

PREPARAÇÕES PARA O CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE NATAL



**“FICHAS TÉCNICAS E MODO DE PREPARO”
EJA**

Prefeito Municipal do Natal

Paulo Eduardo da Costa Freire

Secretário Municipal de Educação

Aldo Fernandes de Sousa Neto

Departamento de Gestão Escolar

Renata Regina Silva de Queiroz

Setor de Alimentação Escolar

Murillo Victor Alves da Nobrega

Equipe Técnica - Nutricionistas

Ana Maria Batista Duran de Lima

Ana Karolina Tavares Diniz

Áurea Maria Rodrigues de Oliveira

Clécia Kleury Lopes Barbosa Lira

Daliana Ludmilla Sousa de Macedo

Érica Regina Bezerra da Silva

Karla Patrícia de Freitas Cardoso

Kérsia Bezerril de Carvalho

Thatiane Cristina Gomes do Nascimento

Tônia Valéria Souza de Lima

SEMANA 1

Segunda-feira: Cuscuz com ovos mexidos e suco de acerola



Cuscuz

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Flocos de milho	60g	
2	Água	1/2 do peso do cuscuz	
3	Sal	0,5g	Misture bem os flocos de milho, o sal e a água e deixe descansar até hidratar a massa. Coloque na cuscuzeira e deixe cozinhar. Retire o cuscuz e reserve. Acrescente o ovo (já frito), misture tudo e sirva.

Ovo mexido

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Ovo de galinha	50g	
2	Óleo de soja	2ml	
3	Sal	0,5g	
4	Cebola	11g	
5	Tomate	6g	Aqueça o óleo, acrescente os ovos e o sal, e mexa até o ponto de cozimento. Misture ao cuscuz.

Suco de acerola

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Polpa de acerola	50g	
2	Açúcar	15g	
3	Água	150ml	Coloque no liquidificador a polpa de fruta, a água filtrada e gelada e o açúcar. Misture e sirva.

Terça-feira: Macarronada de frango e abacaxi em fatias

Macarronada de frango

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Macarrão	50g	Cozinhe o macarrão na água e sal até ficar "al dente". Escorra e reserve. Corte o frango em cubos, em seguida, refogue-o no óleo, alho, pimentão e cebola, acrescente o tomate, o sal e o colorau. Deixe o frango cozinhar. Depois de cozido, desfie o frango e reserve. Refogue o macarrão no extrato de tomate e acrescente o frango desfiado.
2	Peito de frango	55g	
3	Alho	0,5g	
4	Colorau	0,5g	
5	Cebola	11g	
6	Extrato de tomate	8g	
7	Pimentão verde	2,5g	
8	Tomate	12g	
9	Óleo de soja	5ml	
10	Sal refinado	1,5g	



Abacaxi em fatias

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Abacaxi	204g	Higienize o abacaxi, descasque-o, corte em fatias e sirva.



Quarta-feira: Isca de carne, arroz refogado, macaxeira cozida e melancia

Isca de carne

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Carne bovina, músculo	60g	
2	Tomate	6g	
3	Alho	0,5g	
4	Cenoura	6g	
5	Cebola	5g	
6	Óleo de soja	2ml	
7	Sal refinado	1g	
8	Colorau	0,5g	

Arroz refogado

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Arroz parboilizado	45g	
2	Alho	0,5g	
3	Cenoura	6g	
4	Cebola	5g	
5	Óleo de soja	2ml	
6	Sal refinado	0,5g	
7	Água	2 x o peso do arroz	



Macaxeira cozida



Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Macaxeira	52g	
2	Manteiga	8g	Ferva a água, acrescente a macaxeira já descascada e deixe cozinhar. Escorra e coloque a manteiga sobre a macaxeira já cozida.

Melancia

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Melancia	293g	Lave a melancia em água corrente, corte em fatias pequenas e sirva.



Quinta-feira: Frango ao creme de jerimum, arroz refogado e laranja

Frango ao creme de jerimum

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Peito de frango	44g	Refogue o frango no alho, cebola e pimentão até dourar e acrescente o jerimum picado, sal e colorau. Deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos, acrescente um pouco de água se necessário. Retire do fogo e separe os pedaços de frango. Bata o jerimum, no liquidificador, com o leite e o amido de milho. Desfie o frango e coloque na panela junto com o creme, a manteiga e mexa até engrossar.
2	Jerimum	41g	
3	Alho	0,5g	
4	Amido de milho	2,0g	
5	Cebola	11g	
6	Colorau	0,5g	
7	Leite integral em pó	5g	
8	Manteiga	5g	
9	Pimentão	2,5g	
10	Óleo de soja	2ml	
11	Tomate	6g	
12	Sal refinado	1g	

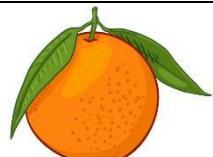


Arroz refogado

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Arroz parboilizado	45g	Refogue a cebola e o alho no óleo, acrescente a cenoura ralada. Junte o arroz e o sal e refogue mais um pouco. Junte a água fervente e deixe em fogo baixo até secar. Mantenha a preparação aquecida. Sirva.
2	Alho	0,5g	
3	Cenoura	6g	
4	Cebola	5g	
5	Óleo de soja	2ml	
6	Sal refinado	0,5g	
7	Água	2 x o peso do arroz	

Laranja

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Laranja	193g	Lave a laranja em água corrente, corte em cruz e sirva.



Sexta-feira: Paçoca, arroz de leite e suco de caju



Paçoca

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Carne de sol	55g	
2	Cebola	5g	
3	Farinha de mandioca	8g	
4	Óleo de soja	1ml	Corte a carne em pedaços, coloque na panela e acrescente água até cobrir a carne, totalmente, para realizar o dessalgue. Se necessário, repita o processo. Em seguida, refogue com cebola e óleo e deixe assar. Depois de assada, triture no liquidificador. Por último, coloque a farinha de mandioca e sirva-a.

Arroz de leite

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Arroz branco	45g	
2	Leite em pó integral	15g	
3	Sal refinado	0,5g	
4	Água	2 x o peso do arroz	Coloque o arroz em água fria (2/3 da água) e leve ao fogo para cozinhar. Quando estiver secando, dilua o leite com o restante da água, acrescente o leite já diluído e o sal, deixando ferver. Tampe a panela para conservar o calor e o arroz não ressecar. Sirva em seguida.

Suco de caju

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Polpa de caju	50g	
2	Açúcar	15g	
3	Água	150ml	Coloque no liquidificador a polpa de fruta, a água filtrada e gelada e o açúcar. Misture e sirva.

SEMANA 2

Segunda-feira: Macarronada de carne e banana



Macarronada de carne

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Macarrão	50g	
2	Carne moída	48g	
3	Alho	0,5g	
4	Colorau	0,5g	
5	Cebola	11g	
6	Extrato de tomate	5g	
7	Pimentão	2,5g	
8	Proteína de soja	10g	
9	Tomate	12g	
10	Óleo de soja	4ml	
11	Sal refinado	1,5g	Cozinhe o macarrão na água e sal até ficar “al dente”. Escorra e reserve. Ferva água e acrescente a proteína de soja, deixando ferver por aproximadamente 5 minutos. Lave em água fria e escorra para retirar o excesso de água, espremendo bem até retirar toda a água. Reserve. Refogue a cebola com alho e óleo. Quando estiver no ponto do refogado, acrescente a carne moída. Quando a carne moída estiver pré-cozida, acrescente a proteína de soja e, posteriormente, os demais temperos (tomate, pimentão, colorau, extrato de tomate e sal) e deixe cozinhar. Acrescente água quente quando necessário. Quando estiver pronto, misture ao macarrão e sirva.

Banana

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Banana	93g	Sirva as bananas em unidade.

Terça-feira: Sopa de carne com pão assado

Sopa de carne

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Carne, músculo	48g	
2	Alho	0,5g	
3	Tomate	12g	
4	Cenoura	17g	
5	Cebola	5g	
6	Jerimum	67g	
7	Coentro	0,7g	
8	Cebolinha	0,7g	
9	Colorau	0,5g	
10	Macarrão	40g	
11	Óleo de soja	3ml	
12	Pimentão	2,5g	
13	Sal	1g	
14	Batata doce	73g	Refogue no óleo, o alho, o tomate, o pimentão e a cebola, junto com a carne, acrescente água para cozimento, o sal e o colorau. Após a carne semi-pronta, coloque a batata e o jerimum na panela, e deixe cozinhar. Depois coloque o macarrão e deixe ferver por 10 minutos, acrescente o coentro e a cebolinha.



Pão assado

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Pão	40g	
2	Manteiga	5g	Corte o pão e espalhe a manteiga. Em forno pré-aquecido, asse os pães. Porção de 1 pão por aluno.

Quarta-feira: Cuscuz com leite e ovo mexido e café



Cuscuz com leite e ovo mexido

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Flocos de milho	60g	
2	Ovo	56g	
3	Cebola	5g	
4	Óleo de soja	3ml	
5	Sal refinado	1,5g	
6	Leite integral em pó	20g	Misture bem os flocos de milho, o sal, a água e deixe descansar por 15 minutos ou até hidratar a massa. Coloque na cuscuzeira e deixe cozinhar. Dilua o leite em pó e umedeça o cuscuz. Retire o cuscuz da cuscuzeira e reserve. Esquente o óleo e frite os ovos com a cebola. Misture tudo e sirva.

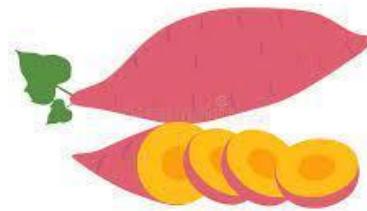
Café

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Café em pó	3g	
2	Açúcar refinado	15g	
3	Água	50 ml	Coloque a água para ferver. Coloque o pó do café no coador e junte a água fervendo. Depois de coado acrescente o açúcar.

Quinta-feira: Escondidinho de frango com batata doce e suco de goiaba

Escondidinho de frango com batata doce

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Batata doce	182g	
2	Peito de frango	55g	
3	Alho	0.5g	
4	Cebola	5g	
5	Colorau	0,5g	
6	Óleo de soja	2ml	
7	Pimentão verde	4g	
8	Extrato de tomate	10g	
9	Sal refinado	1g	
10	Tomate	6g	
11	Amido de milho	5g	
12	Leite em pó integral	5g	
13	Manteiga	5g	



Suco de goiaba

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Polpa de goiaba	50g	
2	Açúcar	15g	
3	Água	150 ml	Coloque no liquidificador a polpa de fruta, a água filtrada e gelada e o açúcar. Misture e sirva.

Sexta-feira: Risoto de carne moída e laranja

Risoto de carne moída

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Carne moída	48g	
2	Arroz polido	40g	
3	Tomate	6g	
4	Alho	1g	
5	Cenoura	22g	
6	Cebola, crua	11g	
7	Colorau	0,5g	
8	Óleo de soja	2ml	
9	Pimentão verde	2,5g	
10	Extrato de tomate	5g	
11	Sal refinado	1g	Em uma panela, acrescente o óleo, o alho e a cebola picada, deixe dourar. Acrescente a carne e refogue. Adicione o colorílico, tomate picado, pimentão, sal e misture. Adicione água, caso preciso, e deixe cozinhar. Em seguida coloque o extrato de tomate. Acrescente o arroz e a cenoura à carne, ajustando a água na proporção de 3 vezes a medidas do arroz, e corrigindo o sal. Deixe o arroz cozinhar até o ponto um pouco mais cremoso.



Laranja

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Laranja	193g	Lave a laranja em água corrente, corte em cruz e sirva.



SEMANA 3

Segunda-feira: Cuscuz com carne moída e suco de goiaba



Cuscuz com carne moída

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Flocos de milho	60g	
2	Alho	0,5g	
3	Carne moída	48g	
4	Proteína de soja	5g	
5	Extrato de tomate	5g	
6	Cebola	5g	
7	Colorau	0,5g	
8	Óleo de soja	4ml	
9	Pimentão verde	2,5g	
10	Sal	1,5g	
11	Tomate	6g	Misture bem os flocos de milho, o sal e a água e deixe descansar até hidratar a massa. Coloque na cuscuzeira e deixe cozinhar. Retire o cuscuz e reserve. Ferva água e acrescente a proteína de soja, deixando ferver por aproximadamente 5 minutos. Lave em água fria e escorra para retirar o excesso de água, espremendo bem até retirar toda a água. Reserve. Refogue a cebola com alho e óleo. Quando estiver no ponto do refogado, acrescente a carne moída. Quando a carne moída estiver pré-cozida, acrescente a proteína de soja e, posteriormente, os demais temperos (tomate, pimentão, colorau, extrato de tomate e sal) e deixe cozinhar. Acrescente água quente quando necessário. Quando estiver pronto, misture ao cuscuz e sirva.

Suco de goiaba

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Polpa de goiaba	50g	
2	Açúcar	15g	
3	Água	150 ml	Coloque no liquidificador a polpa de fruta, a água filtrada e gelada e o açúcar. Misture e sirva.

Terça-feira: Frango ao creme de jerimum, arroz refogado e laranja

Frango ao creme de jerimum

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Peito de frango	44g	
2	Jerimum	41g	
3	Alho	0,5g	
4	Amido de milho	2,0g	
5	Cebola	11g	
6	Colorau	0,5g	
7	Leite integral em pó	5g	
8	Manteiga	5g	
9	Pimentão	2,5g	
10	Óleo de soja	2ml	
11	Tomate	6g	
12	Sal refinado	1g	Refogue o frango no alho, cebola e pimentão até dourar e acrescente o jerimum picado, sal e colorau. Deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos, acrescente um pouco de água se necessário. Retire do fogo e separe os pedaços de frango. Bata o jerimum, no liquidificador, com o leite e o amido de milho. Desfie o frango e coloque na panela junto com o creme, a manteiga e mexa até engrossar.



Arroz refogado

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Arroz	45g	
2	Alho	0,5g	
3	Cenoura	6g	
4	Cebola	5g	
5	Óleo de soja	2ml	
6	Sal refinado	0,5g	
7	Água	2 x o peso do arroz	Refogue a cebola e o alho no óleo, acrescente a cenoura ralada. Junte o arroz e o sal e refogue mais um pouco. Junte a água fervente e deixe em fogo baixo até secar. Mantenha a preparação aquecida. Sirva.

Laranja

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Laranja	193g	Lave a laranja em água corrente, corte em cruz e sirva.

Quarta-feira: Sopa de feijão e pão assado

Sopa de feijão

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Feijão carioca	25g	
2	Carne, músculo	24g	
3	Macarrão	30g	
4	Jerimum	54g	
5	Alho	0,5g	
6	Cenoura	11g	
7	Batata doce	48g	
8	Cebolinha	0,7g	
9	Coentro	0,7g	
10	Pimentão verde	2,5g	
11	Cebola	5g	
12	Sal	1g	
13	Colorau	0,5g	
14	Óleo de soja	4ml	
15	Tomate	6g	



Pão assado

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Pão	40g	
2	Manteiga	5g	Corte o pão e espalhe a manteiga. Em forno pré-aquecido, asse os pães. Porção de 1 pão por aluno.

Quinta-feira: Risoto de frango e abacaxi

Risoto de frango

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Peito de frango	44g	
2	Arroz	40g	
3	Tomate	6g	
4	Alho	0,9g	
5	Cenoura	17g	
6	Cebola	11g	
7	Colorau	0,5g	
8	Óleo de soja	5ml	
9	Pimentão verde	2,5g	
10	Extrato de tomate	6g	
11	Sal	1g	Em uma panela, acrescente o óleo, o alho e a cebola picada, deixe dourar. Acrescente o frango em cubinhos e refogue. Adicione o colorífico, tomate picado, pimentão, sal e misture. Adicione água, caso preciso, e deixe cozinhar. Em seguida coloque o extrato de tomate. Acrescente o arroz e a cenoura ao frango, ajustando a água na proporção de 3 vezes a medidas do arroz, e corrigindo o sal. Deixe o arroz cozinhar até o ponto um pouco mais cremoso.



Abacaxi em fatias

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Abacaxi	204g	Higienize o abacaxi, descasque-o, corte em fatias e sirva.

Sexta-feira: Cachorro quente e suco de acerola



Cachorro quente

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Carne moída	48g	
2	Proteína de soja	5g	
3	Alho	0,5g	
4	Tomate	12g	
5	Cebola	5g	
6	Colorau	0,5g	
7	Óleo de soja	4ml	
8	Pimentão verde	2,5g	
9	Sal	1,5g	
10	Extrato de tomate	6g	
11	Pão hot dog	80g	Ferva água e acrescente a proteína de soja, deixando ferver por aproximadamente 5 minutos. Lave em água fria e escorra para retirar o excesso de água, espremendo bem até retirar toda a água. Reserve. Refogue a cebola com alho e óleo. Quando estiver no ponto do refogado, acrescente a carne moída. Quando a carne moída estiver pré-cozida, acrescente a proteína de soja e, posteriormente, os demais temperos (tomate, pimentão, colorau, extrato de tomate e sal) e deixe cozinhar. Acrescente água quente quando necessário. Acrescente a carne moída ao pão e sirva. (Porção – 2 und)

Suco de acerola

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Polpa de acerola	50g	
2	Açúcar	15g	
3	Água	150 ml	Coloque no liquidificador a polpa de fruta, a água filtrada e gelada e o açúcar. Misture e sirva.

SEMANA 4

Segunda-feira: Canja com torradinhas



Canja

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Peito de frango	44g	
2	Arroz polido	15g	
3	Batata inglesa	23g	
4	Cenoura	22g	
5	Alho	0,5g	
6	Cebola	5g	
7	Coentro	0,7g	
8	Colorau	0,5g	
9	Óleo de soja	2ml	
10	Sal refinado	1g	
11	Pimentão verde	2,5g	
12	Tomate	6g	

Torradinhas

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Pão	40g	
2	Manteiga	5g	Corte o pão e espalhe a manteiga. Em forno pré-aquecido, asse os pães. Porção de 1 pão por aluno.

Terça-feira: Isca de carne, arroz com cenoura, batata doce e melão

Isca de carne

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Carne bovina, músculo	60g	Em uma panela, coloque o óleo, alho, cebola e deixe dourar. Acrescente a carne cortada em tirinhas misture e deixe dourar mais um pouco. Adicione o colorílico, sal, pimentão, tomate e mexa. Tampe a panela e deixe soltar a própria água da carne até secar, depois que a água secar deixe fritar mais um pouco até o ponto. Sirva.
2	Tomate	6g	
3	Alho	1g	
4	Cenoura	6g	
5	Cebola	11g	
6	Colorau	0,5g	
7	Óleo de soja	2ml	
8	Pimentão verde	2,5g	
9	Sal refinado	1g	

Arroz refogado

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Arroz	45g	Refogue a cebola e o alho no óleo, acrescente a cenoura ralada. Junte o arroz e o sal e refogue mais um pouco. Junte a água fervente e deixe em fogo baixo até secar. Mantenha a preparação aquecida. Sirva.
2	Alho	0,5g	
3	Cenoura	6g	
4	Cebola	5g	
5	Óleo de soja	2ml	
6	Sal refinado	0,5g	
7	Água	2 x o peso do arroz	

Batata doce

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Batata doce	48g	Lave a batata doce em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades. Em seguida, coloque para em fogo brando. Descasque, corte e sirva.

Melão em fatias

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Melão	136g	Lave o melão em água corrente, corte em fatias e sirva.

Quarta-feira: Paçoca, arroz de leite e suco de caju

Paçoca

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Carne de sol	45g	Corte a carne em pedaços, coloque na panela e acrescente água até cobrir a carne totalmente para realizar o dessalgue. Se necessário, repita o processo. Asse a carne, depois de assada, triture no liquidificador. Em seguida, refogue com cebola e óleo, acrescente a farinha e misture.
2	Cebola	6g	
3	Farinha de mandioca	9g	
4	Óleo de soja	1ml	

Arroz de leite

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Arroz polido	45g	Coloque o arroz em água fria, na proporção de 3 medidas do arroz, e leve ao fogo para cozinhar. Depois de cozido acrescente o leite já diluído e o sal, deixando ferver. Tampe a panela para conservar o calor e o arroz não ressecar.
2	Leite em pó integral (Diluir em 50 ml de água)	15g	
3	Sal refinado	0,5g	

Suco de caju

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Polpa de caju	50g	Coloque no liquidificador a polpa de fruta, a água filtrada e gelada e o açúcar. Misture e sirva.
2	Açúcar	15g	
3	Água	150 ml	

Quinta-feira: Cuscuz com leite e ovo mexido e café

Cuscuz com leite e ovo mexido



Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Flocos de milho	60g	
2	Ovo	56g	
3	Cebola	5g	
4	Óleo de soja	3ml	
5	Sal refinado	1,5g	
6	Leite integral em pó	20g	Misture bem os flocos de milho, o sal, a água e deixe descansar por 15 minutos ou até hidratar a massa. Coloque na cuscuzeira e deixe cozinhar. Dilua o leite em pó e umedeça o cuscuz. Retire o cuscuz da cuscuzeira e reserve. Esquente o óleo e frite os ovos com a cebola. Misture tudo e sirva.

Café

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Café em pó	3g	
2	Açúcar refinado	15g	
3	Água	50 ml	Coloque a água para ferver. Coloque o pó do café no coador e junte a água fervendo. Depois de coado acrescente o açúcar.

Sexta-feira: Escondidinho de carne moída com macaxeira e laranja

Escondidinho de carne moída com macaxeira

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Carne moída	48g	Cozinhe a macaxeira. Depois de cozida, liquidifique utilizando um pouco da água do cozimento deixando no ponto de purê e reserve. Refogue a cebola com alho e óleo. Quando estiver no ponto do refogado, acrescente a carne moída. Quando a carne moída estiver pré-cozida, acrescente os demais temperos (tomate, pimentão, colorau, extrato de tomate e sal) e deixe cozinhar. Coloque o purê de macaxeira em um refratário e sobre o purê a carne moída. Cubra com mais uma camada de purê.
2	Macaxeira	157g	
3	Tomate	12g	
4	Alho	1g	
5	Cebola	11g	
6	Colorau	0,5g	
7	Óleo de soja	5ml	
8	Pimentão verde	2,5g	
9	Extrato de tomate	5g	
10	Sal refinado	1g	

Laranja

Item	Composição	Per capita	Modo de preparo
1	Laranja	193g	Lave a laranja em água corrente, corte em cruz e sirva.





