 02 gramas</p>	<p>- Nome da preparação: Arroz, feijão caldeado, carne moída com couve flor, salada de cenoura c tomate</p> <p>- Ingredientes: Arroz=25 gramas Feijão = 10 gramas Carne moída = 20 gramas Couve flor=10 gramas Tomate=15 gramas Cenoura=10 gramas Cebola = 02 gramas Alho = 01 grama Óleo = 05 ml Sal = 01 gramas Cheiro Verde= 02 gramas</p>	<p>- Nome da preparação: Macarronada c/ frango molho, salada tomate c/ cenoura</p> <p>- Ingredientes: Macarrão parafuso = 10 gramas Extrato=10 gramas Frango desfiado= 10 gramas Tomate=10 gramas Cenoura ralada=10 gramas Cebola = 02 gramas Alho = 01 grama Óleo = 05 ml Sal = 01 grama Cheiro Verde= 02 gramas</p>

Emei Integral 2 a 3 anos

REFEIÇÕES	SEGUNDA - FEIRA	TERCA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA - FEIRA
Lanche 13:00	<p>- Nome da preparação: Leite com achocolatado.</p> <p>- Ingredientes: Leite integral = 150 ml Achocolatado=10 gramas</p>	<p>- Nome da preparação: Leite com achocolatado.</p> <p>- Ingredientes: Leite integral = 150 ml Achocolatado=10 gramas</p>	<p>- Nome da preparação: Leite com achocolatado.</p> <p>- Ingredientes: Leite integral = 150 ml Achocolatado=10 gramas</p>	<p>- Nome da preparação: Leite com achocolatado</p> <p>- Ingredientes: Leite integral = 150 ml Achocolatado=10 gramas</p>	<p>- Nome da preparação: Leite com achocolatado</p> <p>- Ingredientes: Leite integral = 150 ml Achocolatado=10 gramas</p>
Jantar 15:30h	<p>- Nome da preparação: Sopa indiana (mandioca, berinjela, tomate, chuchu, carne bovina desfiada)</p> <p>Sobremesa: maçã</p> <p>- Ingredientes: Carne bovina= 20 gramas Berinjela=10 gramas Mandioca= 10 gramas Tomate= 10 gramas Chuchu= 10 gramas Cebola = 02 gramas Alho = 01 grama Óleo = 05 ml Sal = 01 gramas Cheiro Verde= 02 gramas</p>	<p>- Nome da preparação: (Baião de dois) arroz com carne bovina desfiada, feijão Salada de tomate e cenoura ralada</p> <p>- suco: laranja c/ couve</p> <p>- Ingredientes: Arroz=25 gramas Carne desfiada = 20 gramas Tomate = 10 gramas Cenoura= 05 gramas Feijão = 10 gramas Cebola = 02 gramas Alho = 01 grama Óleo = 05 ml Sal = 01 gramas Cheiro Verde= 02 gramas OU - Nome da preparação: Vitamina de banana c/ mamão, bolacha de coco</p> <p>- Ingredientes: Leite integral = 150 ml Mamão= 3 pedaços Banana= meia banana Bolacha de coco=5 unidades</p>	<p>- Nome da preparação: Macarronada c/ frango molho, salada tomate c/ cenoura</p> <p>Sobremesa: banana</p> <p>- Ingredientes: Macarrão parafuso = 10 gramas Extrato=10 gramas Frango desfiado= 10 gramas Tomate=10 gramas Cenoura ralada=10 gramas Cebola = 02 gramas Alho = 01 grama Óleo = 05 ml Sal = 01 grama Cheiro Verde= 02 gramas OU - Nome da preparação: .Banana, pão com margarina</p> <p>Ingredientes: Banana =1 unidade Pão francês = 1 unidade Margarina=5 gramas</p>	<p>- Nome da preparação: Sopa de macarrão, cenoura chuchu, batata e carne moída</p> <p>- suco: caju</p> <p>Ingredientes: Macarrão parafuso = 10 gramas Carne moída = 10 gramas Cenoura = 05 gramas Chuchu = 10 gramas Batata = 10 gramas Cebola = 02 gramas Alho = 01 grama Óleo = 05 ml Sal = 01 grama Cheiro Verde= 02 gramas OU - Nome da preparação: Vitamina toda fruta c/ leite, bolacha de chocolate</p> <p>Ingredientes: Mamão =30 gramas Banana = 50 gramas Leite integral = 60 ml Bolacha de chocolate=5 unidades</p>	<p>- Nome da preparação: Galinha, tutu de feijão, vinagrete</p> <p>Sobremesa: banana</p> <p>- Ingredientes: Arroz= 25 gramas Feijão = 10 gramas Farinha mandioca=5 gramas Frango pedaço = 10 gramas Tomate=10 gramas Cebola = 02 gramas Alho = 01 grama Óleo = 05 ml Sal = 01 grama Cheiro Verde= 02 gramas</p>

