


CARDÁPIOS PREVISTOS PARA O PNAE ZONAS URBANA E RURAL 2020

	1ª e 6ª Parcela		2ª e 7ª Parcela		3ª e 8ª Parcela		4ª e 9ª Parcela		5ª e 10ª Parcela	
	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes
Segunda-feira	LEITE COM ACHOCOLATADO + CUSCUZ GARIMPEIRO COM MARGARINA	Achocolatado em Pó	GALINHADA COM ABÓBORA + MELANCIA	ABÓBORA	ARROZ COM ABÓBORA + CARNE PICADA AO MOLHO COM COUVE	ABÓBORA	SUCO DE MARACUJÁ COM COUVE + BISCOITO SALGADO AMANTEIGADO + BANANA	Açúcar Cristal	LEITE COM ACHOCOLATADO + PÃO MASSA FINA COM MARGARINA	Achocolatado em Pó
		Farinha de Milho Flocada		Alho		Alho		BANANA PRATA		Leite em Pó Integral
		Leite em Pó Integral		Arroz tipo 1		Arroz tipo 1		Biscoito Salgado Amanteigado		Margarina
		Margarina		Cebola		Carne Bovina Picada		COUVE MANTEIGA		Pão Massa Fina
		Sal		CHEIRO VERDE		Cebola		Polpa de Maracujá		
				Colorau		CHEIRO VERDE				
				Frango Inteiro Cong.		Colorau				
				MELANCIA		COUVE MANTEIGA				
				Óleo de Soja		Óleo de Soja				
				PIMENTÃO VERDE		PIMENTÃO VERDE				
		Sal	Sal							
		Tomate	Tomate							
		Vinagre de Álcool	Vinagre de Álcool							
Terça-feira	ARROZ + CARNE BOVINA PICADA COM MACAXEIRA E ABÓBORA + MELANCIA	ABÓBORA	SUCO DE ACEROLA + BISCOITO MARIA + BANANA	Açúcar Cristal	SUCO DE CAJÁ + PÃO COM MARGARINA	Açúcar Cristal	BAIÃO DE 3 (arroz, feijão, carne moída) + BANANA	Alho	GALINHADA COM ABÓBORA + SALADA DE ALFACE + MELANCIA	ABÓBORA
		Alho		BANANA PRATA		Margarina		Arroz tipo 1		ALFACE
		Arroz tipo 1		Biscoito Maria		Pão massa fina		BANANA PRATA		Alho
		Carne Bovina picada		Polpa de Acerola		Polpa de Cajá		Carne Bovina Moída		Arroz tipo 1
		Cebola						Cebola		Cebola
		CHEIRO VERDE						CHEIRO VERDE		CHEIRO VERDE
		Colorau						Colorau		Colorau
		MACAXEIRA						Feijão Comum		Frango Inteiro Cong.
		MELANCIA						Óleo de Soja		MELANCIA
		Óleo de Soja						PIMENTÃO VERDE		Óleo de Soja
	PIMENTÃO VERDE			Sal	PIMENTÃO VERDE					
	Sal			Tomate	Sal					
	Tomate				Tomate					
					Vinagre de Álcool					
Quarta-feira	SUCO DE CAJÁ + CACHORRO QUENTE (Carne Moída, Alface picada)	Açúcar Cristal	CALDO DE CARNE MOÍDA COM MACAXEIRA E COUVE	Alho	SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (Batata e Cenoura)	Alho	LEITE COM ACHOCOLATADO + CUSCUZ GARIMPEIRO COM MARGARINA	Achocolatado em Pó	CALDO DE CARNE MOÍDA COM MACAXEIRA E COUVE	Alho
		ALFACE		Carne Bovina Moída		Batata Inglesa		Farinha de Milho Flocada		Carne Bovina Moída
		Alho		Cebola		Cebola		Leite em Pó Integral		Cebola
		Carne Bovina Moída		CHEIRO VERDE		Cenoura		Margarina		CHEIRO VERDE
		Cebola		Colorau		CHEIRO VERDE		Sal		Colorau
		CHEIRO VERDE		COUVE		Colorau				COUVE
		Colorau		MACAXEIRA		Frango Inteiro Cong.				MACAXEIRA
		Óleo de Soja		Óleo de Soja		Macarrão Parafuso				Óleo de Soja
		Pão Massa Fina		PIMENTÃO VERDE		Oléio de Soja				PIMENTÃO VERDE
		PIMENTÃO VERDE		Sal		PIMENTÃO VERDE				Sal
	Polpa de Cajá	Tomate	Sal		Tomate					
	Sal		Tomate							
	Tomate		Vinagre de Álcool							