SME
SECRETARIA
MUNICIPAL
DE EDUCAÇÃO

**DEPARTAMENTO DE GESTÃO ESCOLAR
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**PREPARAÇÕES PARA O CARDÁPIO DOS
CENTROS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO INFANTIL DE
NATAL - BERÇÁRIO**

FICHAS TÉCNICAS E MODO DE PREPARO



Natal/RN
2025

Prefeito Municipal do Natal

Paulo Eduardo da Costa Freire

Secretário Municipal de Educação

Aldo Fernandes de Sousa Neto

Departamento de Gestão Escolar

Renata Regina Silva de Queiroz

Setor de Alimentação Escolar

Murillo Victor Alves da Nobrega

Equipe Técnica – Nutricionistas

Ana Maria Batista Duran de Lima

Ana Karolina Tavares Diniz

Áurea Maria Rodrigues de Oliveira

Clécia Kleury Lopes Barbosa Lira

Daliana Ludmilla Sousa de Macedo

Érica Regina Bezerra da Silva

Karla Patrícia de Freitas Cardoso

Kérsia Bezerril de Carvalho

Thatiane Cristina Gomes do Nascimento

Tônia Valéria Souza de Lima

Natal/RN 2025

CMEI Berçário I - SEMANAS 1 E 3 - 2025

Segunda-feira

Café da manhã

✓ Leite

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Leite em pó (200g)	20g	5 pct	8 pctes	10 pctes
Água	140 ml	7 L	11,2 L	14 L

Modo de preparo: Ferva a água. Dilua o leite em pó integral em água quente, mexa e sirva em temperatura morna.

Almoço

Papinha de frango com legumes

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Peito de frango	16,4 g	0,8 Kg	1,3 Kg	1,6 Kg
cebola	4,3 g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Alho	0,5 g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Colorau	0,5 g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Sal	0,5 g	1,5 C sopa nivelada	2 C sopa niveladas	3 C sopa niveladas
Tomate	6,7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Óleo vegetal	1 ml	3,5 C sopa	6C sopa	7C sopa
Batata inglesa	17g	850 g	1,3Kg	1,7Kg
Jerimum	13,5 g	650 g	1,1 Kg	1,4 Kg

Modo de preparo: Em uma panela, aqueça o óleo, refogue a cebola, o alho, o tomate e o peito de frango cortado em pedaços bem pequenos. Adicione os legumes picados (batata inglesa e jerimum), sal, colorífico e a água na proporção para cozinhar os legumes. Deixe cozinhar, mexendo de vez em quando até o ponto do frango mais desfiado.

Arroz refogado

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Arroz parboilizado	40g	2Kg	3,2kg	4kg
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	1ml	3,5 C sopa	6 C sopa	7 C sopa

Modo de preparo: Refogue a cebola e o alho, no óleo. Junte o arroz e o sal e refogue mais um pouco. Adicione a água fervendo na proporção de duas vezes a medida do arroz e deixe em fogo baixo até secar. Mantenha a preparação aquecida. Sirva.

Feijão preto

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Feijão preto	30g	1,5Kg	2,4kg	3kg
Jerimum	27g	1,3Kg	2,1Kg	2,7Kg
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa
Coentro	0,5g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Cate o feijão, lave e deixe de molho por 1h. Leve para cozinhar em panela de pressão por 15 minutos. Depois de cozido, acrescente o jerimum. Faça separado um refogado de óleo, cebola, alho, sal e junte ao feijão já cozido. Deixe ferver por alguns minutos, acrescente o coentro. Sirva.



Lanche

- ✓ Banana amassada 

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Banana	93g	4,7Kg	7,5kg	9,3kg

Modo de preparo: Lave a banana em água corrente para retirar o excesso de sujidades da casca. Amasse e sirva.

Jantar

Sopa de carne

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Músculo	30g	1,5Kg	2,4kg	3kg
Macarrão espaguete	30g	3,8 pacotes	6 pacotes	7,5 pacotes
Batata inglesa	17g	850g	1,3Kg	1,7Kg
Cenoura	18g	900g	1,4Kg	1,8Kg
Chuchu	22g	1,1Kg	1,7K	2,2K
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades

Cebola	4g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Coentro	0,5g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Óleo	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas



Modo de preparo: Coloque um fio de óleo na panela de pressão, acrescente a alho, cebola, sal, colorau e o músculo misture e deixe dourar. Coloque o tomate picado, cenoura, batata inglesa, chuchu deixe refogar (mexendo sempre para não grudar na panela) adicione a água e deixe na pressão por 40 minutos. Após destampe a panela e acrescente o macarrão. Assim que o macarrão estiver cozido desligue. Finalize acrescentando o coentro.

Terça-feira

Café da Manhã

Vitamina de banana

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Banana	93g	4,7Kg	7,5kg	9,3kg
Leite em pó (200g)	18g	4,5 pctes	7,2 pctes	9 pctes
Água	150ml	7,5L	12L	15L



Modo de preparo: Higienize a banana. Descasque-a. Coloque no liquidificador, todos os ingredientes com água filtrada e gelada, bata e em seguida sirva.

Almoço

Papinha de carne com legumes

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Músculo bovino	30g	1,5Kg	2,4Kg	3Kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Pimentão	1,5g	2 unidades médias	3 unidades médias	4 unidades médias
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades

Batata inglesa	23g	1,1Kg	1,8Kg	2,3Kg
Jerimum	27g	1,3Kg	2,1Kg	2,7Kg

Modo de preparo: Em uma panela, aqueça o óleo, refogue a cebola, o alho, o tomate e músculo cortado em cubos pequenos. Adicione os legumes picados (batata inglesa e jerimum), sal, colorífico e a água na proporção para cozinar os legumes. Deixe cozinar, mexendo de vez em quando até o ponto.

Arroz refogado

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Arroz parboilizado	40g	2Kg	3,2kg	4kg
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa

Modo de preparo: Refogue a cebola e o alho, no óleo. Junte o arroz e o sal e refogue mais um pouco. Adicione a água fervendo na proporção de duas vezes a medida do arroz e deixe em fogo baixo até secar. Mantenha a preparação aquecida. Sirva.



Feijão carioca

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Feijão carioca	30g	1,5Kg	2,4kg	3kg
Jerimum	27g	1,3Kg	2,1Kg	2,7Kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Coentro	0,4g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios

Modo de preparo: Cate o feijão, lave-o e deixe-o de molho por 1h. Troque a água e leve para cozinhar em panela de pressão por 15 minutos. Depois de cozido, acrescente o jerimum sem casca cortado em cubinhos. Faça separado um refogado de óleo, cebola, alho, tomate, sal e junte ao feijão já cozido. Deixe ferver por alguns minutos até a cocção do jerimum. Acrescente o coentro e sirva.

Lanche

Suco de laranja com mamão



Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Laranja	94 g	40 unidades	64 unidades	80 unidades

Mamão	48 g	2,4 Kg	3,8 Kg	4,8 Kg
Água	50ml	2,5L	4L	5L

Modo de

preparo: Higienize as frutas. Descasque-as. Faça o suco de laranja, leve-o ao liquidificador com o mamão e bata. Coe (se necessário). Sirva em seguida.

Jantar

Canja

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Filé de frango	10,9 g	0,5 Kg	0,9 Kg	1,1 Kg
Arroz polido	10 g	½ Kg	0,8 Kg	1 Kg
Cenoura	11,8 g	590 g	944 g	1,2 Kg
Chuchu	14,6 g	730 g	1,2 Kg	1,5 Kg
Tomate	6,7 g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Cebola	4,3 g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Coentro	0,4 g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios
Alho	0,5 g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Colorau	0,5 g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Óleo	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa
Sal	0,5 g	1,5 C sopa nivelada	2 C sopa niveladas	3 C sopa niveladas



Modo de preparo: Coloque um fio de óleo na panela de pressão, acrescente a alho, cebola, sal, colorau e o filé de frango, misture e deixe dourar. Coloque o tomate picado, cenoura, chuchu e deixe refogar (mexendo sempre para não grudar na panela) adicione a água e deixe na pressão por 40 minutos. Após destampe a panela e acrescente o arroz. Assim que o arroz estiver cozido desligue. Finalize acrescentando o coentro.

Quarta-feira

Café da Manhã

✓ Leite

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Leite em pó integral	20 g	5 pctes	8 pctes	10 pctes
Água	140 ml	7 L	11,2 L	14 L

Modo de preparo: Dilua o leite em pó integral em água quente, mexa e sirva em temperatura morna.

Almoço

Papinha de frango

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Peito de frango	16,4 g	0,8 Kg	1,3 Kg	1,6 Kg
cebola	4,3 g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Alho	0,5 g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Colorau	0,5 g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Sal	0,5 g	1,5 C sopa nivelada	2 C sopa niveladas	3 C sopa niveladas
Tomate	6,7 g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Óleo vegetal	1 ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa
Batata inglesa	17 g	850 g	1,3Kg	1,7Kg
Jerimum	13,5 g	650 g	1,1 Kg	1,4 Kg

Modo de preparo: Em uma panela, aqueça o óleo, refogue a cebola, o alho, o tomate e o peito de frango cortado em pedaços pequenos. Adicione os legumes picados (batata inglesa e jerimum), sal, colorífero e a água na proporção para cozinhar os legumes. Deixe cozinhar, mexendo de vez em quando até o ponto do frango mais desfiado.

✓ Arroz com cenoura

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Arroz parboilizado	40g	2Kg	3,2kg	4kg
Cenoura	12g	600g	960g	1,2Kg
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa

Rale a cenoura, acrescente-a ao óleo e ao alho e refogue. Junte o arroz e o sal e refogue mais um pouco. Acrescente duas medidas de água e deixe em fogo baixo até secar. Mantenha a preparação aquecida. Sirva.

Feijão preto

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Feijão preto	30g	1,5Kg	2,4kg	3kg
Jerimum	27g	1,3Kg	2,1Kg	2,7Kg
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa

Coentro	0,5g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Cate o feijão, lave e deixe de molho por 1h. Leve para cozinhar em panela de pressão por 15 minutos. Depois de cozido, acrescente o jerimum. Faça separado um refogado de óleo, cebola, alho, sal e junte ao feijão já cozido. Deixe ferver por alguns minutos, acrescente o coentro. Sirva.



✓ Purê misto

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Batata inglesa	46g	2,3Kg	3,7Kg	4,6Kg
Jerimum	54g	2,7Kg	4,3Kg	5,4Kg
Leite em pó	8g	1 emb	1 e ½ emb	2 emb
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Cozinhe, em água suficiente que cubra os legumes, a batata inglesa e o jerimum. Depois escorra e amasse. Dilua o leite em pó e o misture aos legumes amassados, acrescente o sal e leve ao fogo mexendo até dar o ponto de purê.

Lanche

✓ Papinha de melão



Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Melão	109g	5,5kg	8,7Kg	11Kg

Modo de preparo: Lave o melão em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades da casca. Corte em cubinhos, amasse e sirva.

Jantar

✓ Carne moída

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Carne moída	25g	1,25Kg	2kg	2,5kg
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Extrato de tomate	2g	5 C sopa	½ und	2/3 und
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Em uma panela, acrescente o óleo, alho, e cebola picada deixe dourar. Acrescente a carne moída e refogue. Adicione o colorífico, tomate picado, sal, o extrato de tomate e misture. Sirva quente.



✓ **Arroz de Leite**

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Arroz polido	40g	2 Kg	3,2 kg	4 kg
Leite em pó - (200g)	8g	2 pctes	3,5 pctes	4 pctes
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

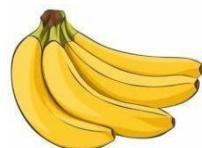
Modo de preparo: Coloque o arroz em água fervendo para cozinhar, na proporção de 3 medidas do arroz. Depois de cozido, acrescente o leite, já diluído em 1/3 copo de 150ml de água, e o sal, deixando ferver. Tampe a panela para conservar o calor e o arroz não ressecar. Junte a paçoca ao arroz de leite e sirva.

Quinta-feira

Café da Manhã

✓ **Vitamina de banana com mamão**

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Banana	62g	3,1Kg	5kg	6,2kg
Mamão	48 g	2,4 Kg	3,8 Kg	4,8 Kg
Leite em pó (200g)	10g	2,5 pctes	4 pctes	5 pctes
Água	150ml	7,5L	12L	15L



Modo de preparo: Higienize a banana e o mamão em água corrente e descasque-os. Coloque no liquidificador, todos os ingredientes com água filtrada e gelada, bata e em seguida sirva

Almoço

✓ **Papinha de carne com legumes**

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Músculo bovino	30g	1,5Kg	2,4Kg	3Kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Pimentão	1,5g	2 unidades médias	3 unidades médias	4 unidades médias
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes

Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa
Sal	0,5g	1,5 C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5 C sopa niveladas
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Batata inglesa	23g	1,1Kg	1,8Kg	2,3Kg
Jerimum	27g	1,3Kg	2,1Kg	2,7Kg

Modo de preparo: Em uma panela, aqueça o óleo, refogue a cebola, o alho, o tomate e músculo cortado em cubos pequenos. Adicione os legumes picados (batata inglesa e jerimum), sal, colorífico e a água na proporção para cozinar os legumes. Deixe cozinar, mexendo de vez em quando até o ponto.

Arroz refogado

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Arroz parboilizado	40g	2Kg	3,2 kg	4kg
Sal	0,5g	1,5 C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa

Modo de preparo: Refogue a cebola e o alho, no óleo. Junte o arroz e o sal e refogue mais um pouco. Junte a água fervendo na proporção de 2 medidas do arroz e deixe em fogo baixo até secar. Mantenha a preparação aquecida. Sirva.

✓ Feijão carioca

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Feijão carioca	30g	1,5 Kg	2,4kg	3kg
Jerimum	27g	1,3g	2,1Kg	2,7Kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa
Sal	0,5g	1,5 C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Coentro	0,4g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios

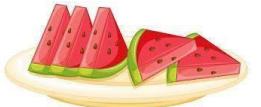
Modo de preparo: Cate o feijão, lave-o e deixe-o de molho por 1h. Troque a água e leve para cozinar em panela de pressão por 15 minutos. Depois de cozido, acrescente o jerimum sem casca cortado em cubinhos. Faça separado um refogado de óleo, cebola, alho, tomate, sal e junte ao feijão já cozido. Deixe ferver por alguns minutos até a cocção do jerimum. Acrescente o coentro e sirva.

Lanche

✓ Melancia picadinha

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Melancia	156g	7,8Kg	12,4Kg	15,6Kg

Modo de preparo: Lave a melancia em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades da casca. Corte em cubinhos e sirva.



Jantar

Sopa de feijão com legumes

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Feijão carioca	20g	1Kg	1,6Kg	2Kg
Macarrão espaguete	30g	3,8 pacotes	6 pacotes	7,5 pacotes
Cenoura	12g	600g	1Kg	1,2Kg
Chuchu	15g	750g	1,2Kg	1,5Kg
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Pimentão	1,5g	2 unidades médias	3 unidades médias	4 unidades médias
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Coentro	0,5g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Cate o feijão, lave e leve para cozinhar em panela de pressão por 15 minutos. Liquidifique o feijão cozido. Refogue no óleo, a cebola, o alho, o pimentão, o tomate e junte ao caldo de feijão. Ponha o sal, os legumes e o macarrão. Deixe cozinhar. Finalize com o coentro.

Sexta-feira

Café da Manhã

✓ Leite

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Leite em pó (200g)	20 g	5 pctes	8 pctes	10 pctes
Água	140 ml	7 L	11,2 L	14 L

Modo de preparo: Dilua o leite em pó integral em água quente, mexa e sirva em temperatura morna.

Almoço

✓ Carne moída

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Carne moída	25g	1,3Kg	2kg	2,5kg
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Extrato de tomate	2g	4,5 C sopa	½ und	⅔ unid
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Em uma panela, acrescente o óleo, alho, e cebola picada deixe dourar. Acrescente a carne moída e refogue. Adicione o colorífico, tomate picado, sal, o extrato de tomate e misture. Sirva quente.



Arroz solto

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Arroz polido	40g	2Kg	3,2 kg	4kg
Sal	0,5g	1,5 C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Ferva a água com sal e acrescente o arroz polido. Deixe cozinhar até o ponto adequado. Escorra e sirva.

Purê misto

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Batata inglesa	46g	2,3Kg	3,7Kg	4,6Kg
Jerimum	54g	2,7Kg	4,3Kg	5,4Kg
Leite em pó (200 g)	8g	2 pctes	3,2 pctes	4 pctes
Sal	0,5g	1,5 C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Cozinhe, em água suficiente que cubra os legumes, a batata inglesa e o jerimum. Depois escorra e amasse. Dilua o leite em pó e o misture aos legumes amassados, acrescente o sal e leve ao fogo mexendo até dar o ponto de purê.

Lanche

✓ Papinha de melão



Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Melão	109g	5,5 kg	8,7Kg	11Kg

Modo de preparo: Lave o melão em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades da casca. Corte em cubinhos, amasse e sirva.

Jantar

✓ Arroz de Leite

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Arroz polido	40g	2 Kg	3,2 kg	4 kg
Leite em pó - (200g)	8g	2 pctes	3,2 pctes	4 pctes
Sal	0,5g	1,5 C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Coloque o arroz em água fervendo para cozinhar, na proporção de 3 medidas do arroz. Depois de cozido, acrescente o leite, já diluído em 1/3 copo de 150ml de água, e o sal, deixando ferver. Tampe a panela para conservar o calor e o arroz não ressecar. Junte a paçoca ao arroz de leite e sirva.



✓ Ovo cozido

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Ovo	56g	50 unidades	80 unidades	100 unidades
Sal	0,5g	1,5 C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Cozinhe os ovos, descasque, corte picadinho, acrescente o sal e sirva com o arroz.

Referências

ARAÚJO, Maria Odete Dantas de, GUERRA, Thérbia Maria de Medeiros. Alimentos “Per Capita”. 2.ed.271p. Ed.Universitária, 1995.



**DEPARTAMENTO DE GESTÃO ESCOLAR
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**PREPARAÇÕES PARA O CARDÁPIO DOS
CENTROS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO INFANTIL DE
NATAL - PARCIAL TARDE**

“FICHAS TÉCNICAS E MODO DE PREPARO”



Natal/RN 2025

Prefeito Municipal do Natal

Paulo Eduardo da Costa Freire

Secretário Municipal de Educação

Aldo Fernandes de Sousa Neto

Departamento de Gestão Escolar

Renata Regina Silva de Queiroz

Setor de Alimentação Escolar

Murillo Victor Alves da Nobrega

Equipe Técnica – Nutricionistas

Ana Maria Batista Duran de Lima

Ana Karolina Tavares Diniz

Áurea Maria Rodrigues de Oliveira

Clécia Kleury Lopes Barbosa Lira

Daliana Ludmilla Sousa de Macedo

Érica Regina Bezerra da Silva

Karla Patrícia de Freitas Cardoso

Kérsia Bezerril de Carvalho

Thatiane Cristina Gomes do Nascimento

Tônia Valéria Souza de Lima

Natal/RN 2025

CMEI PARCIAL TARDE - SEMANAS 1 E 3 - 2025

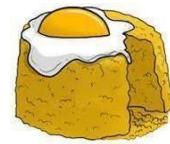
Segunda-feira

Lanche da tarde

✓ Cuscuz com ovos

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Flocos de milho	40g	4 pacotes	6 e ½ pacotes	8 pacotes
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Óleo	2ml	7 C sopa	12C sopa	14C sopa
Ovo	28g	1 bdj 30 unidades	1,5 bdj 30 unidades	2 bdj 30 unidades

Modo de preparo: Misture bem os flocos de milho, o sal e a água, suficiente para umedecer bem, e deixe descansar por 5 minutos. Coloque na cuscuzeira e deixe cozinhar. Frite os ovos em óleo, mexendo sempre, acrescente o sal. Retire o cuscuz, coloque-o em uma vasilha. Sirva-o com os ovos mexidos.



Jantar

✓ Macarronada à bolonhesa

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Macarrão espaguete	30g	3 pacotes	5 pacotes	6 pacotes
Carne moída	25g	1,25Kg	2kg	2,5kg
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Pimentão	1,5g	2 unidades médias	3 unidades médias	4 unidades médias
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	1ml	3 e ½C sopa	6C sopa	7C sopa
Sal	1g	3C sopa niveladas	4 e ½C sopa niveladas	5 e ½C sopa niveladas
Tomate	19g	950g	1 e ½Kg	2Kg
Extrato de tomate	10g	1 e ½ Emb de 340g	2 e ½ Emb de 340g	3 Emb de 340g



Modo de preparo: Ferva a água, acrescente o macarrão e deixe cozinhar. Separe. Em uma panela, refogue o alho, o sal e o óleo, em seguida acrescente o macarrão.

Para a carne: Em uma panela, acrescente o óleo, alho, e cebola picada deixe dourar. Acrescente a carne moída e refogue. Adicione o colorífico, tomate picado, sal, extrato de tomate e misture. Adicione água, caso necessário e deixe cozinhar até secar o excesso de água. Quando estiver pronto, misture ao macarrão e sirva.

✓ Melancia

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Melancia	98g	5Kg	7,8Kg	9,8Kg

Modo de preparo: Lave a melancia em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades da casca. Corte e sirva.

Terça-feira

Lanche da tarde

✓ Vitamina de banana com aveia

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Banana	93g	4,7Kg	7,5kg	9,3kg
Aveia em flocos finos	10g	2 e 1/2 Cx	4 Cx	5 Cx
Leite em pó	18g	2 e 1/2 latas	4 latas	5 latas
Água	150ml	7,5L	12L	15L



Modo de preparo: Higienize a banana. Descasque-a. Coloque no liquidificador, todos os ingredientes com água filtrada e gelada, bata e em seguida sirva.