Emei Parcial 4 a 6 anos

REFEIÇÕES	SEGUNDA - FEIRA	TERCA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA - FEIRA
<i>LANCHE PRINCIPAL</i>	<p>- Nome da preparação: Macarronada com mini almôndega ao molho.</p> <p>- Suco: Limão</p> <p>- Ingredientes:</p> <p>Macarrão espaguete= 10 gramas Ext. tomate= 10 gramas Mini Almôndegas= 4 und Cebola = 2 gramas Alho = 1 grama Óleo = 5 ml Sal = 1 grama Cheiro verde= 2 gramas</p>	<p>- Nome da preparação: Rocambole Delícia (carne moída recheada com tomate, beterraba ralada e vagem), arroz branco, feijão caldeado e salada de acelga.</p> <p>- Ingredientes:</p> <p>Arroz= 25 gramas Feijão= 10 gramas Beterraba= 10 gramas Carne moída= 20 gramas Vagem= 10 gramas Acelga= 5 gramas Tomate=15 gramas Cebola = 2 gramas Alho = 1 grama Óleo = 5 ml Sal = 1 grama Cheiro verde= 2 gramas</p>	<p>- Nome da preparação: Bolo de Chocolate</p> <p>- Bebida: Vitamina de Morango</p> <p>- Ingredientes:</p> <p>Mistura para bolo+ovo+leite Leite = 80ml Polpa= 20ml Açucar= 10 gramas</p> <p style="text-align: center;">OU</p> <p>- Nome da preparação: Sopa Brasileirinha (macarrão, frango desfiado,tomate, repolho, mandioca, batata doce e cambutia).</p> <p>- Ingredientes:</p> <p>Macarrão parafuso= 10 gramas Frango= 15 gramas Batata doce = 10 gramas Cambutíá= 10 gramas Repolho= 10 gramas Mandioca= 20 gramas Tomate= 15 gramas Cebola = 2 gramas Alho = 1 grama Óleo = 5 ml Sal = 1 grama Cheiro verde= 2 gramas</p>	<p>- Nome da preparação: Escondidinho de Carne (carne bovina desfiada com purê de mandioca), arroz branco, feijão caldeado e salada de tomate com repolho.</p> <p>- Ingredientes:</p> <p>Arroz= 25 gramas Feijão=10 gramas Carne bovina= 20 gramas Mandioca= 20gramas Leite= 5ml Tomate= 15 gramas Repolho= 10 gramas Cebola = 2 gramas Alho = 1 grama Óleo = 5 ml Sal = 1 grama Cheiro verde= 2 gramas</p>	<p>- Nome da preparação: Galinhada (arroz, frango desfiado e cenoura ralada e milho), feijão caldeado c/ beterraba e salada de repolho.</p> <p>- Sobremesa: Banana</p> <p>- Ingredientes:</p> <p>Arroz = 30 gramas Feijão = 10 gramas Beterraba= 10 gramas Frango = 25 gramas Cenoura = 10 gramas Milho= 10 gramas Cebola = 2 gramas Alho = 1 grama Óleo =5 ml Sal = 1 grama Cheiro verde= 2 gramas</p>
<i>Lanche complementar</i>	Leite com achocolatado e biscoito coco.	Leite com achocolatado e biscoito de chocolate s/ recheio.	Leite com achocolatado e biscoito maizena.	Leite com achocolatado e biscoito coco.	Leite com achocolatado e biscoito de chocolate s/ recheio.