Quinta-feira	SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (Batata e Cenoura)	Alho	CANJICA	Agúcar Cristal	ARROZ COM CENOURA + FRANGO AO MOLHO	Alho	MACARRONADA À BOLONHESA + MELANCIA	Alho	SUCO DE GOIABA + BISCOITO SALGADO + BANANA	Agúcar Cristal
		Batata Inglesa		Milho para Canjica		Arroz tipo 1		Carne Bovina Moída		BANANA PRATA
		Cebola		Coco Ralado		Cebola		Cebola		Biscoito Salgado
		Cenoura		Leite em pó Integral		Cenoura		CHEIRO VERDE		Amanteigado
		CHEIRO VERDE				CHEIRO VERDE		Colorau		Polpa de Goiaba
		Colorau				Colorau		Macarrão Espaguete		
		Frango Inteiro Cong.				Frango Inteiro Cong.		MELANCIA		
		Macarrão Parafuso				Óleo de Soja		Óleo de Soja		
		Óleo de Soja				PIMENTÃO VERDE		PIMENTÃO VERDE		
		PIMENTÃO VERDE				Sal		Sal		
		Sal				Tomate		Tomate		
		Tomate				Vinagre de Álcool				
		Vinagre de Álcool								

Sexta-feira	BAIÃO DE 3 (arroz, feijão, carne moída e COUVE) + BANANA	Alho	MACARRONADA À BOLONHESA + MELANCIA	Alho	FESTIVAL DE FRUTAS (BANANA + MELANCIA)	BANANA PRATA	ARROZ + ESTROGONOFF DE FRANGO + SALADA DE ALFACE	ALFACE	ARROZ + CARNE PICADA AO MOLHO + PURÊ DE MACAXEIRA + SALADA DE ALFACE	ALFACE
		Arroz tipo 1		Carne Bovina Moída		MELANCIA		Alho		Alho
		BANANA PRATA		Cebola				Arroz tipo 1		Arroz tipo 1
		Carne Bovina Moída		CHEIRO VERDE				Cebola		Carne Bovina Picada
		Cebola		Colorau				CHEIRO VERDE		Cebola
		CHEIRO VERDE		Macarrão Espaguete				Colorau		CHEIRO VERDE
		Colorau		MELANCIA				Farinha de Trigo		Colorau
		COUVE MANTEIGA		Óleo de Soja				Frango Peito Cong.		Leite em pó Integral
		Feijão Comum		PIMENTÃO VERDE				Leite em pó Integral		MACAXEIRA
		Óleo de Soja		Sal				Óleo de Soja		Óleo de Soja
		PIMENTÃO VERDE		Tomate				PIMENTÃO VERDE		PIMENTÃO VERDE
		Sal						Sal		Sal
		Tomate						Tomate		Tomate
			Vinagre de Álcool							




Suellem Freitas de Queiroz
Nutrição/SEMED
Matrícula 48.408-3



ESTADO DO MARANHÃO
 PREFEITURA DE IMPERATRIZ
 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
 DEPARTAMENTO DE APOIO AO EDUCANDO/SETOR DE NUTRIÇÃO

CARDÁPIOS PREVISTOS PARA EJA ZONAS URBANA E RURAL 2020

		1ª SEMESTRE (1ª, 3ª, 5ª, 7ª e 9ª Parcelas)		2ª SEMESTRE (2ª, 4ª, 6ª, 8ª e 10ª Parcelas)	
		Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes
Segunda-feira	SUCO DE ACEROLA + CACHORRO QUENTE (Carne Moída, Alface picada)		Açúcar Cristal	LEITE COM ACHOCOLATADO + BISCOITO SALGADO AMANTEIGADO + BANANA	Achocolatado em Pó
			ALFACE		BANANA PRATA
			Alho		Biscoito Salgado Amanteigado
			Carne Bovina Moída		Leite em Pó Integral
			Cebola		
			CHEIRO VERDE		
			Colorau		
			Óleo de Soja		
			Pão massa fina		
			PIMENTÃO VERDE		
			Polpa de Acerola		
			Sal		
	Tomate				
Terça-feira	LEITE COM ACHOCOLATADO + BISCOITO SALGADO AMANTEIGADO + BANANA		Achocolatado em Pó	MACARRONADA À BOLONHESA + MELANCIA	Alho
			Açúcar Cristal		Carne Bovina Moída
			BANANA PRATA		Cebola
			Biscoito Salg. Amanteigado		CHEIRO VERDE
			Leite em Pó Integral		Colorau
					Macarrão Espaguete
					MELANCIA
					Óleo de Soja
					PIMENTÃO VERDE
					Sal
					Tomate
		Quarta-feira	SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (Batata e Cenoura)		
	Batata Inglesa			Margarina	
	Cebola			Pão Massa Fina	
	Cenoura			Polpa de Goiaba	
	CHEIRO VERDE				
	Colorau				
	Frango Inteiro Cong.				
	Macarrão Parafuso				
	Óleo de Soja				
	PIMENTÃO VERDE				
	Sal				
	Tomate				
	Vinagre de Álcool				
Quinta-feira	LEITE COM CAFÉ + CUSCUZ DE GARIMPEIRO COM MARGARINA		Açúcar Cristal	CALDO DE CARNE MOÍDA COM MACAXEIRA E COUVE	Alho
			Café em pó		Carne Bovina Moída
			Farinha de Milho flocada		Cebola
			Leite em Pó Integral		CHEIRO VERDE
			Margarina		Colorau
					COUVE MANTEIGA
					MACAXEIRA
					Óleo de Soja
					PIMENTÃO VERDE
					Sal
					Tomate
		Sexta-feira	BAIÃO DE TRÊS COM COUVE + MELANCIA		
	Alho			Alho	
	Carne Bovina Moída			Arroz tipo 1	
	Cebola			Cebola	
	CHEIRO VERDE			CHEIRO VERDE	
	Colorau			Colorau	
	COUVE MANTEIGA			Frango Inteiro Cong.	
	Feijão Comum			MELANCIA	
	MELANCIA			Óleo de Soja	
	Óleo de Soja			PIMENTÃO VERDE	
	PIMENTÃO VERDE			Sal	
	Sal			Tomate	
	Tomate	Vinagre de Álcool			