✓ Pão seda com manteiga

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Pão para hot dog	40g	5 pacotes	8 pacotes	10 pacotes
Manteiga	3g	5 Csopa cheia	1 xícara de chá niv e 2 Csopa rasa	1 xícara de chá niv e 5 Csopa rasa

Jantar

✓ Sopa de feijão com legumes

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Feijão carioca	20g	1Kg	1,6Kg	2Kg
Macarrão espaguete	25g	2,5 pacotes	4 pacotes	5 pacotes
Cenoura	12g	600g	1Kg	1,2Kg
Chuchu	15g	750g	1,2Kg	1,5Kg
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Pimentão	1,5g	2 unidades médias	3 unidades médias	4 unidades médias
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Coentro	0,5g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Cate o feijão, lave e leve para cozinhar em panela de pressão por 15 minutos. Liquidifique o feijão cozido. Refogue no óleo, a cebola, o alho, o pimentão, o tomate e junte ao caldo de feijão. Ponha o sal, os legumes e o macarrão. Deixe cozinhar. Finalize com o coentro.

Quarta-feira

Lanche da tarde

✓ Pão com carne moída

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Pão para hot dog	40g	5 pacotes	8 pacotes	10 pacotes
Carne moída	25g	1,25Kg	2kg	2,5kg
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Extrato de tomate	2g	5 C sopa	½ und	2/3 und
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Em uma panela, acrescente o óleo, alho, cebola picada e deixe dourar. Acrescente a carne moída e refogue. Adicione o colorífico, tomate picado, sal, extrato de tomate e misture. Leve ao fogo até que tudo fique bem cozido. Recheie o pão com a carne moída e sirva quente.

✓ **Suco de laranja com melão**



Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Laranja	94g	40 unidades	64 unidades	80 unidades
Melão	109g	5,4Kg	8,7Kg	10,9Kg
Água	50ml	2,5L	4L	5L

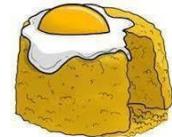
Modo de preparo: Higienize as frutas. Descasque-as. Faça o suco da laranja, leve-o ao liquidificador com o melão e bata. Coe (se necessário). Sirva em seguida.

Jantar

✓ **Cuscuz com leite e ovos**

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Flocos de milho	35g	3,5 pacotes	5,6 pacotes	7 pacotes
Leite em pó (Emb.400g)	8g	1 emb	1,6 emb	2 emb
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Óleo	2ml	7 C sopa	12C sopa	14C sopa
Ovo	28g	1 bdj 30 unidades	1,5 bdj 30 unidades	2 bdj 30 unidades

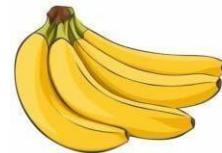
Modo de preparo: Misture bem os flocos de milho, o sal e a água, suficiente para umedecer bem, e deixe descansar por 5 minutos. Coloque na cuscuzeira e deixe cozinhar. Frite os ovos em óleo, mexendo sempre, acrescente o sal. Retire o cuscuz, coloque-o em uma vasilha. Acrescente o leite diluído. Sirva-o com os ovos mexidos.



Lanche da tarde

✓ Frutas em cubos

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Banana	78g	3,9kg	6,2kg	7,8kg
Melão	68g	3,4kg	5,4kg	6,8kg
Melancia	98g	4,9kg	7,8kg	9,8kg
Abacaxi	78g	3,9kg	6,2kg	7,8kg



Modo de preparo: Higienize as frutas em água corrente, descasque-as e corte-as em cubos. Sirva.

Jantar

✓ Paçoca de carne de sol

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Carne de sol	31,2g	1,5kg	2,5Kg	3,1Kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa
Coentro	0,5g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios

Modo de preparo: Corte a carne de sol em fatias finas, refogue com a cebola no óleo. Em seguida, triture no liquidificador. Por último coloque o coentro e sirva.

✓ Arroz de Leite

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Arroz polido	25g	1,2 Kg	2 kg	2,5 kg
Leite em pó (Emb. 400g)	5g	1/2 emb	1 emb	1,3 emb
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Coloque o arroz em água fervendo para cozinhar, na proporção de 3 medidas do arroz. Depois de cozido, acrescente o leite, já diluído em 1/3 copo de 150ml de água, e o sal, deixando ferver. Tampe a panela para conservar o calor e o arroz não ressecar. Junte a paçoca ao arroz de leite e sirva.

✓ Macaxeira cozida

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Macaxeira	52g	2,6kg	4,1 kg	5,2kg
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Retire a casca da macaxeira, lave-a em água corrente. Em uma panela, adicione água suficiente para cobrir a macaxeira já cortada e descascada. Em seguida, adicione o sal e deixe cozinhar até o ponto. Espete com um garfo para ver se já está pronta. Sirva.



Sexta-feira

Lanche da tarde

✓ Suco de melão com laranja

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Laranja	94g	40 unidades	64 unidades	80 unidades
Melão	109g	5,4Kg	8,7Kg	10,9Kg
Água	50ml	2,5L	4L	5L

Modo de preparo: Higienize as frutas. Descasque-as. Faça o suco da laranja, leve-o ao liquidificador com o melão e bata. Coe e reserve na geladeira. Sirva gelado.

✓ Pão com ovos

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Pão para hot dog	20g	2,5 pacotes	4 pacotes	5 pacotes
Ovo	28g	1 bdj 30 unidades	1,5 bdj 30 unidades	2 bdj 30 unidades
Óleo vegetal	2,0ml	7 C sopa	12 C sopa	14 C sopa
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Frite os ovos em óleo, mexendo sempre. Acrescente o sal. Sirva o pão com os ovos mexidos.

Jantar

✓ Creme de frango

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Peito de frango	30g	1,5Kg	2,4kg	3kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Óleo vegetal	2,0ml	7 C sopa	12 C sopa	14 C sopa
Leite em pó (Emb. 400g)	5g	½ emb	1 emb	1 e 1/3 emb
Amido de milho	1g	½ xícara nível	1 xícara nível	1,2 xícara nível



Modo de preparo: Corte o peito de frango em cubos, refogue com óleo, alho e cebola. Deixe o frango cozinhar, acrescentando água. Em seguida, adicione o leite em pó e o amido de milho dissolvidos em água, o colorífico, o tomate e o sal. Leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar.

✓ Arroz com cenoura

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Arroz parboilizado	25g	1,2 Kg	2 kg	2,5 kg
Cenoura	12g	600g	960g	1,2Kg
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa

Modo de preparo: Rale a cenoura, acrescente-a ao óleo e ao alho e refogue. Junte o arroz e o sal e refogue mais um pouco. Acrescente duas medidas de água e deixe em fogo baixo até secar. Mantenha a preparação aquecida. Sirva.

✓ Melão em cubos

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Melão	68g	3,4kg	5,4Kg	6,8Kg



Modo de preparo: Lave o melão em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades da casca. Corte em cubinhos e sirva.

CMEI PARCIAL TARDE - SEMANAS 2 E 4 - 2025

Segunda-feira

Lanche da tarde

✓ Mingau de aveia e banana



Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Banana	77,5g	3,9kg	6,2kg	7,8kg
Leite em pó	18g	2 e 1/2 latas	4 latas	5 latas
Aveia em flocos finos	6g	1 e 1/2 caixas	2 e 1/2 caixas	3 caixas
Água	150ml	7,5L	12L	15L

Modo de preparo: Leve todos os ingredientes ao liquidificador e processe. Em seguida, leve ao fogo, mexendo sempre, até atingir a consistência desejada. Sirva ainda quente.

Jantar

✓ Purê de batatas

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Batata inglesa	35g	1,7Kg	2,8Kg	3,5Kg
Leite em pó (Emb.400g)	5g	1/2 emb	1 emb	1 e 1/3 emb
Sal	0,5	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Cozinhe a batata inglesa e depois amasse. Dilua o leite em pó, na proporção de 1/3 de copo de 150ml de água, misture a batata amassada, acrescente o sal e leve ao fogo mexendo até dar o ponto de purê.

✓ Frango em cubos

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Peito de frango	30g	1,5Kg	2,4kg	3kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa

Modo de preparo: Em uma panela, coloque o óleo, alho, cebola e deixe dourar. Acrescente o frango cortado em cubos misture e deixe dourar mais um pouco. Adicione o colorílico, sal, tomate e mexa. Tampe a panela e deixe soltar a própria água do frango at secar, depois que a água secar deixe fritar mais um pouco até o ponto. Sirva.

✓ **Macarrão ao sugo**

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Macarrão espaguete	25g	2,5 pacotes	4 pacotes	5 pacotes
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Tomate	19g	950g	1,5Kg	2Kg
Extrato de tomate	10g	1,5 Emb de 340g	2,5 Emb de 340g	3 Emb de 340g

Modo de preparo: Ferva a água, acrescente o macarrão e o sal e deixe cozinhar. Separe. Em uma panela, refogue o alho com o óleo, em seguida acrescente o tomate e o extrato de tomate e por último o macarrão.

Terça-feira

Lanche da tarde

✓ **Vitamina de banana com Aveia**

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Banana	47g	2,5Kg	4Kg	5Kg
Leite em pó (Emb. 400g)	18g	2,2 emb	3 e ½ emb	4 e ½ emb
Água	150ml	7,5L	12L	15L

Modo de preparo: Coloque no liquidificador, todos os ingredientes com água filtrada e gelada, bata e em seguida sirva.



✓ **Pão seda com manteiga**

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Pão para hot dog	40g	5 pacotes	8 pacotes	10 pacotes
Manteiga	3g	5 Csopa cheia	1 xícara de chá niv e 2 Csopa rasa	1 xícara de chá niv e 5 Csopa rasa

Jantar

✓ Ovos mexidos

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Ovo	56g	50 unidades	80 unidades	100 unidades
Óleo vegetal	2,0ml	7 C sopa	12 C sopa	14 C sopa
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Frite os ovos em óleo, mexendo sempre. Acrescente o sal e sirva.

✓ Batata doce em cubinhos

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Batata doce	35g	1,7Kg	2,8kg	3,5kg
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Lave a batata doce em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades. Em seguida, acrescente o sal e coloque para cozinhar em água suficiente que cubra as batatas, em fogo brando até dar o ponto. Escorra. Descasque, corte e sirva



Quarta-feira

Lanche da tarde

✓ Tapioca com ovos com tomate e cenoura

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Goma de tapioca	40g	2kg	3,6kg	4kg
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Óleo	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa
Ovo	28g	1 bdj 30 unidades	1,5 bdj 30 unidades	2 bdj 30 unidades
Cenoura	12g	0,6Kg	1Kg	1,2Kg
Tomate	12g	0,6Kg	1Kg	1,2Kg

Modo de preparo: Peneire a goma e acrescente sal. Aqueça a panela e coloque a goma, faça a tapioca e reserve. Faça os ovos mexidos em óleo com tomate e a cenoura ralada. Recheie as tapiocas com ovos mexidos. OBS: Higienize previamente a cenoura e o tomate, lavando os em água corrente e em solução com hipoclorito.

✓ **Suco de melancia com laranja**

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Laranja	94g	40 unidades	64 unidades	80 unidades
Melancia	156g	7,8Kg	12,5Kg	15,6Kg
Água	50ml	2,5L	4L	5L

Modo de preparo: Coloque no liquidificador todos os ingredientes com água filtrada e gelada, na proporção de 1/3 copo de 150ml, bata, depois coe. Sirva.



Jantar

✓ **Sopa de carne com legumes e torradinha**

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Músculo	30g	1,5Kg	2,4kg	3kg
Macarrão espaguete	25g	2,5 pacotes	4 pacotes	5 pacotes
Batata inglesa	12g	600g	960g	1,2Kg
Cenoura	12g	600g	960g	1,2Kg
Chuchu	15g	750g	1,2K	1,5K
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Cebola	4g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Coentro	0,5g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Óleo	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Pão para hot dog	20g	2,5 pacotes	4 pacotes	5 pacotes
Manteiga	3g	1/3 embalagem	½ embalagem	3/5 embalagem

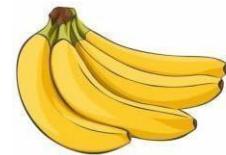
Modo de preparo: Coloque um fio de óleo na panela de pressão, acrescente a alho, cebola, sal, colorau e o músculo misture e deixe dourar. Coloque o tomate picado, cenoura, batata inglesa, chuchu deixe refogar (mexendo sempre para não grudar na panela) adicione a água e deixe na pressão por 40 minutos. Após destampe a panela e acrescente omacarrão. Assim que o macarrão estiver cozido desligue. Finalize acrescentando o coentro. Sirva com o acompanhamento da torradinha.

Quinta-feira

Lanche da tarde

✓ Banana cortadinha polvilhada com aveia e leite

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Banana	62g	3,1Kg	5kg	6,2kg
Leite em pó (Emb.400g)	10g	500g	2 emb	2 e 1/2 emb
Aveia em flocos finos	8g	2Cx	3,2 Cx	4Cx



Modo de preparo: Higienize a banana em água corrente, descasque-a e corte-a em rodelas. Polvilhe o leite em pó e a aveia. Sirva.

Jantar

✓ Cuscuz com frango

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Flocos de milho	35g	3,5 pacotes	5,6 pacotes	7 pacotes
Peito de frango	30g	1,5Kg	2,4kg	3kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Sal	1g	3C sopa niveladas	4C sopa niveladas	6C sopa niveladas
Extrato de tomate	2,0g	5 C sopa	½ und	2/3 und
Tomate	7,0g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Óleo	2,0ml	7 C sopa	12 C sopa	14 C sopa

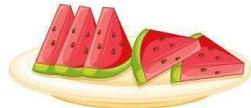
Modo de preparo: Misture bem os flocos de milho, o sal e a água, suficiente para umedecer bem, e deixe descansar por 5 minutos. Coloque na cuscuzeira e deixe cozinhar. Retire o cuscuz, coloque-o em uma vasilha. Adicione o frango desfiado.

Para o preparo do frango: Em uma panela, coloque o óleo, alho, cebola e deixe dourar. Acrescente o frango cortado misture e deixe dourar mais um pouco. Adicione o colorífico, sal, tomate, o extrato de tomate e mexa. Tampe a panela e deixe soltar a própria água do frango, caso necessário, acrescente um pouco de água ao preparo e deixe até secar. Depois que a água secar deixe fritar mais um pouco até o ponto e desfie.

✓ Melancia em cubinhos

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Melancia	98g	5Kg	7,8Kg	9,8Kg

Modo de preparo: Lave a melancia em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades da casca. Corte em cubinhos e sirva.



Sexta-feira

Lanche da tarde

✓ Suco vitaminado

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Laranja	94g	40 unidades	64 unidades	80 unidades
Banana	62g	3,1Kg	4,9Kg	6,2Kg
Abacaxi	31g	1,5Kg	2,5Kg	3,1Kg
Mamão	32g	1,6Kg	2,5Kg	3,2Kg
Água	50ml	2,5L	4L	5L

Modo de preparo: Higienize as frutas. Descasque-as. Corte a laranja (retire as sementes), a banana, o abacaxi e o mamão, acrescente a água, leve-os ao liquidificador e bata. Coe e reserve na geladeira. Sirva gelado.

✓ Pão com ovos

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Pão para hot dog	20g	2,5 pacotes	4 pacotes	5 pacotes
Ovo	28g	25 unidades	40 unidades	50 unidades
Óleo vegetal	2ml	7 C sopa	12 C sopa	14 C sopa
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Frite os ovos em óleo, mexendo sempre. Acrescente o sal. Sirva o pão com os ovos mexidos.

Jantar

✓ Risoto de carne moída

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Arroz polido	25g	1,25Kg	2Kg	2,5Kg
Carne moída	25g	1,25Kg	2Kg	2,5Kg
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Extrato de tomate	2g	5 C sopa	½ und	2/3 und
Sal	1g	3C sopa niveladas	4C sopa niveladas	6C sopa niveladas
Água	100ml	5L	8L	10L

Modo de preparo: Em uma panela, acrescente o óleo, o alho, e a cebola picada, deixe dourar. Acrescente a carne moída e refogue. Adicione o colorífico, tomate picado, sal e misture. Adicione água, caso precise, e deixe cozinhar. Em seguida coloque o extrato de tomate. Acrescente o arroz à carne, ajustando a água e corrigindo o sal. Deixe o arroz cozinhar até o ponto um pouco mais cremoso.

✓ Melão em cubos



Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Melão	68g	3,4kg	5,4Kg	6,8Kg

Lave o melão em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades da casca.

Modo de preparo: Corte em cubinhos e sirva.

Referências

ARAÚJO, Maria Odete Dantas de, GUERRA, Thérbia Maria de Medeiros. Alimentos “Per Capita”. 2.ed.271p. Ed.Universitária, 1995.



**DEPARTAMENTO DE GESTÃO ESCOLAR
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**PREPARAÇÕES PARA O CARDÁPIO DOS
CENTROS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO INFANTIL DE
NATAL - INTEGRAL**

FICHAS TÉCNICAS E MODO DE PREPARO



**Natal/RN
2025**

Prefeito Municipal do Natal

Paulo Eduardo da Costa Freire

Secretário Municipal de Educação

Aldo Fernandes de Sousa Neto

Departamento de Gestão Escolar

Renata Regina Silva de Queiroz

Setor de Alimentação Escolar

Murillo Victor Alves da Nobrega

Equipe Técnica – Nutricionistas

Ana Maria Batista Duran de Lima

Ana Karolina Tavares Diniz

Áurea Maria Rodrigues de Oliveira

Clécia Kleury Lopes Barbosa Lira

Daliana Ludmilla Sousa de Macedo

Érica Regina Bezerra da Silva

Karla Patrícia de Freitas Cardoso

Kérsia Bezerril de Carvalho

Thatiane Cristina Gomes do Nascimento

Tônia Valéria Souza de Lima

Natal/RN 2025

CMEI INTEGRAL - SEMANAS 1 E 3 - 2025

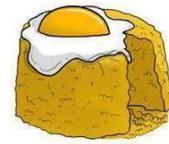
Segunda-feira

Café da manhã

✓ Cuscuz com leite e ovos

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Flocos de milho	40g	4 pacotes	6 e ½ pacotes	8 pacotes
Leite em pó (Emb.400g)	8g	1 emb	1,6 emb	2 emb
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Óleo	2,5ml	7 C sopa	12C sopa	14C sopa
Ovo	28g	1 bdj 30 unidades	1,5 bdj 30 unidades	2 bdj 30 unidades

Modo de preparo: Misture bem os flocos de milho, o sal e a água, suficiente para umedecer bem, e deixe descansar por 5 minutos. Coloque na cuscuzeira e deixe cozinhar. Frite os ovos em óleo, mexendo sempre, acrescente o sal. Retire o cuscuz, coloque-o em uma vasilha. Acrescente o leite diluído. Sirva-o com os ovos mexidos.



Almoço

✓ Isca de carne de sol

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Carne de sol	31,2g	1,5kg	2,5Kg	3,1Kg
Cebola	4,3g	3 e ½ unidades	5 e ½ unidades	7 unidades
Óleo vegetal	1ml	3 e ½ colheres sopa	6C sopa	7C sopa

Modo de preparo: Corte a carne em tiras e dessalgue em água. Em uma panela, adicione o óleo, as cebolas e a carne, deixe cozinhar em fogo brando até dourar. Sirva.

✓ Arroz de leite

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Arroz polido	40g	2Kg	3,2kg	4kg
Leite em pó (Emb. 400g)	8g	1 emb	1 e ½ emb	2 emb
Sal	0,5g	1 e ½C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Coloque o arroz em água fervendo para cozinhar, na proporção de 3x o peso do arroz. Depois de cozido, acrescente o leite em pó (já diluído) e o sal, deixando ferver. Tampe a panela para conservar o calor e o arroz não ressecar. Sirva em seguida.

✓ Macaxeira cozida

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Macaxeira	65,5g	3,2 kg	5,2 kg	6,5 kg
Sal	0,5g	1 e 1/2C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Retire a casca da macaxeira, lave-a em água corrente. Em uma panela, adicione água suficiente para cobrir a macaxeira já cortada e descascada. Em seguida, acrescente o sal e deixe cozinhar até o ponto. Espete com um garfo para ver se já está pronta. Sirva.



✓ Tomate em rodelas

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Tomate	24g	19 unidades médias	30 unidades médias	38 unidades médias

Modo de preparo: Lave o tomate em água corrente para retirar o excesso de sujidades da casca. Deixe em solução de hipoclorito por 15 minutos e enxágue em água corrente. Corte em rodelas finas e sirva.

✓ Banana

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Banana	93g	4,7Kg	7,5kg	9,3kg

Modo de preparo: Lave a banana em água corrente para retirar o excesso de sujidades da casca. Sirva como sobremesa.



Jantar

✓ Macarronada à bolonhesa

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Macarrão espaguete	40g	4 pacotes	6,5 pacotes	8 pacotes
Carne moída	25g	1,25Kg	2kg	2,5kg
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Pimentão	1,5g	2 unidades médias	3 unidades médias	4 unidades médias
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	1ml	3 e 1/2C sopa	6C sopa	7C sopa
Sal	1g	3C sopa niveladas	4 e 1/2C sopa niveladas	5 e 1/2C sopa niveladas
Tomate	19g	950g	1 e 1/2Kg	2Kg
Extrato de tomate	10g	1 e 1/2 Emb de 340g	2 e 1/2 Emb de 340g	3 Emb de 340g



Modo de preparo: Ferva a água, acrescente o macarrão e deixe cozinhar. Separe. Em uma panela, refogue o alho, o sal e o óleo, em seguida acrescente o macarrão.

Para a carne: Em uma panela, acrescente o óleo, alho, e cebola picada deixa dourar. Acrescente a carne moída e refogue. Adicione o colorífico, tomate picado, sal, extrato de tomate e misture. Adicione água, caso necessário e deixe cozinhar até secar o excesso de água. Quando estiver pronto, misture ao macarrão e sirva.