Fundamental e Rural

REFEIÇÕES	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA - FEIRA
<i>LANCHE PRINCIPAL</i>	<p>- Nome da preparação: Lasanha nutritiva na Panela (berinjela, molho de carne moída com tomate e abobrinha ralada), arroz branco, feijão caldeado.</p> <p>- Ingredientes: Arroz = 35 gramas Feijão = 15 gramas Carne moída = 20 gramas Ext. tomate= 10 gramas Berinjela = 10 gramas Tomate = 10 gramas Abobrinha = 10 gramas Cheiro verde = 2 gramas Cebola = 2 gramas Óleo = 5 ml Sal = 1 grama</p>	<p>- Nome da preparação: Sanduíche X legal (Pão francês recheado com molho de carne suína desfiada, cenoura ralada, milho e cheiro verde).</p> <p>- Suco: Maracujá com mamão</p> <p>-Ingredientes: Pão francês = 1 unidade Suína desfiada = 20 gramas Cenoura = 10 gramas Milho = 10 gramas Extrato de tomate= 10 gramas Cheiro verde = 2 gramas Cebola = 2 gramas Óleo = 5 ml Sal = 1 grama Polpa de fruta = 20 mL Açúcar= 10 gramas</p>	<p>- Nome da preparação: Galinhana, tutu de feijão e salada de couve com tomate.</p> <p>-Ingredientes: Arroz = 40 gramas Frango = 45 gramas Milho= 10 gramas Feijão =10 gramas Far. de mandioca= 5 gramas Couve= 10 gramas Tomate= 10 gramas Cheiro verde= 2 gramas Cebola = 2 gramas Óleo = 5 ml Sal =1 grama</p>	<p>- Nome da preparação: Arroz branco, feijão caldeado, almôndegas ao molho, farofa de banana frita e salada de abobrinha ralada.</p> <p>- Ingredientes: Arroz = 35 gramas Feijão= 15 gramas Bovina pedaços= 20 gramas Batata= 20 gramas Tomate=10 gramas Cenoura= 10 gramas Cheiro verde = 2 gramas Cebola = 2 gramas Óleo = 5 ml Sal = 1 grama</p>	<p>- Nome da preparação: Arroz branco, feijão caldeado, carne bovina em pedaços com batata e salada de tomate com cenoura.</p> <p>-Sobremesa: Laranja</p> <p>- Ingredientes: Arroz = 35 gramas Feijão= 15 gramas Bovina pedaços= 20 gramas Batata= 20 gramas Tomate=10 gramas Cenoura= 10 gramas Cheiro verde = 2 gramas Cebola = 2 gramas Óleo = 5 ml Sal = 1 grama Laranja= 1 unidade</p>
<i>Lanche complementar</i>	Leite com achocolatado e biscoito de chocolate sem recheio.	Leite com achocolatado e biscoito de coco.	Leite com achocolatado e biscoito de chocolate sem recheio.	Leite com achocolatado e biscoito de coco.	Leite com achocolatado e biscoito de maizena

A SABEDORIA DE DEUS SÓ SE
COMPLEMENTA QUANDO SE
QUER FAZER O MELHOR...
E NÓS QUEREMOS!!!

Nutricionistas:
Fabiana Nunes Poli
Marília Martins Santos
Tacianna B. Rodrigues da Cunha

OBRIGADA!!!!