



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO FLORIANO PEIXOTO/RS

PROGRAMA NACIONAL ESCOLAR- PNAE

ESCOLA MUNICIPAL E. FUNDAMENTAL FLORIANO PEIXOTO

CARDÁPIO: 6-10 ANOS 1º ao 4º ANO ZONA: URBANA PERÍODO: PARCIAL 20% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS

**Semana 01 á 5-06 e 15 á 19-06**

<b>Dia</b>	<b>Café da manhã</b>	<b>Lanche</b>	<b>Lanche 2</b>	<b>Lanche da tarde</b>	<b>Lanche da tarde 2</b>
<b>Segunda</b>	-	-	Moranga refogada + arroz parboilizado com feijão carioca, lombo suíno assado	Banana	-
<b>Terça</b>	-	-	Arroz branco com carne moída em molho e salada de repolho	Laranja do céu	-
<b>Quarta</b>	-	-	Massa caseira com galeto e salada de repolho e tomate	Melão	-
<b>Quinta</b>	-	-	Mandioca cozida com carne de porco e legumes	Manga	-
<b>Sexta</b>	-	-	Purê de batata com carne ou gado ou frango + couve flor e brócolis	Mamão	-

<b>20% Das Necessidades Diárias (6-10 anos)</b>					
<b>Composição Nutricional</b>	Energia (kcal) 6-10 anos	CHO% (g) 55-65%VET	PTN % (g) 10-15%VET	Lip % (g) 15-30% VET	
Recomendação	329 kcal	45-53g	8-12g	9-13g	
Média Semanal	322,6 kcal	57,6%-50,6g	14,2%-11,6g	27,6%-10,8g	
Atendendo	98,05%	88,61%	94,66%	92%	
Recomendação Nutricional	Vit. A (mcg)	Vit C. (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
	-	-	-	-	600mg
Média semanal					580mg
Atendendo					96,66%



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO FLORIANO PEIXOTO/RS

PROGRAMA NACIONAL ESCOLAR- PNAE

ESCOLA MUNICIPAL E. FUNDAMENTAL FLORIANO PEIXOTO

CARDÁPIO: 10 ANOS 5º ANO ZONA: URBANA PERÍODO: INTEGRAL 70% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS

**Semana 01 á 5-06 e 15 á 19-06**

<b>Dia</b>	<b>Café da manhã</b>	<b>Lanche</b>	<b>Lanche 2</b>	<b>Lanche da tarde</b>	<b>Lanche da tarde 2</b>
<b>Segunda</b>	Chá de frutas + torrada	Manga	Moranga refogada + arroz parboilizado com feijão carioca, lombo suíno assado	Banana	Sopa de agnoline com legumes
<b>Terça</b>	Bolo de amendoim + café	Maçã	Arroz branco com carne moída em molho e salada de repolho	Laranja do céu	Lentilha com arroz parboilizado, salada de tomate
<b>Quarta</b>	-	-	Massa caseira com galeto e salada de repolho e tomate	Melão	-
<b>Quinta</b>	Grostoli + leite e cacau e açúcar mascavo	Bergamota	Mandioca cozida com carne de porco e legumes	Manga	Sopa de mandioca com carne e legumes
<b>Sexta</b>	-	-	Purê de batata com carne ou gado ou frango + couve flor e brócolis	Mamão	

<b>70% Das Necessidades Diárias (10 anos)</b>					
<b>Composição Nutricional</b>	Energia (kcal) 10 anos	CHO% (g) 55-65%VET	PTN % (g) 10-15%VET	Lip % (g) 25-30% VET	
Recomendação	1150 kcal	158-187g	29-43g	32-45g	
Média Semanal	1116,2 kcal	58,6%-163,4g	14,8%- 40,8g	29% -36,2g	
Atendendo	97,06%	90,15%	98,66%	96,6%	
Recomendação Nutricional	Vit. A (mcg)	Vit C. (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
	-	-	-	-	1400 mg
Média semanal					1125,6mg
Atendendo					80,4%

## Sopa cremosa de mandioca ( receita base- adequar quantidade)

1kg de mandioca

1 litro de água

Sal, azeite, salsinha e temperos (a gosto)

400g de linguicinha

5 dentes de alho

1 cebola inteira picada

400g de tomates pedaços

### Modo de preparo

Em uma panela, em fogo médio, coloque a linguicinha e deixe fritar bem até dourar.

Em outra panela, em fogo alto, coloque o alho amassado e o azeite e deixe fritar até dourar.

Acrescente a mandioca picada e a água fervente e misture bem.

Junte o sal, e temperos á gosto

Adicione o tomate picadinho e sem pele e misture mais uma vez.

Abaixe o fogo, tampe e deixe cozinhar até ela começar a ficar molinha.

Coloque metade da cebola picada e misture um pouco.

Na panela coma linguicinha, coloque o restante da cebola picada, misture e deixe dourar.

Agregue a linguicinha com a cebola fritos nessa panela com a mandioca e deixe cozinhar mais um pouquinho.

Finalize adicionando a salsinha picadinha e misture novamente.

Desligue o fogo e então sirva.

Porção: 300g (1/10 da receita)

Nutriente Por Porção	% VD*
Calorias 385 kcal	19%
Carboidratos Totais 28.5g	9%
Fibra Dietética 3.2g	11%
Açúcares 4.8g	10%
Proteínas 18.3g	37%
Gorduras Totais 22.8g	29%
Saturadas 8.2g	37%
Trans 0.1g -	
Colesterol 55mg	18%
Sódio 890mg	39%
Potássio 680mg	15%
Cálcio 45mg	4%
Ferro 2.1mg	12%
Vitamina C 28mg	31%

## BOLO DE AMENDOIM

### Ingredientes:

- 1 xícara de amendoim torrado sem pele
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar ( pode usar mascavo)
- 3 ovos
- 1 xícara de leite
- 1/2 xícara de óleo de milho ou girassol
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 pitada de sal

### Modo de preparo:

No liquidificador, adicione o amendoim torrado e sem pele e bata até obter uma farinha fina e homogênea.

Em seguida, acrescente os ovos, o açúcar, o leite e o óleo ao liquidificador. velocidade média até obter uma massa líquida e bem misturada.

Em uma tigela, peneire a farinha de trigo, o fermento em pó e a pitada de sal. Despeje a mistura líquida do liquidificador sobre os ingredientes secos peneirados e mexa delicadamente até obter uma massa homogênea.

Pré-aqueça o forno a 180°C (350°F) e unte uma forma redonda com manteiga e farinha.

Despeje a massa na forma e leve ao forno por aproximadamente 35-40 minutos, ou até que o bolo esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.