✓ Melancia em cubos

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Melancia	98g	5Kg	7,8Kg	9,8Kg

Modo de preparo: Lave a melancia em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades da casca. Corte e sirva.

Café da Manhã

✓ Vitamina de banana com aveia

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Banana	93g	4,7Kg	7,5kg	9,3kg
Aveia em flocos finos	10g	2 e 1/2 Cx	4 Cx	5 Cx
Leite em pó	18g	2 e 1/2 latas	4 latas	5 latas
Água	150ml	7,5L	12L	15L



Modo de preparo: Higienize a banana. Descasque-a. Coloque no liquidificador, todos os ingredientes com água filtrada e gelada, bata e em seguida sirva.

✓ Pão seda com manteiga

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Pão para hot dog	40g	5 pacotes	8 pacotes	10 pacotes
Manteiga	3g	5 Csopa cheia	1 xícara de chá niv e 2 Csopa rasa	1 xícara de chá niv e 5 Csopa rasa

Almoço

✓ Carne moída

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Carne moída	25g	1,25Kg	2kg	2,5kg
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Extrato de tomate	2g	5 C sopa	½ und	2/3 und
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Em uma panela, acrescente o óleo, alho, e cebola picada deixe dourar. Acrescente a carne moída e refogue. Adicione o colorífico, tomate picado, sal, o extrato de tomate e misture. Sirva quente.

✓ Cenoura e beterraba raladas

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Cenoura	12g	10 unidades médias	16 unidades médias	20 unidades médias
Beterraba	14g	8 unidades médias	12,5 unidades médias	15,5 unidades médias

Modo de preparo: Lave a cenoura e a beterraba em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades da casca. Deixe em solução com hipoclorito por 15 minutos e enxágue. Descasque, rale e sirva.

✓ Arroz refogado

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Arroz parboilizado	40g	2Kg	3,2kg	4kg
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa

Modo de preparo: Refogue a cebola e o alho, no óleo. Junte o arroz e o sal e refogue mais um pouco. Adicione a água fervendo na proporção de duas vezes a medida do arroz e deixe em fogo baixo até secar. Mantenha a preparação aquecida. Sirva.

✓ Feijão carioca

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Feijão carioca	35g	1,8Kg	2,8kg	3,5kg
Jerimum	27g	1,3Kg	2,1Kg	2,7Kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Coentro	0,4g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios



Modo de preparo: Cate o feijão, lave-o e deixe-o de molho por 1h. Troque a água e leve para cozinhar em panela de pressão por 15 minutos. Depois de cozido, acrescente o jerimum sem casca cortado em cubinhos. Faça separado um refogado de óleo, cebola, alho, tomate, sal e junte ao feijão já cozido. Deixe ferver por alguns minutos até a cocção do jerimum. Acrescente o coentro e sirva.

✓ Melancia em cubinhos

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Melancia	156g	7,8Kg	12,5Kg	15,6Kg

Modo de preparo: Lave a melancia em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades da casca. Corte em cubinhos e sirva.

Jantar

✓ Sopa de feijão com legumes

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Feijão carioca	20g	1Kg	1,6Kg	2Kg
Macarrão espaguete	30g	3 pacotes	5 pacotes	6 pacotes
Cenoura	12g	600g	1Kg	1,2Kg
Chuchu	15g	750g	1,2Kg	1,5Kg
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Pimentão	1,5g	2 unidades médias	3 unidades médias	4 unidades médias
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Coentro	0,5g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Cate o feijão, lave e leve para cozinhar em panela de pressão por 15 minutos. Liquidifique o feijão cozido. Refogue no óleo, a cebola, o alho, o pimentão, o tomate e junte ao caldo de feijão. Ponha o sal, os legumes e o macarrão. Deixe cozinhar. Finalize com o coentro.

Quarta-feira

Café da Manhã

✓ Pão com carne moída

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Pão para hot dog	40g	5 pacotes	8 pacotes	10 pacotes
Carne moída	25g	1,25Kg	2Kg	2,5Kg
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Extrato de tomate	2g	5 C sopa	½ und	2/3 und
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Em uma panela, acrescente o óleo, alho, cebola picada e deixe dourar. Acrescente a carne moída e refogue. Adicione o colorífico, tomate picado, sal, extrato de tomate e misture. Leve ao fogo até que tudo fique bem cozido. Recheie o pão com a carne moída e sirva quente.

✓ Suco de laranja com melão



Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Laranja	94g	40 unidades	64 unidades	80 unidades
Melão	109g	5,4Kg	8,7Kg	10,9Kg
Água	50ml	2,5L	4L	5L

Modo de preparo: Higienize as frutas. Descasque-as. Faça o suco da laranja, leve-o ao liquidificador com o melão e bata. Coe (se necessário). Sirva em seguida.

Almoço

✓ Frango em cubos

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Peito de frango	30g	1,5Kg	2,4kg	3kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa

Modo de preparo: Em uma panela, coloque o óleo, alho, cebola e deixe dourar. Acrescente o frango cortado em cubos misture e deixe dourar mais um pouco. Adicione o colorífico, sal, tomate e mexa. Tampe a panela e deixe soltar a própria água do frango até secar, depois que a água secar deixe fritar mais um pouco até o ponto. Sirva.

✓ **Purê de batatas**

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Batata inglesa	70g	3,3Kg	5,4Kg	6,9Kg
Leite em pó (Emb.400g)	8g	1 emb	1 e ½ emb	2 emb
Sal	0,5	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Cozinhe a batata inglesa e depois amasse. Dilua o leite em pó, misture a batata amassada, acrescente o sal e leve ao fogo mexendo até dar o ponto de purê.

✓ **Arroz com couve**

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Arroz parboilizado	40g	2Kg	3,2kg	4kg
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa
Couve	4,5g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios

Modo de preparo: Refogue a cebola, a couve e o alho, no óleo. Junte o arroz e o sal e refogue mais um pouco. Junte a água fervendo na proporção de 2 medidas do arroz e deixe em fogo baixo até secar. Mantenha a preparação aquecida. Sirva.

✓ Feijão preto

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Feijão preto	35g	1,8Kg	2,8kg	3,5kg
Jerimum	27g	1,3Kg	2,1Kg	2,7Kg
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa
Coentro	0,5g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas



Modo de preparo: Cate o feijão, lave e deixe de molho por 1h. Leve para cozinhar em panela de pressão por 15 minutos. Depois de cozido, acrescente o jerimum. Faça separado um refogado de óleo, cebola, alho, sal e junte ao feijão já cozido. Deixe ferver por alguns minutos, acrescente o coentro. Sirva.

✓ Abacaxi cortadinho

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Abacaxi	125g	6,2kg	10Kg	12,5Kg

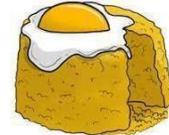
Modo de preparo: Lave o abacaxi em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades da casca. Descasque, corte em cubinhos e ponha na geladeira. Sirva gelado.

Jantar

✓ Cuscuz com leite e ovos

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Flocos de milho	40g	4 pacotes	6 e ½ pacotes	8 pacotes
Leite em pó (Emb.400g)	8g	1 emb	1,6 emb	2 emb
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Óleo	2ml	7 C sopa	12C sopa	14C sopa
Ovo	28g	1 bdj 30 unidades	1,5 bdj 30 unidades	2 bdj 30 unidades

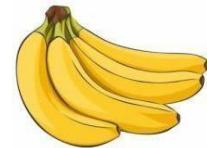
Modo de preparo: Misture bem os flocos de milho, o sal e a água, suficiente para umedecer bem, e deixe descansar por 5 minutos. Coloque na cuscuzeira e deixe cozinhar. Frite os ovos em óleo, mexendo sempre, acrescente o sal. Retire o cuscuz, coloque-o em uma vasilha. Acrescente o leite diluído. Sirva-o com os ovos mexidos.



Café da Manhã

✓ Banana cortadinha polvilhada com aveia e leite

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Banana	62g	3,1Kg	5kg	6,2kg
Leite em pó (Emb.400g)	10g	500g	2 emb	2 e 1/2 emb
Aveia em flocos finos	8g	2Cx	3,2 Cx	4Cx



Modo de preparo: Higienize a banana em água corrente, descasque-a e corte-a em rodelas. Polvilhe o leite em pó e a aveia. Sirva.

Almoço

✓ Picadinho de carne com legumes e Pirão

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Músculo bovino	30g	1,5Kg	2,4Kg	3Kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Pimentão	1,5g	2 unidades médias	3 unidades médias	4 unidades médias
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Batata inglesa	23g	1,1Kg	1,8Kg	2,3Kg
Jerimum	27g	1,3Kg	2,1Kg	2,7Kg
Farinha de mandioca	15g	750g	1,2Kg	1,5Kg

Modo de preparo: Em uma panela, aqueça o óleo, refogue a cebola, o alho, o tomate e músculo cortado em cubos. Adicione os legumes picados (batata inglesa e jerimum), sal, colorífico e a água na proporção para cozinhar os legumes. Deixe cozinhar, mexendo de vez em quando até o ponto. Separe o caldo da carne, mexa bem, deixando cozinhar até atingir o ponto certo. Sirva ainda quente.

✓ Arroz refogado

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Arroz parboilizado	40g	2Kg	3,2kg	4kg
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa

Modo de preparo: Refogue a cebola e o alho, no óleo. Junte o arroz e o sal e refogue mais um pouco. Junte a água fervendo na proporção de 2 medidas do arroz e deixe em fogo baixo até secar. Mantenha a preparação aquecida. Sirva.

✓ Feijão carioca

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Feijão carioca	35g	1,8Kg	2,8kg	3,5kg
Jerimum	27g	1,3g	2,1Kg	2,7Kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Coentro	0,4g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios

Modo de preparo: Cate o feijão, lave-o e deixe-o de molho por 1h. Troque a água e leve para cozinhar em panela de pressão por 15 minutos. Depois de cozido, acrescente o jerimum sem casca cortado em cubinhos. Faça separado um refogado de óleo, cebola, alho, tomate, sal e junte ao feijão já cozido. Deixe ferver por alguns minutos até a cocção do jerimum. Acrescente o coentro e sirva.

✓ Batata doce em rodelas

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Batata doce	35g	1,7Kg	2,8kg	3,5kg
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Lave a batata doce em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades. Em seguida, acrescente o sal e coloque para cozinhar em água suficiente que cubra as batatas, em fogo brando até dar o ponto. Escorra. Descasque, corte e sirva.



Jantar

✓ Paçoca de carne de sol

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Carne de sol	31,2g	1,5kg	2,5Kg	3,1Kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa
Coentro	0,5g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios
Farinha de mandioca	10g	500g	800g	1Kg

Modo de preparo: Corte a carne de sol em fatias finas, refogue com a cebola no óleo. Em seguida, triture no liquidificador e acrescente a farinha. Por último coloque o coentro e sirva.

✓ Arroz de Leite

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Arroz polido	40g	2 Kg	3,2 kg	4 kg
Leite em pó (Emb. 400g)	8g	1 emb	1 e ½ emb	2 emb
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Coloque o arroz em água fervendo para cozinhar, na proporção de 3 medidas do arroz. Depois de cozido, acrescente o leite, já diluído em 1/3 copo de 150ml de água, e o sal, deixando ferver. Tampe a panela para conservar o calor e o arroz não ressecar. Junte a paçoca ao arroz de leite e sirva.

✓ Macaxeira cozida

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Macaxeira	65,5g	3,2kg	5,2 kg	6,5kg
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Retire a casca da macaxeira, lave-a em água corrente. Em uma panela, adicione água suficiente para cobrir a macaxeira já cortada e descascada. Em seguida, adicione o sal e deixe cozinhar até o ponto. Espete com um garfo para ver se já está pronta. Sirva.



Sexta-feira

Café da Manhã

✓ Suco de laranja com melancia

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Laranja	94g	40 unidades	64 unidades	80 unidades
Melancia	156g	7,8Kg	12,5Kg	15,6Kg
Água	50ml	2,5L	4L	5L

Modo de preparo: Higienize as frutas. Descasque-as. Faça o suco da laranja, leve-o ao liquidificador com a melancia e bata. Coe e reserve na geladeira. Sirva gelado.

✓ Pão com ovos

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Pão para hot dog	40g	5 pacotes	8 pacotes	10 pacotes
Ovo	28g	1 bdj 30 unidades	1,5 bdj 30 unidades	2 bdj 30 unidades
Óleo vegetal	2,0ml	7 C sopa	12 C sopa	14 C sopa
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Frite os ovos em óleo, mexendo sempre. Acrescente o sal. Sirva o pão com os ovos mexidos.

Almoço

✓ Isca de Frango

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Peito de frango	30g	1,5Kg	2,4kg	3kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Tomate	7g	6 unidades	9 unidades	11 unidades
Óleo vegetal	2,0ml	7 C sopa	12 C sopa	14 C sopa

Modo de preparo: Em uma panela, coloque o óleo, alho, cebola e deixe dourar. Acrescente o frango cortado em tirinhas misture e deixe dourar mais um pouco. Adicione o colorífico, sal, tomate e mexa. Tampe a panela e deixe soltar a própria água do frango até secar, depois que a água secar deixe fritar mais um pouco até o ponto. Sirva.

✓ Macarrão ao alho e óleo

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Macarrão espaguete	40g	4 pacotes	7 pacotes	8 pacotes
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Óleo vegetal	2,0ml	7 C sopa	12 C sopa	14 C sopa

Modo de preparo: Ferva a água, o suficiente para o cozimento do macarrão, acrescente o macarrão e deixe cozinhar. Separe. Em uma panela, refogue o alho com óleo e sal, em seguida acrescente o refogado ao macarrão e sirva.

✓ Purê misto

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Batata inglesa	46g	2,3Kg	3,7Kg	4,6Kg
Jerimum	54g	2,7Kg	4,3Kg	5,4Kg
Leite em pó	8g	1 emb	1 e ½ emb	2 emb
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Cozinhe, em água suficiente que cubra os legumes, a batata inglesa e o jerimum. Depois escorra e amasse. Dilua o leite em pó e o misture aos legumes amassados, acrescente o sal e leve ao fogo mexendo até dar o ponto de purê.

✓ Feijão preto

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Feijão preto	35g	1,8Kg	2,8kg	3,5kg
Jerimum	27g	1,3g	2,1Kg	2,7Kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Tomate	7g	6 unidades	9 unidades	11 unidades
Óleo vegetal	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Coentro	0,5g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios



Modo de preparo: Cate o feijão, lave e deixe de molho por 1h. Leve para cozinhar em panela de pressão por 15 minutos. Depois de cozido, acrescente o jerimum. Faça separado um refogado de óleo, cebola, alho, sal e junte ao feijão já cozido. Deixe ferver por alguns minutos, acrescente o coentro. Sirva.

Jantar

✓ Creme de frango

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Peito de frango	30g	1,5Kg	2,4kg	3kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Óleo vegetal	2,0ml	7 C sopa	12 C sopa	14 C sopa
Leite em pó (Emb. 400g)	8g	1 emb	1 e 1/2 emb	2 emb
Amido de milho	1g	1/2 xícara nível	1 xícara nível	1,2 xícara nível



Modo de preparo: Corte o peito de frango em cubos, refogue com óleo, alho e cebola. Deixe o frango cozinhar, acrescentando água. Em seguida, adicione o leite em pó e o amido de milho dissolvidos em água, o colorífico, o tomate e o sal. Leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar.

✓ Arroz com cenoura

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Arroz parboilizado	40g	2Kg	3,2kg	4kg
Cenoura	12g	600g	960g	1,2Kg
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa

Modo de preparo: Rale a cenoura, acrescente-a ao óleo e ao alho e refogue. Junte o arroz e o sal e refogue mais um pouco. Acrescente duas medidas de água e deixe em fogo baixo até secar. Mantenha a preparação aquecida. Sirva.

✓ Melão em cubinhos

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Melão	109g	5,5kg	8,7Kg	11Kg



Modo de preparo: Lave o melão em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades da casca. Corte em cubinhos e sirva.

CMEI INTEGRAL - SEMANAS 2 E 4 - 2025

Segunda-feira

Café da manhã

✓ Cuscuz com leite

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Flocos de milho	35g	3 e 1/2 pacotes	5 e 1/2 pacotes	7 pacotes
Leite em pó (Emb. 400g)	18g	2,2 latas	3 e 1/2 latas	4 e 1/2 latas
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Misture bem os flocos de milho, o sal e a água, suficiente para umedecer bem, e deixe descansar por 5 minutos. Coloque na cuscuzeira e deixe cozinhar. Retire o cuscuz, coloque-o em uma vasilha. Acrescente o leite diluído, em 50ml de água quente e sirva.

Almoço

✓ Creme de frango

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Peito de frango	30g	1,5Kg	2,4kg	3kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Óleo vegetal	2,0ml	7 C sopa	12 C sopa	14 C sopa
Leite em pó (Emb. 400g)	8g	1 emb	1 e 1/2 emb	2 emb
Amido de milho	1g	1/2 xícara nível	1 xícara nível	1,2 xícara nível

Modo de preparo: Corte o peito de frango em cubos, refogue com óleo, alho e cebola. Deixe o frango cozinhar, acrescentando água. Em seguida, adicione o leite em pó e o amido de milho dissolvidos em água, o colorífico, o tomate e o sal. Leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar.

✓ Arroz refogado

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Arroz parboilizado	40g	2Kg	3,2kg	4kg
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa

Modo de preparo: Refogue a cebola e o alho, no óleo. Junte o arroz e o sal e refogue mais um pouco. Junte a água fervendo e deixe em fogo baixo até secar. Mantenha a preparação aquecida. Sirva.

✓ Feijão carioca

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Feijão carioca	35g	1,8Kg	2,8kg	3,5kg
Jerimum	27g	1,3g	2,1Kg	2,7Kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Óleo vegetal	2,0ml	7 C sopa	12 C sopa	14 C sopa
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Coentro	0,5g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios

Modo de preparo: Cate o feijão, lave e leve para cozinhar, em água na proporção de 3x o peso do feijão, em panela de pressão por 15 minutos. Depois de cozido, acrescente o jerimum. Faça separado um refogado de óleo, cebola, alho, tomate, sal e junte ao feijão já cozido. Deixe ferver por alguns minutos até a cocção do jerimum. Acrescente o coentro e sirva.



✓ Abacaxi cortadinho

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Abacaxi	125g	6,2kg	10Kg	12,5Kg

Modo de preparo: Lave o abacaxi em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades da casca. Descasque, corte em cubinhos e ponha na geladeira. Sirva gelado.

Jantar

✓ Purê de batatas

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Batata inglesa	58g	2,9Kg	4,6Kg	5,8Kg
Leite em pó (Emb.400g)	8g	1 emb	1 e ½ emb	2 emb
Sal	0,5	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Cozinhe a batata inglesa e depois amasse. Dilua o leite em pó, na proporção de 1/3 de copo de 150ml de água, misture a batata amassada, acrescente o sal e leve ao fogo mexendo até dar o ponto de purê.

✓ Frango em cubos

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Peito de frango	30g	1,5Kg	2,4kg	3kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa

Modo de preparo: Em uma panela, coloque o óleo, alho, cebola e deixe dourar. Acrescente o frango cortado em cubos misture e deixe dourar mais um pouco. Adicione o colorífico, sal, tomate e mexa. Tampe a panela e deixe soltar a própria água do frango até secar, depois que a água secar deixe fritar mais um pouco até o ponto. Sirva.

✓ Macarrão ao sugo

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Macarrão espaguete	40g	4 pacotes	6,5 pacotes	8 pacotes
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Tomate	19g	950g	1,5Kg	2Kg
Extrato de tomate	10g	1,5 Emb de 340g	2,5 Emb de 340g	3 Emb de 340g

Modo de preparo: Ferva a água, acrescente o macarrão e o sal e deixe cozinhar. Separe. Em uma panela, refogue o alho com o óleo, em seguida acrescente o tomate e o extrato de tomate e por último o macarrão.

Terça-feira

Café da Manhã

✓ Vitamina de banana com aveia

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Banana	93g	4,7Kg	7,5kg	9,3kg
Aveia em flocos finos	10g	2 e 1/2 Cx	4 Cx	5 Cx
Leite em pó	18g	2 e 1/2 latas	4 latas	5 latas
Água	150ml	7,5L	12L	15L



Modo de preparo: Higienize a banana. Descasque-a. Coloque no liquidificador, todos os ingredientes com água filtrada e gelada, bata e em seguida sirva.

✓ Pão seda com manteiga

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Pão para hot dog	40g	5 pacotes	8 pacotes	10 pacotes
Manteiga	3g	5 Csopa cheia	1 xícara de chá niv e 2 Csopa rasa	1 xícara de chá niv e 5 Csopa rasa

Almoço

✓ Paçoca de carne de sol

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Carne de sol	31,2g	1,5kg	2,5Kg	3,1Kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa
Coentro	0,5g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios
Farinha de mandioca	10g	500g	800g	1Kg

Modo de preparo: Corte a carne de sol em fatias finas, refogue com a cebola no óleo. Em seguida, triture no liquidificador e acrescente a farinha. Por último coloque o coentro e sirva.

✓ Arroz de Leite

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Arroz polido	40g	2 Kg	3,2 kg	4 kg
Leite em pó (Emb. 400g)	8g	2 emb	3,5 emb	4 emb
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Coloque o arroz em água fervendo para cozinhar, na proporção de 3 medidas do arroz. Depois de cozido, acrescente o leite, já diluído em 1/3 copo de 150ml de água, e o sal, deixando ferver. Tampe a panela para conservar o calor e o arroz não ressecar. Junte a paçoca ao arroz de leite e sirva.

✓ Macaxeira cozida

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Macaxeira	131g	6,5 kg	10,5 kg	13,1kg
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Retire a casca da macaxeira, lave-a em água corrente. Em uma panela, adicione água suficiente para cobrir a macaxeira já cortada e descascada. Em seguida, adicione o sal e deixe cozinhar até o ponto. Espete com um garfo para ver se já está pronta. Sirva.



✓ **Suco de laranja com cenoura**

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Laranja	94g	40 unidades	64 unidades	80 unidades
Cenoura	29g	1,5Kg	2,3Kg	2,9Kg
Água	50ml	2,5L	4L	5L

Modo de preparo: Coloque no liquidificador, todos os ingredientes com água filtrada e gelada, na proporção de 1/3 copo de 150ml, bata e depois coe. Sirva.

Jantar

✓ **Ovos mexidos**

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Ovo	57g	50 unidades	80 unidades	100 unidades
Óleo vegetal	2,0ml	7 C sopa	12 C sopa	14 C sopa
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Frite os ovos em óleo, mexendo sempre. Acrescente o sal e sirva com a batata doce.

✓ **Batata doce em cubinhos**

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Batata doce	58g	2,9Kg	4,6kg	5,8kg
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Lave a batata doce em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades. Em seguida, acrescente o sal e coloque para cozinhar em água suficiente que cubra as batatas, em fogo brando até dar o ponto. Escorra. Descasque, corte e sirva.



Quarta-feira

Café da manhã

✓ **Mingau de aveia e banana**



Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Banana	77,5g	3,9kg	6,2kg	7,8kg
Leite em pó	18g	2 e 1/2 latas	4 latas	5 latas
Aveia em flocos finos	6g	1 e 1/2 caixas	2 e 1/2 caixas	3 caixas
Água	150ml	7,5L	12L	15L

Modo de preparo: Leve todos os ingredientes ao liquidificador e processe. Em seguida, leve ao fogo, mexendo sempre, até atingir a consistência desejada. Sirva ainda quente.

Almoço

✓ Frango ao creme de jerimum

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Peito de frango	30g	1,5Kg	2,4kg	3kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Óleo vegetal	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa
Leite em pó (Emb. 400g)	8g	1 emb	1 e ½ emb	2 emb
Amido de milho	1g	½ xícara nível	1 xícara nível	1,2 xícara nível
Jerimum	27g	1,3Kg	2,1Kg	2,7Kg

Modo de preparo: Corte o frango em cubos, em seguida, refogue-o no óleo o alho e cebola, acrescente o sal e o colorau. Deixe o frango cozinhar e reserve. Cozinhe o jerimum com sal, escorra, liquidifique com o leite, o amido de milho e um pouco da água do cozimento do jerimum. Deixe ferver. Acrescente o creme de jerimum ao frango cozido. Deixe encorpar e sirva.



✓ Arroz refogado

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Arroz parboilizado	40g	2Kg	3,2kg	4kg
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa

Modo de preparo: Refogue a cebola e o alho, no óleo. Junte o arroz e o sal e refogue mais um pouco. Junte a água fervendo na proporção de 2 medidas de arroz e deixe em fogo baixo até secar. Mantenha a preparação aquecida. Sirva.

✓ Feijão branco enfarofado

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Feijão branco	35g	1,8Kg	2,8kg	3,5kg
Cebola	4,3	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Farinha de mandioca	10,0	1/2 Kg	800g	1Kg
Sal	0,5	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Coentro	0,4	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios

Modo de preparo: Cate o feijão, lave e leve para cozinhar, em água na proporção de 3x o peso do feijão, em panela de pressão por 10 minutos. Acrescente a cebola picada e sal e junte ao feijão já cozido. Deixe ferver por alguns minutos, até completar o tempo necessário ao cozimento do feijão. Acrescente o coentro. Despreze parte do caldo, acrescente a farinha e misture. Sirva em seguida.

✓ Batata doce

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Batata doce	58g	2,9Kg	4,6kg	5,8kg
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Lave a batata doce em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades. Em seguida, coloque para cozinhar em fogo brando até dar o ponto. Descasque, corte e sirva.

Jantar



✓ Sopa de carne com legumes e torradinha

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Músculo	30g	1,5Kg	2,4kg	3kg
Macarrão espaguete	30g	3 pacotes	5 pacotes	6 pacotes
Batata inglesa	17g	850g	1,3Kg	1,7Kg
Cenoura	18g	900g	1,4Kg	1,8Kg
Chuchu	22g	1,1Kg	1,7K	2,2K
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Cebola	4g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Coentro	0,5g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Óleo	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Pão para hot dog	40g	5 pacotes	8 pacotes	10 pacotes
Manteiga	3g	1/3 embalagem	1/2 embalagem	3/5 embalagem

Modo de preparo: Coloque um fio de óleo na panela de pressão, acrescente a alho, cebola, sal, colorau e o músculo misture e deixe dourar. Coloque o tomate picado, cenoura, batata inglesa, chuchu deixe refogar (mexendo sempre para não grudar na panela) adicione a água e deixe na pressão por 40 minutos. Após destampe a panela e acrescente omacarrão. Assim que o macarrão estiver cozido desligue. Finalize acrescentando o coentro. Sirva com o acompanhamento da torradinha.

Quinta-feira

Café da Manhã

✓ Tapioca com ovos com tomate e cenoura

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Goma de tapioca	40g	2kg	3,6kg	4kg
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Óleo	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa
Ovo	28g	1 bdj 30 unidades	1,5 bdj 30 unidades	2 bdj 30 unidades
Cenoura	12g	0,6Kg	1Kg	1,2Kg
Tomate	12g	0,6Kg	1Kg	1,2Kg

Modo de preparo: Peneire a goma e acrescente sal. Aqueça a panela e coloque a goma, faça a tapioca e reserve. Faça os ovos mexidos em óleo com tomate e a cenoura ralada. Recheie as tapiocas com ovos mexidos. OBS: Higienize previamente a cenoura e o tomate, lavando os em água corrente e em solução com hipoclorito.

✓ Suco de melancia com laranja

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Laranja	94g	40 unidades	64 unidades	80 unidades
Melancia	156g	7,8Kg	12,5Kg	15,6Kg
Água	50ml	2,5L	4L	5L

Modo de preparo: Coloque no liquidificador todos os ingredientes com água filtrada e gelada, na proporção de 1/3 copo de 150ml, bata, depois coe. Sirva.



Almoço

✓ Batatas coradas

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Batata inglesa	58g	2,9Kg	4,6Kg	5,8Kg
Manteiga	3g	1/3 embalagem	1/2 embalagem	3/5 embalagem
Sal	0,5	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Lave as batatas em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades. Em seguida, coloque para cozinhar em fogo brando até dar o ponto (al dente). Descasque, corte em rodelas e leve ao forno com a manteiga para corar e sirva.

✓ Carne moída

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Alho	0,5	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Carne moída	25g	1,25Kg	2Kg	2,5Kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Extrato de tomate	2g	5 C sopa	½ und	2/3 und
Óleo	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa
Pimentão	1,4g	2 unidades médias	3 unidades médias	4 unidades médias
Sal	1g	3C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas	5,5C sopa niveladas
Tomate	19g	950g	1,5Kg	2Kg

Modo de preparo: Em uma panela, acrescente o óleo, alho, e cebola picada deixe dourar. Acrescente a carne moída e refogue. Adicione o colorífico, tomate picado, sal e misture. Em seguida coloque a polpa de tomate, acrescente um pouco de água para umedecer, caso precise. Mexa até ferver. Sirva.

✓ Macarrão ao alho e óleo

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Macarrão espaguete	40g	4 pacotes	6 e ½ pacotes	8 pacotes
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Óleo vegetal	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa

Modo de preparo: Ferva a água, acrescente o macarrão e o sal e deixe cozinhar. Separe. Em uma panela, refogue o alho com óleo, em seguida acrescente o refogado ao macarrão e sirva.

✓ Feijão carioca

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Feijão carioca	35g	1,8Kg	2,8kg	3,5kg
Jerimum	27g	1,3Kg	2,1Kg	2,7Kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Óleo vegetal	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Coentro	0,5g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios
Tomate	6g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades

Modo de preparo: Cate o feijão, lave e leve para cozinhar, em água na proporção de 3x o peso de feijão, em panela de pressão por cerca de 15 minutos. Depois de cozido, acrescente o jerimum. Faça separado um refogado de óleo, cebola tomate, alho, sal e junte ao feijão já cozido. Deixe ferver por alguns minutos até a cocção do jerimum. Acrescente o coentro e sirva.



Jantar

✓ Cuscuz com frango

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Flocos de milho	40g	4 pacotes	6,5 pacotes	8 pacotes
Peito de frango	30g	1,5Kg	2,4kg	3kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Sal	1g	3C sopa niveladas	4C sopa niveladas	6C sopa niveladas
Extrato de tomate	2,0g	5 C sopa	½ und	2/3 und
Tomate	7,0g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Óleo	2,0ml	7 C sopa	12 C sopa	14 C sopa

Modo de preparo: Misture bem os flocos de milho, o sal e a água, suficiente para umedecer bem, e deixe descansar por 5 minutos. Coloque na cuscuzeira e deixe cozinhar. Retire o cuscuz, coloque-o em uma vasilha. Adicione o frango desfiado.

Para o preparo do frango: Em uma panela, coloque o óleo, alho, cebola e deixe dourar. Acrescente o frango cortado misture e deixe dourar mais um pouco. Adicione o colorífico, sal, tomate, o extrato de tomate e mexa. Tampe a panela e deixe soltar a própria água do frango, caso necessário, acrescente um pouco de água ao preparo e deixe até secar. Depois que a água secar deixe fritar mais um pouco até o ponto e desfie.

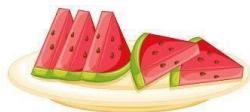


Melancia em cubinhos

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
------------	------------	-----------	-----------	------------

Melancia	156g	7,8Kg	12,4Kg	15,6Kg
----------	------	-------	--------	--------

Modo de preparo: Lave a melancia em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades da casca. Corte em cubinhos e sirva.



Sexta-feira

Café da manhã

✓ Suco vitaminado

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Laranja	94g	40 unidades	64 unidades	80 unidades
Banana	62g	3,1Kg	4,9Kg	6,2Kg
Abacaxi	31g	1,5Kg	2,5Kg	3,1Kg
Mamão	32g	1,6Kg	2,5Kg	3,2Kg
Água	50ml	2,5L	4L	5L

Modo de preparo: Higienize as frutas. Descasque-as. Corte a laranja (retire as sementes), a banana, o abacaxi e o mamão, acrescente a água, leve-os ao liquidificador e bata. Coe e reserve na geladeira. Sirva gelado.

✓ Pão com ovos

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Pão para hot dog	40g	5 pacotes	8 pacotes	10 pacotes
Ovo	57g	50 unidades	80 unidades	100 unidades
Óleo vegetal	1ml	3,5 C sopa	6 C sopa	7 C sopa
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Frite os ovos em óleo, mexendo sempre. Acrescente o sal. Sirva o pão com os ovos mexidos.



Almoço

✓ Feijoada com carne de sol

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Feijão preto	35g	1,8Kg	2,8kg	3,5kg
Carne de sol	44g	2,2kg	3,5kg	4,4kg
Couve folha	3g	15 folhas peq	1 molho médio	1,5 molho médio
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa
Coentro	0,5g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios
Tomate	7 g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades

Modo de preparo: Cate o feijão, lave e deixe-o de molho por 1h. Leve para cozinhar em panela de pressão juntamente com a carne de sol e água (3 vezes a medida do feijão). Após o início do sinal da pressão, cozinhe por 15 minutos. Faça separado um refogado de óleo, cebola, alho e junte ao feijão já cozido. Deixe ferver por alguns minutos, acrescente o coentro e o couve folha. Sirva.

✓ Arroz refogado

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Arroz parboilizado	40g	2Kg	3,2kg	4kg
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa

Modo de preparo: Refogue a cebola e o alho, no óleo. Junte o arroz e o sal e refogue mais um pouco. Junte a água fervendo na proporção de 2 medidas do arroz e deixe em fogo baixo até secar. Mantenha a preparação aquecida. Sirva.

✓ Jerimum cozido

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Jerimum	67g	3,3Kg	5,3Kg	6,7Kg

Modo de preparo: Lave o jerimum em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades da casca. Corte-o em cubinhos e ponha para cozinhar em fogo brando. Sirva quente.



✓ Laranja

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Laranja	94g	5Kg	7,5Kg	10Kg

Modo de preparo: Lave a laranja, em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades. Em seguida, coloque a laranja com casca em solução de hipoclorito, por 15 minutos. Retire e enxague com água filtrada. Corte e sirva.

Jantar

✓ Risoto de carne moída

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Arroz polido	40g	2Kg	3,2Kg	4Kg
Carne moída	25g	1,25Kg	2Kg	2,5Kg
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Extrato de tomate	2g	5 C sopa	½ und	2/3 und
Sal	1g	3C sopa niveladas	4C sopa niveladas	6C sopa niveladas
Água	100ml	5L	8L	10L

Modo de preparo: Em uma panela, acrescente o óleo, o alho, e a cebola picada, deixe dourar. Acrescente a carne moída e refogue. Adicione o colorífico, tomate picado, sal e misture. Adicione água, caso precise, e deixe cozinhar. Em seguida coloque o extrato de tomate. Acrescente o arroz à carne, ajustando a água e corrigindo o sal. Deixe o arroz cozinhar até o ponto um pouco mais cremoso.

✓ Melão em cubos

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Melão	109g	5,5kg	8,7Kg	11Kg



Modo de preparo: Lave o melão em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades da casca. Corte em cubinhos e sirva.

Referências

ARAÚJO, Maria Odete Dantas de, GUERRA, Thérbia Maria de Medeiros. Alimentos “Per Capita”. 2.ed.271p. Ed.Universitária, 1995.

PREPARAÇÕES PARA O CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE NATAL PNAE - ENSINO FUNDAMENTAL

“FICHAS TÉCNICAS E MODO DE PREPARO”



2025
Prefeito Municipal do Natal

Paulo Eduardo da Costa Freire

Secretário Municipal de Educação

Aldo Fernandes de Sousa Neto

Departamento de Gestão Escolar

Renata Regina Silva de Queiroz

Setor de Alimentação Escolar

Murillo Victor Alves da Nobrega

Equipe Técnica – Nutricionistas

Ana Maria Nunes

Ana Karolina Tavares Diniz

Áurea Maria Rodrigues Oliveira

Clécia Kleury Lopes Barbosa Lira

Daliana Ludmilla Sousa de Macedo

Érica Regina Bezerra da Silva

Karla Patrícia de Freitas Cardoso

Kérsia Bezerril de Carvalho

Thatiane Cristina Gomes do Nascimento

Tônia Valéria Souza de Lima

Natal/RN
2025

SEMANA 1

Segunda-feira: Cuscuz com leite e ovos mexidos e suco de goiaba (polpa)

✓ Cuscuz

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Flocos de Milho	55g	5,5 pacotes 500g	9 pacotes 500g	11 pacotes 500g
2	Água	Metade do peso do cuscuz	1,4 Litros	2,2 Litros	2,8 Litros
3	Leite em pó (200g)	15g	4 pct 200g	6 pct 200g	8 pct 200g
4	Sal	0,5g	1,5 C sopa nivelada	2 C sopa nivelada	3 C sopa nivelada

Modo de preparo: Misture bem os flocos de milho, o sal e a água e deixe descansar até hidratar a massa. Coloque na cuscuzeira e deixe cozinhar. Retire o cuscuz e reserve. Faça a diluição do leite e umedeça o cuscuz. Acrescente o ovo (já frito), misture tudo e sirva.

✓ Ovo mexido

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Ovo de galinha	50g	50 unidades	80 unidades	100 unidades
2	Óleo de soja	2ml	7 C sopa ou 100ml	11 C sopa ou 160ml	14 C sopa ou 200ml
3	Sal	0,5g	1,5 C sopa nivelada	2 C sopa nivelada	3 C sopa nivelada

Modo de preparo: Aqueça o óleo, acrescente os ovos e o sal, e mexa até o ponto de cozimento. Misture ao cuscuz.

✓ Suco de goiaba (polpa)

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Polpa de goiaba	50g	2,5 kg	4 kg	5 kg
2	Açúcar	10g	2 Xícaras ou 0,5 Kg	3 Xícaras ou 800g	4 Xícaras ou 1 Kg
3	Água	150ml	7,5 Litros	12 Litros	15 Litros

Modo de preparo: Coloque no liquidificador a polpa de fruta, a água filtrada e gelada e o açúcar. Misture e sirva.

Terça-feira: Carne moída, arroz de leite e abacaxi em fatias

✓ Carne moída

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Carne moída	30g	1,5 kg	2,5 kg	3 kg
2	Alho	0,5g	7 dentes	10 dentes	14 dentes
3	Cebola	5g	4 unidades	6 unidades	8 unidades ou 500g
4	Colorau	0,5g	2 C sopa nivelada	3,6 C sopa nivelada	4,5 C sopa nivelada
5	Extrato de tomate	5g	1 embalagem 300g	1 ¼ embalagem 300g	1 ½ embalagem 300g
6	Óleo vegetal	2ml	7 C sopa	11 C sopa	14 C sopa ou 200ml
7	Pimentão	3g	4 unidades	6 unidades	8 unidades
8	Sal	0,5g	1,5 C sopa nivelada	2 C sopa nivelada	3 C sopa nivelada
9	Tomate	6g	5 unidades	8 unidades	12 unidades

Modo de preparo: Refogue a cebola com alho e óleo. Quando estiver no ponto do refogado, acrescente a carne moída. Quando a carne moída estiver pré-cozida, acrescente os demais temperos (tomate, pimentão, colorau, extrato de tomate e sal) e deixe cozinhar. Acrescente água quente quando necessário até cozinhar, e sirva.

✓ Arroz de leite

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Arroz Polido	45g	2,2 kg	3,6 kg	4,5 kg
2	Água	3x o peso do arroz	5 Litros	8,5 Litros	10,5 Litros
3	Leite em pó (200g)	10g	2 ½ pct 200g	4 pct 200g	5 pct 200g
4	Sal	0,5g	1,5 C sopa nivelada	2 C sopa nivelada	3 C sopa nivelada

Modo de preparo: Coloque o arroz em água fria (2/3 da água) e leve ao fogo para cozinhar. Quando estiver secando, dilua o leite com o restante da água, acrescente o leite já diluído e o sal, deixando ferver. Tampe a panela para conservar o calor e o arroz não ressecar. Junte a paçoca ao arroz de leite e sirva.

✓ Abacaxi em fatias

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Abacaxi (peso com a casca)	255g	12,7 kg	20,4kg	25,5kg

Modo de preparo: Higienize o abacaxi, descasque-o, corte em fatias e sirva.

Quarta-feira: Frango ao creme de jerimum, arroz refogado e melão em fatias

✓ Frango ao creme de jerimum

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Frango (filé)	43g	2,2kg	3,5 kg	4,3 kg
2	Alho	0,5g	7 dentes	10 dentes	14 dentes
3	Amido de milho	3g	11 C sopa cheia	17 C sopa cheia	21 C sopa cheia
4	Cebola	5g	4 unidades	6 unidades	8 unidades ou 500g
5	Colorau	0,5g	2 C sopa nivelada	3,6 C sopa nivelada	4,5 C sopa nivelada
6	Extrato de tomate	5g	1 embalagem 300g	1 ¼ embalagem 300g	1 ½ embalagem 300g
7	Jerimum	40g	2 kg	3,2 kg	4 kg
8	Leite em pó (200g)	10g	2 ½ pct 200g	4 pct 200g	5 pct 200g
9	Óleo vegetal	2ml	7 C sopa ou 100 ml	11 C sopa ou 160 ml	14 C sopa ou 200 ml
10	Pimentão	3g	4 unidades	6 unidades	8 unidades
11	Sal	0,5g	1,5 C sopa nivelada	2 C sopa nivelada	3 C sopa nivelada
12	Tomate	6g	5 unidades	8 unidades	12 unidades

Modo de preparo: Corte o frango em cubos, em seguida, refogue-o no óleo, alho e cebola, acrescente o tomate, o sal e o colorau. Deixe o frango cozinhar, acrescente o extrato de tomate e reserve. Cozinhe o jerimum com sal, escorra, liquidifique com o leite, o amido de milho e um pouco da água do cozimento do jerimum. Deixe ferver.

✓ Arroz refogado

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Arroz Parboilizado	45g	2,2 kg	3,6 kg	4,5 kg
2	Alho	0,5g	7 dentes	10 dentes	14 dentes
3	Água	2x o peso do arroz	3,4 Litros	5,6 Litros	7 Litros
4	Cebola	5g	4 unidades	6 unidades	8 unidades ou 500g
5	Óleo vegetal	2ml	7 C sopa	11 C sopa	14 C sopa ou 200ml
6	Sal	0,5g	1,5 C sopa nivelada	2 C sopa niveladas	3 C sopa niveladas

Modo de preparo: Refogue a cebola e o alho no óleo. Junte o arroz e o sal e refogue mais um pouco. Junte a água fervente e deixe em fogo baixo até secar. Mantenha a preparação aquecida. Sirva.

✓ Melão em fatias

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Melão (peso com a casca)	136g ou 1 fatia pequena	10 melões médios e 1/2	17 melões médios	21 melões médios e 1/2

Modo de preparo: Lave o melão em água corrente, corte em fatias e sirva.

Quinta-feira: Sopa de feijão com carne, legumes, macarrão e batata doce e pão

✓ Sopa de feijão com carne, legumes, macarrão e batata doce

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Feijão carioca	20g	1 Kg	1,6 Kg	2 Kg
2	Carne bovina (Músculo)	30g	1,5 kg	2,4 kg	3 kg
3	Alho	0,5g	7 dentes	10 dentes	14 dentes
4	Batata doce	42g	2,1 kg	3,4 kg	4,2 kg
5	Cebola	11g	9 unidades ou 0,5 kg	14 unidades ou 0,9 kg	17 unidades ou 1,1 kg
6	Cebolinha	0,7g	½ molho	1 molho	1 ½ molho
7	Cenoura	11g	0,5 kg	0,9 kg	1,1 kg
8	Chuchu	16g	800 g	1,3 kg	1,6 kg
9	Coentro	0,7g	1 molho	1,5 molho	2 molhos
10	Colorau	0,5g	2 C sopa nivelada	3,6 C sopa nivelada	4,5 C sopa nivelada
11	Jerimum	40,5g	2 kg	3,2 kg	4 kg
12	Macarrão espaguete	15g	2 pacotes 400g	3 pacotes 400g	4 pacotes 400g
13	Óleo vegetal	4ml	200 ml	320 ml	400 ml
14	Pimentão	3g	4 unidades	6 unidades	8 unidades
15	Sal	1g	3 C sopa nivelada	4 C sopa nivelada	6 C sopa nivelada
16	Tomate	12g	5 unidades	8 unidades	12 unidades
17	Pão	1 und	50 und	80 und	100 und

Modo de preparo: Escolha o feijão e leve para cozinhar em panela de pressão. Após “pegar” pressão, cozinhe em fogo baixo por 10 a 15 minutos. Faça separado um refogado de óleo, cebola, alho e sal e junte ao feijão. Liquidifique o feijão cozido e o devolva à panela. Reserve. Corte a carne e reserve. Faça o refogado com alho, cebola e óleo. Quando estiver no ponto do refogado, acrescente a carne. Quando estiver pré-cozida, acrescente um pouco de água quente, cenoura, batata doce, jerimum e os temperos (colorau, pimentão, sal e tomate). Acrescente o feijão liquidificado. Quando os vegetais estiverem pré-cozidos, acrescente o macarrão. Por último acrescente o coentro e a cebolinha. Mantenha a preparação aquecida. Sirva a sopa acompanhada de pão.

Sexta-feira: Macaxeira cozida, carne moída, suco de cajá (polpa) e banana

✓ Macaxeira

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Macaxeira	164g (com casca)	8,2 Kg	13,1 Kg	16,4 Kg
2	Alho	0,5g	7 dentes	10 dentes	14 dentes
3	Cebola	5g	4 unidades	6 unidades	8 unidades
4	Óleo vegetal	2ml	7 C sopa	11 C sopa	14 C sopa
5	Sal	0,5g	1,5 C sopa nivelada	2 C sopa nivelada	3 C sopa nivelada

Modo de preparo: Ferva a água, acrescente a macaxeira já descascada e o sal e deixe cozinhar. Separe. Faça um refogado com o óleo, alho e a cebola e coloque por cima da macaxeira. Em seguida acrescente a carne moída.

✓ Carne moída

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Carne moída	30g	1,5 kg	2,4 kg	3 kg
2	Alho	0,5g	7 dentes	10 dentes	14 dentes
3	Colorau	0,5g	2 C sopa nivelada	3,6 C sopa nivelada	4,5 C sopa nivelada
4	Cebola	5g	4 unidades	6 unidades	8 unidades
5	Extrato de tomate	5g	1 embalagem 300g	1 ¼ embalagem 300g	1 ½ embalagem 300g
6	Pimentão	3g	4 unidades	6 unidades	8 unidades
7	Tomate	6g	5 unidades	8 unidades	12 unidades
8	Óleo vegetal	2ml	7 C sopa	11 C sopa	14 C sopa
9	Sal	0,5g	1,5 C sopa nivelada	2 C sopa nivelada	3 C sopa nivelada

Modo de preparo: Refogue a cebola com alho e óleo. Quando estiver no ponto do refogado, acrescente a carne moída. Quando a carne moída estiver pré-cozida, acrescente os demais temperos (tomate, pimentão, colorau, extrato de tomate e sal) e deixe cozinhar. Acrescente água quente quando necessário até cozinhar, e sirva.

✓ Suco de cajá (polpa)

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Polpa de cajá	50g	2,5 kg	4 kg	5 kg
2	Açúcar	10g	2 Xícaras ou 1/2 Kg	3 Xícaras ou 800g	4 Xícaras ou 1 Kg
3	Água	150ml	7,5 Litros	12 Litros	15 Litros

Modo de preparo: Coloque no liquidificador a polpa de fruta, a água filtrada e gelada e o açúcar. Misture e sirva.

✓ Banana

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Banana	93g	50 unidades	80 unidades	100 unidades

Modo de preparo: Higienize a banana e sirva. Porção de 1 unidade por aluno.

SEMANA 2

Segunda-feira: Bebida láctea e biscoito doce (maria)

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Bebida láctea	250ml	12,5 litros	20 litros	25 litros
2	Biscoito doce (maria)	35g	5 pacotes	8 pacotes	10 pacotes

Modo de preparo: Higienize a embalagem da bebida láctea. Sirva 1 copo de 250ml de bebida láctea e, aproximadamente, 7 biscoitos por aluno.

Terça-feira: Risoto de frango e melancia em fatias

✓ Risoto de frango

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Frango (filé)	49g	2,5 kg	3,9 kg	4,9 kg
2	Alho	0,4g	7 dentes	10 dentes	14 dentes
3	Cebola	5g	4 unidades	6 unidades	8 unidades
4	Colorau	0,5g	2 C sopa nivelada	3,6 C sopa nivelada	4,5 C sopa nivelada
5	Extrato de tomate	5g	1 embalagem 300g	1 ¼ embalagem 300g	1 ½ embalagem 300g
6	Óleo vegetal	2ml	7 C sopa	11 C sopa	14 C sopa
7	Pimentão	3g	4 unidades	6 unidades	8 unidades
8	Sal	0,5g	1,5 C sopa nivelada	2 C sopa nivelada	3 C sopa nivelada
9	Tomate	6g	5 unidades	8 unidades	12 unidades

Modo de preparo: Corte o frango em cubos e reserve. Faça um refogado com cebola, alho e óleo. Quando estiver no ponto, acrescente o frango e, posteriormente, os demais temperos (tomate, pimentão, colorau, extrato de tomate e sal) e deixe cozinhar. Acrescente água quente. Quando o frango estiver cozido, separar a água para cozinhar o arroz.

✓ Arroz

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Arroz Polido	45g	2,2 kg	3,6 kg	4,5 kg
2	Alho	0,4g	7 dentes	10 dentes	14 dentes
3	Água	2x o peso do arroz	3,4 Litros	5,6 Litros	7 Litros
4	Cebola	5g	4 unidades	6 unidades	8 unidades
5	Cenoura	28g	1,4kg ou 11 und médias	2,2kg ou 17 und médias	2,8kg ou 21 und médias
7	Óleo vegetal	2ml	7 C sopa	11 C sopa	14 C sopa
8	Sal	0,5g	1,5 C sopa nivelada	2 C sopa niveladas	3 C sopa niveladas

Modo de preparo: Faça um refogado com cebola, alho e óleo. Acrescente o arroz e a cenoura. Em seguida, adicione a água do cozimento do frango para finalizar o arroz. Misture ao frango e sirva.

✓ Melancia

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Melancia	195g ou 1 fatia pequena	10 kg	16 kg	19,5 kg

Modo de preparo: Lave a melancia em água corrente, corte em fatias pequenas e sirva.

Quarta-feira: Carne bovina moída, macarrão ao alho e óleo, batatas coradas e laranja

✓ Carne moída

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Carne moída	30g	1,5 kg	2,4 kg	3 kg
2	Alho	0,4g	7 dentes	10 dentes	14 dentes
3	Colorau	0,5g	2 C sopa nivelada	3,6 C sopa nivelada	4,5 C sopa nivelada
4	Cebola	5g	4 unidades	6 unidades	8 unidades
5	Extrato de tomate	5g	1 embalagem 300g	1 ¼ embalagem 300g	1 ½ embalagem 300g
6	Pimentão	3g	4 unidades	6 unidades	8 unidades
7	Óleo vegetal	2ml	7 C sopa	11 C sopa	14 C sopa
8	Sal	0,5g	1,5 C sopa nivelada	2 C sopa nivelada	3 C sopa nivelada
9	Tomate	6g	5 unidades	8 unidades	12 unidades

Modo de preparo: Refogue a cebola com alho e óleo. Quando estiver no ponto do refogado, acrescente a carne moída. Quando a carne moída estiver pré-cozida, acrescente os demais temperos (tomate, pimentão, colorau, extrato de tomate e sal) e deixe cozinhar. Acrescente água quente quando necessário até cozinhar, e sirva.

✓ Macarrão

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Macarrão espaguete	50g	6 ¼ pacotes 400g	10 pacotes 400g	12 ½ pacotes 200g
2	Alho	0,4g	7 dentes	10 dentes	14 dentes
3	Cebola	5g	4 unidades	6 unidades	8 unidades
4	Óleo vegetal	2ml	7 C sopa	11 C sopa	14 C sopa
5	Sal	0,5g	1,5 C sopa nivelada	2 C sopa niveladas	3 C sopa niveladas

Modo de preparo: Ferva a água, acrescente o macarrão e o sal e deixe cozinhar. Separe. Em uma panela, refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida acrescente o macarrão.

✓ Batatas coradas

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Batatas coradas	46g	2,3 Kg	3,7 Kg	4,6 Kg
2	Sal	0,5g	1,5 C sopa nivelada	2 C sopa niveladas	3 C sopa niveladas
3	Óleo vegetal	2ml	7 C sopa	11 C sopa	14 C sopa

Modo de preparo: Lave as batatas em água corrente, descasque-as e corte-as em pedaços grandes. Em seguida, coloque para cozinhar em fogo brando até dar o ponto (al dente). Leve ao forno com óleo para corar e sirva. OBS: Caso a escola não possua forno funcionante, servir as batatas cozidas.

✓ Laranja

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Laranja	120g ou 1 unidade	50 unidades	80 unidades	100 unidades

Modo de preparo: Higienize a laranja, corte em cruz e sirva. Porção de 1 unidade laranja por aluno.

Quinta-feira: Baião-de-dois e suco de acerola (polpa)

✓ Baião-de-dois

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Feijão carioca	30g	1,5 Kg	2,4 Kg	3kg
2	Água	4x o peso do feijão	6 Litros	9,6 Litros	12 Litros
3	Alho	0,9g	15 dentes ou 1 cabeça grande	24 dentes ou 1 e ½ cabeça grande	30 dentes ou 2 cabeças grandes
4	Arroz Parboilizado	45g	2,2 kg	3,6 kg	4,5 kg
5	Carne de sol	34g	1,7 kg	2,7 kg	3,4 kg
6	Cebola	11g	9 unidades ou 0,5 kg	14 unidades ou 0,9 kg	17 unidades ou 1,1 kg
7	Cebolinha	0,7g	½ molho	1 molho	1 ½ molho
8	Coentro	0,7g	1 molho	1,5 molho	2 molhos
9	Óleo vegetal	4ml	200 ml	320 ml	400 ml
10	Pimentão	3g	4 unidades	6 unidades	8 unidades
11	Sal	1,5g	3 C sopa nivelada	4 C sopa nivelada	6 C sopa nivelada
12	Tomate	6g	5 unidades	8 unidades	12 unidades

Modo de preparo: Escolha o feijão, se possível deixando de molho em água no dia anterior. No dia da preparação, troque a água e cozinhe o feijão na panela de pressão. Lave a carne, retirando o excesso de sal e corte em cubinhos. Em uma panela, refogue a carne de sol com óleo, cebola, alho e pimentão. Após dourar, acrescente o arroz. Refogue bem e adicione o feijão já cozido, com um pouco do caldo. Misture bem, tampe a panela e deixe cozinhar até que o arroz fique cozido, úmido e com consistência cremosa. Acrescente o sal e cozinhe. Por último, acrescente o coentro e a cebolinha e sirva.

✓ Suco de acerola (polpa)

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Polpa de acerola	50g	2,5 kg	4 kg	5 kg
2	Açúcar	10g	2 Xícaras ou 1/2 Kg	3 Xícaras ou 800g	4 Xícaras ou 1 Kg
3	Água	150ml	7,5 Litros	12 Litros	15 Litros

Modo de preparo: Coloque no liquidificador a polpa de fruta, a água filtrada e gelada e o açúcar. Misture e sirva.

Sexta-feira: Canja (frango, arroz e legumes) e torradinhas

✓ Canja (frango, arroz e legumes)

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Frango (filé)	38g	1,9 kg	3,0 kg	3,8 kg
2	Alho	0,9g	1 e ½ cabeça	2 e ½ cabeça	3 cabeças
3	Arroz polido	25g	1,2 kg	2 kg	2,5kg
4	Batata doce	72g	3,6 kg	5,8 kg	7,2 kg
3	Batata inglesa	46g	2,3 kg	3,7 kg	4,6 kg
4	Cebola	5g	4 unidades	6 unidades	8 unidades ou 500g
5	Cenoura	17g	0,9 kg ou 14 und médias	1,4kg ou 23 und médias	1,7 kg ou 28 und médias
6	Coentro	0,7g	1 molho	1,5 molho	2 molhos
7	Colorau	0,5g	2 C sopa nivelada	3,6 C sopa nivelada	4,5 C sopa nivelada
8	Jerimum	40g	2 kg	3,2 kg	4 kg
9	Óleo vegetal	2ml	7 C sopa ou 100ml	11 C sopa ou 160ml	14 C sopa ou 200ml
10	Pimentão	3g	4 unidades	6 unidades	8 unidades
11	Sal	1g	3 C sopa nivelada	4 C sopa nivelada	6 C sopa nivelada
12	Tomate	6g	5 unidades	8 unidades	12 unidades

Modo de preparo: Corte o frango em cubos e reserve. Faça um refogado com cebola, alho e óleo. Quando estiver no ponto, acrescente o frango e parte dos temperos (tomate, pimentão, colorau e sal) e deixe cozinhar. Em uma panela separada, cozinhe a batata doce. Depois, descasque-as e corte em rodelas. Em outra panela, cozinhe as verduras (batata, jerimum e cenoura) com os demais temperos e a água total da sopa; Após selar e temperar o frango, coloque-o na panela onde estão sendo cozidas as verduras. Quando estas estiverem pré-cozidas, acrescentar o arroz. Mantenha a preparação aquecida. Sirva.

✓ Torradinhas

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Pão	1 und	50 unidades	80 unidades	100 unidades
2	Manteiga	5g	250g ou ½ und	400g ou ¾ und	500g ou 1 und

Modo de preparo: Corte o pão em rodelas e acrescente a manteiga. Em forno pré-aquecido, asse os pães. Porção de 1 pão por aluno.

SEMANA 3

Segunda-feira: Cuscuz com leite, coco e ovos mexidos e suco de acerola (polpa)

✓ Cuscuz com leite

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Flocos de Milho	55g	5 ½ pacotes	9 pacotes	11 pacotes
2	Água	1/2 do peso do cuscuz	1,4 Litro	2,2 Litros	2,8 Litros
3	Leite em pó (200g)	15g	4 pct 200g	6 pct 200g	8 pct 200g
4	Coco seco ralado	5g	250g (1 pct)	400g (1,5 pct)	500g (2 pct)
5	Sal	0,5g	1,5 C sopa nivelada	2 C sopa nivelada	3 C sopa nivelada

Modo de preparo: Misture bem os flocos de milho, o sal e a água e deixe descansar até hidratar a massa. Coloque na cuscuzeira e deixe cozinhar. Retire o cuscuz e reserve. Acrescente o leite em pó à água do cozimento e misture ao cuscuz. Acrescente o ovo (já frito), misture tudo e sirva.

✓ Ovo mexido

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Ovo de galinha	1 und	50 unidades	80 unidades	100 unidades
2	Óleo	2ml	7 C sopa ou 100ml	11 C sopa ou 160ml	14 C sopa ou 200ml
3	Sal	0,5g	1,5 C sopa nivelada	2 C sopa nivelada	3 C sopa nivelada

Modo de preparo: Aqueça o óleo, acrescente os ovos e o sal, e mexa até o ponto de cozimento. Misture ao cuscuz.

✓ Suco de acerola (polpa)

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Polpa de acerola	50g	2,5 kg	4 kg	5 kg
2	Açúcar	10g	2 Xícaras ou ½ Kg	3 Xícaras ou 800g	4 Xícaras ou 1 Kg
3	Água	150ml	7,5 Litros	12 Litros	15 Litros

Modo de preparo: Coloque no liquidificador a polpa de fruta, a água filtrada e gelada e o açúcar. Misture e sirva.

Terça-feira: Sopa de carne com macarrão, batata doce, legumes e pão

✓ Sopa de carne com macarrão, batata doce, legumes e pão

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Músculo bovino	36g	1,8 kg	2,9 kg	3,6 kg
2	Alho	0,9g	1 e ½ cabeça	2 e ½ cabeça	3 cabeças
3	Batata doce	73g	3,6kg	5,8kg	7,3kg
4	Cebola	11g	9 unidades ou 0,5 kg	14 unidades ou 0,9 kg	17 unidades ou 1,1 kg
5	Cebolinha	0,7g	½ molho	1 molho	1 ½ molho
6	Cenoura	17g	0,8 kg	1,4 kg	1,7 kg
7	Chuchu	16g	800 g	1,3 kg	1,6 kg
8	Coentro	0,7g	1 molho	1,5 molho	2 molhos
9	Colorau	0,5g	2 C sopa nivelada	3,6 C sopa nivelada	4,5 C sopa nivelada
10	Jerimum	40,5g	2kg	3,2kg	4kg
11	Macarrão espaguete	15g	2 pacotes 400g	3 pacotes 400g	4 pacotes 400g
12	Óleo vegetal	4ml	14 C sopa ou 200 ml	320 ml	400 ml
13	Pimentão	3g	4 unidades	6 unidades	8 unidades
14	Sal	1g	3 C sopa nivelada	4 C sopa nivelada	6 C sopa nivelada
15	Tomate	12g	10 unidades ou 0,6 kg	16 unidades ou 1 kg	12 unidades ou 1,2 kg
16	Pão	1 und	50 pães	80 pães	100 pães

Modo de preparo: Corte a carne e reserve. Faça o refogado com alho, cebola e óleo. Quando estiver no ponto do refogado, acrescente a carne. Quando estiver pré-cozida, acrescente a água quente, a cenoura, a batata doce, o jerimum, o chuchu e os temperos (coentro, cebolinha, colorau, pimentão, sal e tomate). Quando os vegetais estiverem pré-cozidos, acrescente o macarrão. Mantenha a preparação aquecida. Sirva com 1 pão.

Quarta-feira: Frango guisado, arroz com cenoura, farofa de soja e melancia em fatias

✓ Frango guisado

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Frango (filé)	49g	2,5 kg	3,9 kg	4,9 kg
2	Alho	0,4g	7 dentes	10 dentes	14 dentes
3	Cebola	5g	250g	400g	500g
4	Colorau	0,5g	2 C sopa nivelada	3,6 C sopa nivelada	4,5 C sopa nivelada
5	Extrato de tomate	10g	1 ½ embalagem 300g	2 ½ embalagem 300g	3 ½ embalagem 300g
6	Óleo vegetal	2ml	7 C sopa	11 C sopa	14 C sopa
7	Pimentão	3g	4 unidades	6 unidades	8 unidades
8	Sal	0,5g	1,5 C sopa nivelada	2 C sopa nivelada	3 C sopa nivelada
9	Tomate	6g	5 unidades	8 unidades	12 unidades

Modo de preparo: Corte o frango em cubos e reserve. Faça um refogado com cebola, alho e óleo. Quando estiver no ponto, acrescente o frango e, posteriormente, os demais temperos (tomate, pimentão, colorau, extrato de tomate e sal) e deixe cozinhar. Acrescente água quente se necessário. Misture ao cuscuz e sirva.

✓ Arroz com cenoura

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Arroz Parboilizado	45g	2,3 kg	3,6 kg	4,5 kg
2	Alho	0,4g	7 dentes	10 dentes	14 dentes
3	Água	2x o peso do arroz	4,5 Litros	7,2 Litros	9 Litros
4	Cebola	5g	4 unidades	6 unidades	8 unidades
5	Cenoura	28g	1,4 kg	2,2 kg	2,8 kg
6	Óleo vegetal	2ml	7 C sopa	11 C sopa	14 C sopa
7	Sal	0,5g	1,5 C sopa nivelada	2 C sopa niveladas	3 C sopa niveladas

Modo de preparo: Em uma panela, coloque a água, o arroz e o sal para cozinhar. Rale a cenoura e acrescente à preparação. Junte-o à isca de carne e sirva.

✓ Farofa de soja

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Farinha de mandioca	10g	500g	800g	1kg
2	Proteína de soja	5g	250g	400g	500g
3	Alho	0,4g	7 dentes	10 dentes	14 dentes
4	Cebola	5g	4 unidades	6 unidades	8 unidades
5	Óleo de soja	3ml	150 ml	240 ml	300 ml
6	Sal	0,5g	1,5 C sopa nivelada	2 C sopa niveladas	3 C sopa niveladas

Modo de preparo: Em uma panela, faça um refogado com cebola, alho e óleo, fritando até obter um tom dourado. Acrescente a proteína de soja texturizada e frite mais um pouco. Abaixe o fogo e coloque a farinha de mandioca aos poucos, até cozinhar um pouco a farinha. Junte-a ao frango e ao arroz e sirva.

✓ Melancia em fatias

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Melancia	195g ou 1 fatia	10 kg	16 kg	20 kg

Modo de preparo: Lave a melancia em água corrente, corte em fatias pequenas e sirva.

Quinta-feira: Paçoca de carne de sol com farinha de mandioca, arroz de leite, vinagrete e Suco de cajá (polpa)

✓ Paçoca de carne de sol com farinha de mandioca

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Carne de sol	34g	1,7 kg	2,7 kg	3,4 kg
2	Cebola	5g	4 unidades	6 unidades	8 unidades
3	Coentro	0,7g	1 molho	1,5 molho	2 molhos
4	Farinha de mandioca	10g	500g	800g	1kg
5	Óleo Vegetal	2ml	7 C sopa	11 C sopa	14 C sopa

Modo de preparo: Corte a carne em pedaços, coloque na panela e acrescente água até cobrir a carne totalmente para realizar o dessalgue. Se necessário, repita o processo. Quando estiver cozida, triture no liquidificador. Em seguida, refogue com cebola e óleo. Por último, coloque a farinha de mandioca e reserve.

✓ Arroz de leite

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Arroz Polido	45g	2,2 kg	3,6 kg	4,5 kg
2	Água	3x o peso do arroz	5 Litros	8,5 Litros	10,5 Litros
3	Leite em pó (200g)	10g	2,5 pacotes	4 pacotes	5 pacotes
4	Sal	0,5g	1,5 C sopa nivelada	2 C sopa niveladas	3 C sopa niveladas

Modo de preparo: Coloque o arroz em água fria (2/3 da água) e leve ao fogo para cozinhar. Quando estiver secando, dilua o leite com o restante da água, acrescente o leite já diluído e o sal, deixando ferver. Tampe a panela para conservar o calor e o arroz não ressecar. Junte a paçoca ao arroz de leite e sirva.

✓ Vinagrete

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Cebola	11g	550g	880g	1,1 kg
2	Pimentão	14g	700g	1,1 kg	1,4 kg
3	Tomate	35g	1,7 kg	2,8 kg	3,5 kg

Modo de preparo: Corte a cebola, o pimentão e o tomate em cubos, coloque-os em um recipiente e misture.

✓ Suco de cajá (polpa)

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Polpa de cajá	50g	2,5 kg	4 kg	5 kg
2	Açúcar	10g	2 Xícaras ou 1/2 Kg	3 Xícaras ou 800g	4 Xícaras ou 1 Kg
3	Água	150ml	7,5 Litros	12 Litros	15 Litros

Modo de preparo: Coloque no liquidificador a polpa de fruta, a água filtrada e gelada e o açúcar. Misture e sirva.

Sexta-feira: Cachorro quente (carne moída), suco de goiaba (polpa) e abacaxi em fatias

✓ Cachorro-quente

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Carne moída	40g	2 kg	3,2 kg	4 kg
2	Alho	0,9g	14 dentes	20 dentes	28 dentes
3	Cebola	11g	8 unidades	12 unidades	16 unidades
4	Colorau	1g	4 C sopa nivelada	7,2 C sopa nivelada	9 C sopa nivelada
5	Extrato de tomate	10g	1 ½ embalagem 300g	2 ½ embalagem 300g	3 ½ embalagem 300g
6	Óleo vegetal	2ml	7 C sopa	11 C sopa	14 C sopa
7	Pimentão	6g	8 unidades	12 unidades	16 unidades
8	Sal	1g	3 C sopa nivelada	4 C sopa nivelada	6 C sopa nivelada
9	Tomate	12g	0,6 kg ou 10 unidades	1 kg ou 16 unidades	1,2 kg ou 24 unidades
10	Pão	2 und	100 unidades	160 unidades	200 unidades

Modo de preparo: Refogue a cebola com alho e óleo. Quando estiver no ponto do refogado, acrescente a carne moída. Quando a carne moída estiver pré-cozida, acrescente os demais temperos (tomate, pimentão, colorau, extrato de tomate e sal) e deixe cozinhar. Acrescente água quente quando necessário. Quando estiver pronto, abra o pão e acrescente. Sirva.

✓ Suco de goiaba (polpa)

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Polpa de goiaba	50g	2,5 kg	4 kg	5 kg
2	Açúcar	10g	2 Xícaras ou ½ Kg	3 Xícaras ou 800g	4 Xícaras ou 1 Kg
3	Água	150ml	7,5 Litros	12 Litros	15 Litros

Modo de preparo: Coloque no liquidificador a polpa de fruta, a água filtrada e gelada e o açúcar. Misture e sirva.

✓ Abacaxi em fatias

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Abacaxi (peso com a casca)	255g	12,7 kg	20,4 kg	25,5 kg

Modo de preparo: Higienize o abacaxi, descasque-o, corte em fatias e sirva.

SEMANA 4

Segunda-feira: Leite com cacau, biscoito salgado (cracker integral) e banana

✓ Leite com cacau, biscoito salgado e banana

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Leite em pó (200g)	32g	8 embalagens	13 embalagens	16 embalagens
2	Cacau em pó (Kg)	10g	500g	800g	1Kg
3	Biscoito Cracker integral (360g)	35g	5 pacotes	8 pacotes	10 pacotes
4	Banana	1 und	50 und	80 und	100 und

Modo de preparo: Dilua o leite em pó em água quente. Acrescente o cacau em pó e mexa bem. Sirva com os biscoitos e a banana.

Terça-feira: Macarronada à Bolonhesa e Abacaxi em fatias

✓ Macarrão

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Macarrão espaguete	50g	6 ¼ pacotes 400g	10 pacotes 400g	12 ½ pacotes 200g
2	Sal	0,5g	1,5 C sopa nivelada	2 C sopa niveladas	3 C sopa niveladas
3	Alho	0,4g	7 dentes	10 dentes	14 dentes
4	Óleo vegetal	2ml	7 C sopa	11 C sopa	14 C sopa

Modo de preparo: Ferva a água, acrescente o macarrão e o sal e deixe cozinhar. Separe. Em uma panela, refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida acrescente o macarrão.

✓ Carne moída

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Carne moída	30g	1,5 kg	2,4 kg	3 kg
2	Alho	0,4g	7 dentes	10 dentes	14 dentes
3	Colorau	0,5g	2 C sopa nivelada	3,6 C sopa nivelada	4,5 C sopa nivelada
4	Cebola	5g	4 unidades	6 unidades	8 unidades
5	Extrato de tomate	10g	1 ½ embalagem 300g	2 ½ embalagem 300g	3 ½ embalagem 300g
6	Pimentão	3g	4 unidades	6 unidades	8 unidades
8	Tomate	6g	5 unidades	8 unidades	12 unidades
9	Óleo vegetal	2ml	7 C sopa	11 C sopa	14 C sopa
10	Sal	0,5g	1,5 C sopa nivelada	2 C sopa nivelada	3 C sopa nivelada

Modo de preparo: Refogue a cebola com alho e óleo. Quando estiver no ponto do refogado, acrescente a carne moída. Quando a carne moída estiver pré-cozida, acrescente os demais temperos (tomate, pimentão, colorau, extrato de tomate e sal) e deixe cozinhar. Acrescente água quente quando necessário. Quando estiver pronto, misture ao macarrão e sirva.

✓ Abacaxi em fatias

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Abacaxi (peso com a casca)	255g	12,7kg	20,4kg	25,5kg

Modo de preparo: Higienize o abacaxi, descasque-o, corte em fatias e sirva.

Quarta-feira: Canja (frango, arroz, batata doce e legumes) e pão com manteiga

✓ Canja (frango, arroz e legumes)

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Frango (filé)	38g	1,9 kg	3,0 kg	3,8 kg
2	Alho	0,9g	1 e ½ cabeça	2 e ½ cabeça	3 cabeças
3	Arroz polido	25g	1,2 kg	2 kg	2,5kg
4	Batata doce	72g	3,6 kg	5,8 kg	7,2 kg
3	Batata inglesa	46g	2,3 kg	3,7 kg	4,6 kg
4	Cebola	5g	4 unidades	6 unidades	8 unidades
5	Cenoura	17g	0,9 kg	1,4 kg	1,7 kg
6	Coentro	0,7g	1 molho	1,5 molho	2 molhos
7	Colorau	0,5g	2 C sopa nivelada	3,6 C sopa nivelada	4,5 C sopa nivelada
8	Jerimum	40g	2 kg	3,2 kg	4 kg
9	Óleo vegetal	2ml	7 C sopa ou 100ml	11 C sopa ou 160ml	14 C sopa ou 200ml
10	Pimentão	3g	4 unidades	6 unidades	8 unidades
11	Sal	1g	3 C sopa nivelada	4 C sopa nivelada	6 C sopa nivelada
12	Tomate	12g	10 unidades	16 unidades	24 unidades

Modo de preparo: Corte o frango em cubos e reserve. Faça um refogado com cebola, alho e óleo. Quando estiver no ponto, acrescente o frango e parte dos temperos (tomate, pimentão, colorau e sal) e deixe cozinhar. Em uma panela separada, cozinhe a batata doce. Depois, descasque-as e corte em rodelas. Em outra panela, cozinhe as verduras (batata, jerimum e cenoura) com os demais temperos e a água total da sopa; Após selar e temperar o frango, coloque-o na panela onde estão sendo cozidas as verduras. Quando estas estiverem pré-cozidas, acrescentar o arroz. Mantenha a preparação aquecida. Sirva.

✓ Pão com manteiga

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Pão	1 und	50 unidades	80 unidades	100 unidades
2	Manteiga	4g	200g ou 1 xícara nivelada	320g ou 1,5 xícaras niveladas	400g ou 2 xícaras niveladas

Modo de preparo: Corte o pão em rodelas e acrescente a manteiga. Em forno pré-aquecido, asse os pães, caso tenha forno funcionante na unidade. Porção de 1 pão por aluno.

Quinta-feira: Cuscuz com carne guisada e suco de goiaba (polpa)

✓ Cuscuz

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Flocos de Milho	55g	5,5 pacotes 500g	8,8 pacotes 500g	11 pacotes 500g
2	Água	1/2 do peso do cuscuz	1 Litro	1,6 L Litros	2 Litros
3	Sal	0,5g	1,5 C sopa nivelada	2 C sopa nivelada	3 C sopa nivelada

Modo de preparo: Misture bem os flocos de milho, o sal e a água e deixe descansar por 15 minutos ou até hidratar a massa. Coloque na cuscuzeira e deixe cozinhar. Retire o cuscuz e reserve.

✓ Carne guisada

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Carne bovina (músculo)	36g	1,8 kg	2,9 kg	3,6 kg
2	Alho	0,4g	7 dentes	10 dentes	14 dentes
3	Cebola	5g	4 unidades	6 unidades	8 unidades
4	Colorau	0,5g	2 C sopa nivelada	3,6 C sopa nivelada	4,5 C sopa nivelada
5	Extrato de tomate	5g	¾ caixa 340g ou 1 Xic 200g cheia	1 ¼ caixa 340g ou 2 Xic 200g nivelada	1 ½ caixa 340g ou 2 Xic 200g cheias
6	Óleo vegetal	2ml	7 C sopa	11 C sopa	14 C sopa
7	Pimentão	3g	4 unidades	6 unidades	8 unidades
8	Sal	0,5g	1,5 C sopa nivelada	2 C sopa nivelada	3 C sopa nivelada
9	Tomate	6g	5 unidades	8 unidades	12 unidades

Modo de preparo: Corte o frango em cubos e reserve. Faça um refogado com cebola, alho e óleo. Quando estiver no ponto, acrescente o peito de frango e, posteriormente, os demais temperos (tomate, pimentão, colorau, extrato de tomate e sal) e deixe cozinhar. Acrescente água quente se necessário. Misture ao cuscuz e sirva.

✓ Suco de goiaba (polpa)

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Polpa de goiaba	50g	2,5 kg	4 kg	5 kg
2	Açúcar	10g	2 Xícaras ou 1/2 Kg	3 Xícaras ou 800g	4 Xícaras ou 1 Kg
3	Água	150ml	7,5 Litros	12 Litros	15 Litros

Modo de preparo: Coloque no liquidificador a polpa de fruta, a água filtrada e gelada e o açúcar. Misture e sirva.

Sexta-feira: Creme de frango, Arroz refogado e melão em fatias

✓ Creme de frango

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Frango (filé)	43g	2,2kg	3,5 kg	4,3 kg
2	Alho	0,4g	7 dentes	10 dentes	14 dentes
3	Amido de milho	2g	6 C sopa rasa	9 C sopa rasa	11 C sopa rasa
4	Cebola	5g	4 unidades	6 unidades	8 unidades
5	Colorau	0,5g	2 C sopa nivelada	3,6 C sopa nivelada	4,5 C sopa nivelada
6	Extrato de tomate	5g	¾ caixa 340g ou 1 Xic 200g cheia	1 ¼ caixa 340g ou 2 Xic 200g nivelada	1 ½ caixa 340g ou 2 ½ Xic 200g cheias
7	Leite em pó (200g)	10g	2 ½ pct 200g	4 pct 200g	5 pct 200g
8	Óleo vegetal	2ml	7 C sopa	11 C sopa	14 C sopa
9	Pimentão	3g	4 unidades	6 unidades	8 unidades
10	Sal	1,0g	3C sopa nivelada	4 C sopa niveladas	6 C sopa niveladas
11	Tomate	12g	0,6 kg ou 10 unidades	1 kg ou 16 unidades	1,2 kg ou 24 unidades

Modo de preparo: Corte o frango em cubos. Cubra o frango com água e acrescente colorau, extrato de tomate, sal, tomate e óleo. Se fizer na pressão, apenas balançar a panela e isso já deixa o frango desfiado. Reserve. Para o creme: Refogue o alho e a cebola com o óleo. Quando estiver dourando, acrescente o leite diluído com o amido de milho. Quando estiver no ponto, acrescente o molho ao frango. Sirva com arroz.

✓ Arroz refogado

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Arroz Parboilizado	45g	2,2 kg	3,6 kg	4,5 kg
2	Água	2x o peso do arroz	4,4 Litros	7,2 Litros	9 Litros
3	Cebola	5g	4 unidades	6 unidades	8 unidades
4	Óleo vegetal	2ml	7 C sopa	11 C sopa	14 C sopa
5	Sal	0,5g	1,5 C sopa nivelada	2 C sopa niveladas	3 C sopa niveladas

Modo de preparo: Refogue a cebola no óleo. Junte o arroz e o sal e refogue mais um pouco. Junte a água fervente e deixe em fogo baixo até secar. Mantenha a preparação aquecida. Sirva.

✓ Batata-doce

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Batata doce	60g	3 kg	4,8 kg	6 kg

Modo de preparo: Cozinhe as batatas-doces. Quando esfriar, descasque e corte em fatias e sirva.

✓ Melão em fatias

Item	Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
1	Melão (peso com a casca)	136g ou 1 fatia pequena	10 melões médios e 1/2	17 melões médios	21 melões médios e 1/2

Modo de preparo: Lave o melão em água corrente, corte em fatias e sirva.

Referências

ARAÚJO, Maria Odete Dantas de, GUERRA, Thérbia Maria de Medeiros. Alimentos “Per Capita”. 2.ed.271p. Ed.Universitária, 1995.



**DEPARTAMENTO DE GESTÃO ESCOLAR
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**PREPARAÇÕES PARA O CARDÁPIO DOS
CENTROS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO INFANTIL DE
NATAL - PARCIAL MANHÃ**

“FICHAS TÉCNICAS E MODO DE PREPARO”



Natal/RN
2025

Prefeito Municipal do Natal

Paulo Eduardo da Costa Freire

Secretário Municipal de Educação

Aldo Fernandes de Sousa Neto

Departamento de Gestão Escolar

Renata Regina Silva de Queiroz

Setor de Alimentação Escolar

Murillo Victor Alves da Nobrega

Equipe Técnica – Nutricionistas

Ana Maria Batista Duran de Lima

Ana Karolina Tavares Diniz

Áurea Maria Rodrigues de Oliveira

Clécia Kleury Lopes Barbosa Lira

Daliana Ludmilla Sousa de Macedo

Érica Regina Bezerra da Silva

Karla Patrícia de Freitas Cardoso

Kérsia Bezerril de Carvalho

Thatiane Cristina Gomes do Nascimento

Tônia Valéria Souza de Lima

Natal/RN 2025

CMEI PARCIAL MANHÃ - SEMANAS 1 E 3 - 2025

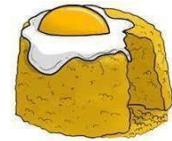
Segunda-feira

Café da manhã

✓ Cuscuz com ovos

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Flocos de milho	40g	4 pacotes	6 e ½ pacotes	8 pacotes
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Óleo	2ml	7 C sopa	12C sopa	14C sopa
Ovo	28g	1 bdj 30 unidades	1,5 bdj 30 unidades	2 bdj 30 unidades

Modo de preparo: Misture bem os flocos de milho, o sal e a água, suficiente para umedecer bem, e deixe descansar por 5 minutos. Coloque na cuscuzeira e deixe cozinhar. Frite os ovos em óleo, mexendo sempre, acrescente o sal. Retire o cuscuz, coloque-o em uma vasilha. Sirva-o com os ovos mexidos.



Almoço

✓ Isca de carne de sol

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Carne de sol	31,2g	1,5kg	2,5Kg	3,1Kg
Cebola	4,3g	3 e ½ unidades	5 e ½ unidades	7 unidades
Óleo vegetal	2ml	7 colheres sopa	12C sopa	14C sopa

Modo de preparo: Corte a carne em tiras e dessalgue em água. Em uma panela, adicione o óleo, as cebolas e a carne, deixe cozinhar em fogo brando até dourar. Sirva.

✓ Arroz de leite

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Arroz polido	25g	1,25Kg	2kg	2,5kg
Leite em pó (Emb. 400g)	5g	250g	400g	500g
Sal	0,5g	1 e ½C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Coloque o arroz em água fervendo para cozinhar, na proporção de 3x o peso do arroz. Depois de cozido, acrescente o leite em pó (já diluído) e o sal, deixando ferver. Tampe a panela para conservar o calor e o arroz não ressecar. Sirva em seguida.

✓ Macaxeira cozida

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Macaxeira	52g	2,6kg	4,1kg	5,2kg
Sal	0,5g	1 e ½C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Retire a casca da macaxeira, lave-a em água corrente. Em uma panela, adicione água suficiente para cobrir a macaxeira já cortada e descascada. Em seguida, acrescente o sal e deixe cozinhar até o ponto. Espete com um garfo para ver se já está pronta. Sirva.



✓ Tomate em rodelas

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Tomate	24g	19 unidades médias	30 unidades médias	38 unidades médias

Modo de preparo: Lave o tomate em água corrente para retirar o excesso de sujidades da casca. Deixe em solução de hipoclorito por 15 minutos e enxágue em água corrente. Corte em rodelas finas e sirva.

✓ Banana

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Banana	47g	2,5Kg	4Kg	5Kg

Modo de preparo: Lave a banana em água corrente para retirar o excesso de sujidades da casca. Sirva como sobremesa.



Terça-feira

Café da Manhã

✓ Vitamina de banana com aveia

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Banana	47g	2,5Kg	4Kg	5Kg
Aveia em flocos finos	6g	1 e ½ caixas	2 e ½ caixas	3 caixas
Leite em pó	18g	2,2 latas	3,6 latas	4,5 latas
Água	150ml	7,5L	12L	15L



Modo de preparo: Higienize a banana. Descasque-a. Coloque no liquidificador, todos os ingredientes com água filtrada e gelada, bata e em seguida sirva.

✓ Pão seda com manteiga

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Pão para hot dog	40g	5 pacotes	8 pacotes	10 pacotes
Manteiga	3g	5 Csopa cheia	1 xícara de chá niv e 2 Csopa rasa	1 xícara de chá niv e 5 Csopa rasa

Almoço

✓ Carne moída

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Carne moída	25g	1,25Kg	2kg	2,5kg
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Extrato de tomate	2g	5 C sopa	½ und	2/3 und
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Em uma panela, acrescente o óleo, alho, e cebola picada deixe dourar. Acrescente a carne moída e refogue. Adicione o colorífico, tomate picado, sal, o extrato de tomate e misture. Sirva quente.

✓ Cenoura e beterraba raladas

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Cenoura	12g	10 unidades médias	16 unidades médias	20 unidades médias
Beterraba	14g	8 unidades médias	12,5 unidades médias	15,5 unidades médias

Modo de preparo: Lave a cenoura e a beterraba em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades da casca. Deixe em solução com hipoclorito por 15 minutos e enxágue. Descasque, rale e sirva.

✓ Arroz refogado

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Arroz parboilizado	25g	1,25Kg	2kg	2,5kg
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa

Modo de preparo: Refogue a cebola e o alho, no óleo. Junte o arroz e o sal e refogue mais um pouco. Adicione a água fervendo na proporção de duas vezes a medida do arroz e deixe em fogo baixo até secar. Mantenha a preparação aquecida. Sirva.

✓ Feijão carioca

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Feijão carioca	20g	1Kg	1,6kg	2kg
Jerimum	20g	1Kg	1,6Kg	2Kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Coentro	0,4g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios



Modo de preparo: Cate o feijão, lave-o e deixe-o de molho por 1h. Troque a água e leve para cozinhar em panela de pressão por 15 minutos. Depois de cozido, acrescente o jerimum sem casca cortado em cubinhos. Faça separado um refogado de óleo, cebola, alho, tomate, sal e junte ao feijão já cozido. Deixe ferver por alguns minutos até a cocção do jerimum. Acrescente o coentro e sirva.

✓ Melancia em cubinhos

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Melancia	98g	5Kg	7,8Kg	10Kg

Modo de preparo: Lave a melancia em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades da casca. Corte em cubinhos e sirva.

Quarta-feira

Café da Manhã

✓ Pão com carne moída

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Pão para hot dog	40g	5 pacotes	8 pacotes	10 pacotes
Carne moída	25g	1,25Kg	2Kg	2,5Kg
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Extrato de tomate	2g	5 C sopa	½ und	2/3 und
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Em uma panela, acrescente o óleo, alho, cebola picada e deixe dourar. Acrescente a carne moída e refogue. Adicione o colorífico, tomate picado, sal, extrato de tomate e misture. Leve ao fogo até que tudo fique bem cozido. Recheie o pão com a carne moída e sirva quente.

✓ Suco de laranja com melão

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Laranja	94g	40 unidades	64 unidades	80 unidades
Melão	109g	5,4Kg	8,7Kg	10,9Kg
Água	50ml	2,5L	4L	5L



Modo de preparo: Higienize as frutas. Descasque-as. Faça o suco da laranja, leve-o ao liquidificador com o melão e bata. Coe (se necessário). Sirva em seguida.

Almoço

✓ Frango em cubos

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Peito de frango	30g	1,5Kg	2,4Kg	3Kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Óleo vegetal	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa

Modo de preparo: Em uma panela, coloque o óleo, alho, cebola e deixe dourar. Acrescente o frango cortado em cubos misture e deixe dourar mais um pouco. Adicione o colorífico, sal, tomate e mexa. Tampe a panela e deixe soltar a própria água do frango até secar, depois que a água secar deixe fritar mais um pouco até o ponto. Sirva.

✓ Purê de batatas

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Batata inglesa	58g	3Kg	4,6Kg	5,8Kg
Leite em pó (Emb.400g)	5g	250g	400g	500g
Sal	0,5	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Cozinhe a batata inglesa e depois amasse. Dilua o leite em pó, misture a batata amassada, acrescente o sal e leve ao fogo mexendo até dar o ponto de purê.

✓ Arroz com couve

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Arroz parboilizado	25g	1,25Kg	2Kg	2,5Kg
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa
Couve	4,5g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios

Modo de preparo: Refogue a cebola, a couve e o alho, no óleo. Junte o arroz e o sal e refogue mais um pouco. Junte a água fervendo na proporção de 2 medidas do arroz e deixe em fogo baixo até secar. Mantenha a preparação aquecida. Sirva.

✓ Feijão preto

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Feijão preto	20g	1Kg	1,6kg	2kg
Jerimum	20g	1Kg	1,6kg	2kg
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa
Coentro	0,5g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas



Modo de preparo: Cate o feijão, lave e deixe de molho por 1h. Leve para cozinhar em panela de pressão por 15 minutos. Depois de cozido, acrescente o jerimum. Faça separado um refogado de óleo, cebola, alho, sal e junte ao feijão já cozido. Deixe ferver por alguns minutos, acrescente o coentro. Sirva.

✓ Abacaxi cortadinho

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Abacaxi	78g	3,9kg	6,2Kg	7,8Kg

Modo de preparo: Lave o abacaxi em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades da casca. Descasque, corte em cubinhos e ponha na geladeira. Sirva gelado.

Quinta-feira

Café da Manhã

✓ Banana cortadinha polvilhada com aveia e leite

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Banana	62g	3,1Kg	5kg	6,2kg
Leite em pó (Emb.400g)	10g	500g	2 emb	2 e 1/2 emb
Aveia em flocos finos	6g	1 e 1/2 caixas	2 e 1/2 caixas	3 caixas



Modo de preparo: Higienize a banana em água corrente, descasque-a e corte-a em rodelas. Polvilhe o leite em pó e a aveia. Sirva.

Almoço

✓ Picadinho de carne com legumes e Pirão

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Músculo bovino	30g	1,5Kg	2,4Kg	3Kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Pimentão	1,5g	2 unidades médias	3 unidades médias	4 unidades médias
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Óleo vegetal	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Batata inglesa	17g	850g	1,3Kg	1,7Kg
Jerimum	20g	1Kg	1,6kg	2kg
Farinha de mandioca	15g	750g	1,2Kg	1,5Kg

Modo de preparo: Em uma panela, aqueça o óleo, refogue a cebola, o alho, o tomate e músculo cortado em cubos. Adicione os legumes picados (batata inglesa e jerimum), sal, colorífico e a água na proporção para cozinar os legumes. Deixe cozinar, mexendo de vez em quando até o ponto. Separe o caldo da carne, mexa bem, deixando cozinar até atingir o ponto certo. Sirva ainda quente.

✓ Arroz refogado

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Arroz parboilizado	25g	1,25Kg	2Kg	2,5Kg
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa

Modo de preparo: Refogue a cebola e o alho, no óleo. Junte o arroz e o sal e refogue mais um pouco. Junte a água fervendo na proporção de 2 medidas do arroz e deixe em fogo baixo até secar. Mantenha a preparação aquecida. Sirva.

✓ Feijão carioca

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Feijão carioca	20g	1Kg	1,6kg	2kg
Jerimum	20g	1Kg	1,6kg	2kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades

Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Óleo vegetal	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Coentro	0,4g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios

Modo de preparo: Cate o feijão, lave-o e deixe-o de molho por 1h. Troque a água e leve para cozinhar em panela de pressão por 15 minutos. Depois de cozido, acrescente o jerimum sem casca cortado em cubinhos. Faça separado um refogado de óleo, cebola, alho, tomate, sal e junte ao feijão já cozido. Deixe ferver por alguns minutos até a cocção do jerimum. Acrescente o coentro e sirva.

✓ Batata doce em rodelas

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Batata doce	35g	1,7Kg	2,8kg	3,5kg
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Lave a batata doce em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades. Em seguida, acrescente o sal e coloque para cozinhar em água suficiente que cubra as batatas, em fogo brando até dar o ponto. Escorra. Descasque, corte e sirva.



Sexta-feira

Café da Manhã

✓ Suco de melancia com laranja

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Laranja	94g	40 unidades	64 unidades	80 unidades
Melancia	156g	7,8Kg	12,5Kg	15,6Kg
Água	50ml	2,5L	4L	5L

Modo de preparo: Higienize as frutas. Descasque-as. Faça o suco da laranja, leve-o ao liquidificador com a melancia e bata. Coe e reserve na geladeira. Sirva gelado.

✓ Pão com ovos

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Pão para hot dog	20g	2,5 pacotes	4 pacotes	5 pacotes
Ovo	28g	1 bdj 30 unidades	1,5 bdj 30 unidades	2 bdj 30 unidades

Óleo vegetal	2,0ml	7 C sopa	12 C sopa	14 C sopa
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Frite os ovos em óleo, mexendo sempre. Acrescente o sal. Sirva o pão com os ovos mexidos.



✓ Isca de Frango

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Peito de frango	30g	1,5Kg	2,4Kg	3Kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Tomate	7g	6 unidades	9 unidades	11 unidades
Óleo vegetal	2,0ml	7 C sopa	12 C sopa	14 C sopa

Modo de preparo: Em uma panela, coloque o óleo, alho, cebola e deixe dourar. Acrescente o frango cortado em tirinhas misture e deixe dourar mais um pouco. Adicione o colorífico, sal, tomate e mexa. Tampe a panela e deixe soltar a própria água do frango até secar, depois que a água secar deixe fritar mais um pouco até o ponto. Sirva.

✓ Macarrão ao alho e óleo

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Macarrão espaguete	30g	3 pacotes	5 pacotes	6 pacotes
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Óleo vegetal	2,0ml	7 C sopa	12 C sopa	14 C sopa

Modo de preparo: Ferva a água, o suficiente para o cozimento do macarrão, acrescente o macarrão e deixe cozinhar. Separe. Em uma panela, refogue o alho com óleo e sal, em seguida acrescente o refogado ao macarrão e sirva.

✓ Purê misto

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Batata inglesa	23g	1,1Kg	1,8Kg	2,3Kg
Jerimum	27g	1,3Kg	2,1Kg	2,7Kg
Leite em pó	5g	250g	400g	500g

Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
-----	------	---------------------	-------------------	-------------------

Modo de preparo: Cozinhe, em água suficiente que cubra os legumes, a batata inglesa e o jerimum. Depois escorra e amasse. Dilua o leite em pó e o misture aos legumes amassados, acrescente o sal e leve ao fogo mexendo até dar o ponto de purê.

✓ **Feijão preto**

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Feijão preto	20g	1Kg	1,6kg	2kg
Jerimum	20g	1Kg	1,6kg	2kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Tomate	7g	6 unidades	9 unidades	11 unidades
Óleo vegetal	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Coentro	0,5g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios



Modo de preparo: Cate o feijão, lave e deixe de molho por 1h. Leve para cozinhar em panela de pressão por 15 minutos. Depois de cozido, acrescente o jerimum. Faça separado um refogado de óleo, cebola, alho, sal e junte ao feijão já cozido. Deixe ferver por alguns minutos, acrescente o coentro. Sirva.

CMEI PARCIAL MANHÃ - SEMANAS 2 E 4 - 2025

Segunda-feira

Café da manhã

✓ Cuscuz com leite

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Flocos de milho	30g	3 pacotes	5 pacotes	6 pacotes
Leite em pó (Emb. 400g)	5g	250g	400g	500g
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Misture bem os flocos de milho, o sal e a água, suficiente para umedecer bem, e deixe descansar por 5 minutos. Coloque na cuscuzeira e deixe cozinhar. Retire o cuscuz, coloque-o em uma vasilha. Acrescente o leite diluído, em 50ml de água quente e sirva.

Almoço

✓ Creme de frango

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Peito de frango	30g	1,5Kg	2,4Kg	3Kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Óleo vegetal	2,0ml	7 C sopa	12 C sopa	14 C sopa
Leite em pó (Emb. 400g)	5g	250g	400g	500g
Amido de milho	1g	½ xícara nível	1 xícara nível	1,2 xícara nível



Modo de preparo: Corte o peito de frango em cubos, refogue com óleo, alho e cebola. Deixe o frango cozinhar, acrescentando água. Em seguida, adicione o leite em pó e o amido de milho dissolvidos em água, o colorífico, o tomate e o sal. Leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar.

✓ Arroz refogado

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Arroz parboilizado	25g	1,25Kg	2Kg	2,5Kg
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	2,0ml	7 C sopa	12 C sopa	14 C sopa

Modo de preparo: Refogue a cebola e o alho, no óleo. Junte o arroz e o sal e refogue mais um pouco. Junte a água fervendo e deixe em fogo baixo até secar. Mantenha a preparação aquecida. Sirva.

✓ Feijão carioca

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Feijão carioca	20g	1Kg	1,6kg	2kg
Jerimum	20g	1Kg	1,6kg	2kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Óleo vegetal	2,0ml	7 C sopa	12 C sopa	14 C sopa
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Coentro	0,5g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios

Modo de preparo: Cate o feijão, lave e leve para cozinhar, em água na proporção de 3x o peso do feijão, em panela de pressão por 15 minutos. Depois de cozido, acrescente o jerimum. Faça separado um refogado de óleo, cebola, alho, tomate, sal e junte ao feijão já cozido. Deixe ferver por alguns minutos até a cocção do jerimum. Acrescente o coentro e sirva.



✓ Abacaxi cortadinho

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Abacaxi	78g	4kg	6,2Kg	7,8Kg

Modo de preparo: Lave o abacaxi em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades da casca. Descasque, corte em cubinhos e ponha na geladeira. Sirva gelado.

misture e deixe dourar mais um pouco. Adicione o colorífico, sal, tomate e mexa. Tampe a panela e deixe soltar a própria água do frango até secar, depois que a água secar deixe fritar mais um pouco até o ponto. Sirva.

Terça-feira

Café da Manhã

✓ **Vitamina de banana com aveia**



Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Banana	93g	4,7Kg	7,5kg	9,3kg
Aveia em flocos finos	10g	2 e 1/2 Cx	4 Cx	5 Cx
Leite em pó	18g	2 e 1/2 latas	4 latas	5 latas
Água	150ml	7,5L	12L	15L

Modo de preparo: Higienize a banana. Descasque-a. Coloque no liquidificador, todos os ingredientes com água filtrada e gelada, bata e em seguida sirva.

✓ **Pão seda com manteiga**

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Pão para hot dog	40g	5 pacotes	8 pacotes	10 pacotes
Manteiga	3g	5 Csopa cheia	1 xícara de chá niv e 2 Csopa rasa	1 xícara de chá niv e 5 Csopa rasa

Almoço

✓ **Paçoca de carne de sol**

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Carne de sol	31,2g	1,5Kg	2,5Kg	3,1Kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa
Coentro	0,5g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios
Farinha de mandioca	10g	500g	800g	1Kg

Modo de preparo: Corte a carne de sol em fatias finas, refogue com a cebola no óleo. Em seguida, triture no liquidificador e acrescente a farinha. Por último coloque o coentro e sirva.

✓ Arroz de Leite

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Arroz polido	25g	1,25Kg	2Kg	2,5Kg
Leite em pó (Emb. 400g)	5g	250g	400g	500g
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Coloque o arroz em água fervendo para cozinhar, na proporção de 3 medidas do arroz. Depois de cozido, acrescente o leite, já diluído em 1/3 copo de 150ml de água, e o sal, deixando ferver. Tampe a panela para conservar o calor e o arroz não ressecar. Junte a paçoca ao arroz de leite e sirva.

✓ Macaxeira cozida

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Macaxeira	52g	2,6kg	4,1kg	5,2kg
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Retire a casca da macaxeira, lave-a em água corrente. Em uma panela, adicione água suficiente para cobrir a macaxeira já cortada e descascada. Em seguida, adicione o sal e deixe cozinhar até o ponto. Espete com um garfo para ver se já está pronta. Sirva.



✓ Suco de laranja com cenoura

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Laranja	94g	40 unidades	64 unidades	80 unidades
Cenoura	29g	1,5Kg	2,3Kg	2,9Kg
Água	50ml	2,5L	4L	5L

Modo de preparo: Coloque no liquidificador, todos os ingredientes com água filtrada e gelada, na proporção de 1/3 copo de 150ml, bata e depois coe. Sirva.

Quarta-feira

Café da manhã

✓ Mingau de aveia e banana



Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Banana	77,5g	3,9kg	6,2kg	7,8kg
Leite em pó	18g	2 e ½ latas	4 latas	5 latas
Aveia em flocos finos	6g	1 e ½ caixas	2 e ½ caixas	3 caixas
Água	150ml	7,5L	12L	15L

Modo de preparo: Leve todos os ingredientes ao liquidificador e processe. Em seguida, leve ao fogo, mexendo sempre, até atingir a consistência desejada. Sirva ainda quente.

Almoço

✓ Frango ao creme de jerimum

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Peito de frango	30g	1,5Kg	2,4Kg	3Kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades
Óleo vegetal	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa
Leite em pó (Emb. 400g)	4g	½ emb	2/3 emb	1 emb
Amido de milho	1g	½ xícara nível	1 xícara nível	1,2 xícara nível
Jerimum	27g	1,3Kg	2,1Kg	2,7Kg

Modo de preparo: Corte o frango em cubos, em seguida, refogue-o no óleo o alho e cebola, acrescente o sal e o colorau. Deixe o frango cozinhar e reserve. Cozinhe o jerimum com sal, escorra, liquidifique com o leite, o amido de milho e um pouco da água do cozimento do jerimum. Deixe ferver. Acrescente o creme de jerimum ao frango cozido. Deixe encorpar e sirva.



✓ Arroz refogado

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Arroz parboilizado	25g	1,25Kg	2Kg	2,5Kg
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa

Modo de preparo: Refogue a cebola e o alho, no óleo. Junte o arroz e o sal e refogue mais um pouco. Junte a água fervendo na proporção de 2 medidas de arroz e deixe em fogo baixo até secar. Mantenha a preparação aquecida. Sirva.

✓ Feijão branco enfarofado

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Feijão branco	20g	1Kg	1,6kg	2kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Farinha de mandioca	10g	1/2 Kg	800g	1Kg
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Coentro	0,4g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios

Modo de preparo: Cate o feijão, lave e leve para cozinhar, em água na proporção de 3x o peso do feijão, em panela de pressão por 10 minutos. Acrescente a cebola picada e sal e junte ao feijão já cozido. Deixe ferver por alguns minutos, até completar o tempo necessário ao cozimento do feijão. Acrescente o coentro. Despreze parte do caldo, acrescente a farinha e misture. Sirva em seguida.

✓ Batata doce

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Batata doce	35g	1,7Kg	2,8kg	3,5kg
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Lave a batata doce em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades. Em seguida, coloque para cozinhar em fogo brando até dar o ponto. Descasque, corte e sirva.

Quinta-feira

Café da Manhã

✓ Tapioca com ovos com tomate e cenoura

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Goma de tapioca	40g	2kg	3,6kg	4kg
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Óleo	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa
Ovo	28g	1 bdj 30 unidades	1,5 bdj 30 unidades	2 bdj 30 unidades
Cenoura	12g	0,6Kg	1Kg	1,2Kg
Tomate	12g	0,6Kg	1Kg	1,2Kg

Modo de preparo: Peneire a goma e acrescente sal. Aqueça a panela e coloque a goma, faça a tapioca e reserve. Faça os ovos mexidos em óleo com tomate e a cenoura ralada. Recheie as tapiocas com ovos mexidos. OBS: Higienize previamente a cenoura e o tomate, lavando os em água corrente e em solução com hipoclorito.

✓ Suco de melancia com laranja

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Laranja	94g	40 unidades	64 unidades	80 unidades
Melancia	156g	7,8Kg	12,5Kg	15,6Kg
Água	50ml	2,5L	4L	5L

Modo de preparo: Coloque no liquidificador todos os ingredientes com água filtrada e gelada, na proporção de 1/3 copo de 150ml, bata, depois coe. Sirva.



Almoço

✓ Batatas coradas

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Batata inglesa	35g	1,75Kg	2,8Kg	3,5Kg
Manteiga	2g	1/3 emb. 250g	1/2 emb. 250g	2/3 emb. 250g

Sal	0,5	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
-----	-----	---------------------	-------------------	-------------------

Modo de preparo: Lave as batatas em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades. Em seguida, coloque para cozinhar em fogo brando até dar o ponto (al dente). Descasque, corte em rodelas e leve ao forno com a manteiga para corar e sirva.

✓ Carne moída

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Alho	0,5	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Carne moída	25g	1,25Kg	2Kg	2,5Kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Colorífico	0,5g	2C sopa niveladas	3,6C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas
Extrato de tomate	2g	5 C sopa	½ und	2/3 und
Óleo	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa
Pimentão	1,5g	2 unidades médias	3 unidades médias	4 unidades médias
Sal	1g	3C sopa niveladas	4,5C sopa niveladas	5,5C sopa niveladas
Tomate	19g	950g	1,5Kg	2Kg

Modo de preparo: Em uma panela, acrescente o óleo, alho, e cebola picada deixe dourar. Acrescente a carne moída e refogue. Adicione o colorífico, tomate picado, sal e misture. Em seguida coloque a polpa de tomate, acrescente um pouco de água para umedecer, caso precise. Mexa até ferver. Sirva.

✓ Macarrão ao alho e óleo

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Macarrão espaguete	25g	2,5 pacotes	4 pacotes	5 pacotes
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Óleo vegetal	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa

Modo de preparo: Ferva a água, acrescente o macarrão e o sal e deixe cozinhar. Separe. Em uma panela, refogue o alho com óleo, em seguida acrescente o refogado ao macarrão e sirva.

✓ Feijão carioca

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Feijão carioca	20g	1Kg	1,6kg	2kg
Jerimum	20g	1Kg	1,6kg	2kg
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Óleo vegetal	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Coentro	0,5g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios
Tomate	7g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades

Modo de preparo: Cate o feijão, lave e leve para cozinhar, em água na proporção de 3x o peso de feijão, em panela de pressão por cerca de 15 minutos. Depois de cozido, acrescente o jerimum. Faça separado um refogado de óleo, cebola, tomate, alho, sal e junte ao feijão já cozido. Deixe ferver por alguns minutos até a cocção do jerimum. Acrescente o coentro e sirva.



Sexta-feira

Café da Manhã

✓ Suco vitaminado

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Laranja	94g	40 unidades	64 unidades	80 unidades
Banana	62g	3,1Kg	4,9Kg	6,2Kg
Abacaxi	31g	1,5Kg	2,5Kg	3,1Kg
Mamão	32g	1,6Kg	2,5Kg	3,2Kg
Água	50ml	2,5L	4L	5L

Modo de preparo: Higienize as frutas. Descasque-as. Corte a laranja (retire as sementes), a banana, o abacaxi e o mamão, acrescente a água, leve-os ao liquidificador e bata. Coe e reserve na geladeira. Sirva gelado.

✓ Pão com ovos

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Pão para hot dog	20g	2,5 pacotes	4 pacotes	5 pacotes
Ovo	28g	25 unidades	40 unidades	50 unidades
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12 C sopa	14 C sopa
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas

Modo de preparo: Frite os ovos em óleo, mexendo sempre. Acrescente o sal. Sirva o pão com os ovos mexidos.

Almoço

✓ Feijoada com carne de sol

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Feijão preto	20g	1Kg	1,6kg	2kg

Carne de sol	31,2g	1,5Kg	2,5Kg	3,1Kg
Couve folha	3g	15 folhas peq	1 molho médio	1,5 molho médio
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	2ml	7C sopa	12C sopa	14C sopa
Coentro	0,5g	1 molho médio	1,5 molho médio	2 molhos médios
Tomate	7 g	5,5 unidades	9 unidades	11 unidades

Modo de preparo: Cate o feijão, lave e deixe-o de molho por 1h. Leve para cozinhar em panela de pressão juntamente com a carne de sol e água (3 vezes a medida do feijão). Após o início do sinal da pressão, cozinhe por 15 minutos. Faça separado um refogado de óleo, cebola, alho e junte ao feijão já cozido. Deixe ferver por alguns minutos, acrescente o coentro e o couve folha. Sirva.

✓ Arroz refogado

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Arroz parboilizado	25g	1,2kg	2kg	2,5kg
Sal	0,5g	1,5C sopa niveladas	2C sopa niveladas	3C sopa niveladas
Alho	0,5g	8 dentes	13 dentes	17 dentes
Cebola	4,3g	3,4 unidades	5,5 unidades	7 unidades
Óleo vegetal	1ml	3,5C sopa	6C sopa	7C sopa

Modo de preparo: Refogue a cebola e o alho, no óleo. Junte o arroz e o sal e refogue mais um pouco. Junte a água fervendo na proporção de 2 medidas do arroz e deixe em fogo baixo até secar. Mantenha a preparação aquecida. Sirva.

✓ Jerimum cozido

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Jerimum	54g	2,7Kg	4,3Kg	5,4Kg

Modo de preparo: Lave o jerimum em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades da casca. Corte-o em cubinhos e ponha para cozinhar em fogo brando. Sirva quente.



✓ Laranja

Composição	Per capita	50 Alunos	80 Alunos	100 Alunos
Laranja	94g	5Kg	7,5Kg	10Kg

Modo de preparo: Lave a laranja, em água corrente, passando uma escovinha para retirar o excesso de sujidades. Em seguida, coloque a laranja com casca em solução de hipoclorito, por 15 minutos. Retire e enxague com água filtrada. Corte e sirva.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Maria Odete Dantas de, GUERRA, Thérbia Maria de Medeiros. Alimentos “Per Capita”. 2.ed.271p. Ed.Universitária, 1995.