Mouaiz

Suellem Freitas de Queiroz
Nutrição/SEMED
 Matrícula 48.408.3



ESTADO DO MARANHÃO
 PREFEITURA DE IMPERATRIZ
 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
 DEPARTAMENTO DE APOIO AO EDUCANDO/SETOR DE NUTRIÇÃO

CARDÁPIOS PREVISTOS PARA O PNP ZONAS URBANA E RURAL 2020

	1ª e 6ª Parcela		2ª e 7ª Parcela		3ª e 8ª Parcela		4ª e 9ª Parcela		5ª e 10ª Parcela	
	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes
Segunda-feira	LEITE COM ACHOCOLATADO + CUSCUZ GARIMPEIRO COM MARGARINA	Achocolatado em Pó	GALINHADA COM ABÓBORA + MELANCIA	ABÓBORA	ARROZ COM ABÓBORA + CARNE PICADA AO MOLHO COM COUVE	ABÓBORA	SUCO DE MARACUJÁ COM COUVE + BISCOITO SALGADO AMANTEIGADO + BANANA	Açúcar Cristal	LEITE COM ACHOCOLATADO + PÃO MASSA FINA COM MARGARINA	Achocolatado em Pó
		Farinha de Milho Flocada		Alho		Alho		BANANA PRATA		Leite em Pó Integral
		Leite em Pó Integral		Arroz tipo 1		Arroz tipo 1		Biscoito Salgado Amanteigado		Margarina
		Margarina		Cebola		Carne Bovina Picada		COUVE MANTEIGA		Pão Massa Fina
		Sal		CHEIRO VERDE		Cebola		Polpa de Maracujá		
				Colorau		CHEIRO VERDE				
				Frango Inteiro Cong.		Colorau				
				MELANCIA		COUVE MANTEIGA				
				Óleo de Soja		Óleo de Soja				
				PIMENTÃO VERDE		PIMENTÃO VERDE				
				Sal		Sal				
	Tomate	Tomate								
		Vinagre de Álcool								
Terça-feira	ARROZ + CARNE BOVINA PICADA COM MACAXEIRA E ABÓBORA + MELANCIA	ABÓBORA	SUCO DE ACEROLA + BISCOITO MARIA + BANANA	Açúcar Cristal	SUCO DE CAJÁ + PÃO COM MARGARINA	Açúcar Cristal	BAIÃO DE 3 (arroz, feijão, carne moída) + REFOGADO DE ABOBRINHA + BANANA	ABOBRINHA	GALINHADA COM ABÓBORA + SALADA DE ALFACE + MELANCIA	ABÓBORA
		Alho		BANANA PRATA		Margarina		Alho		ALFACE
		Arroz tipo 1		Biscoito Maria		Pão massa fina		Arroz tipo 1		Alho
		Carne Bovina picada		Polpa de Acerola		Polpa de Cajá		BANANA PRATA		Arroz tipo 1
		Cebola						Carne Bovina Moída		Cebola
		CHEIRO VERDE						Cebola		CHEIRO VERDE
		Colorau						CHEIRO VERDE		Colorau
		MACAXEIRA						Colorau		Frango Inteiro Cong.
		MELANCIA						Feijão Comum		MELANCIA
		Óleo de Soja						Óleo de Soja		Óleo de Soja
		PIMENTÃO VERDE						PIMENTÃO VERDE		PIMENTÃO VERDE
Sal			Sal	Sal						
Tomate			Tomate	Tomate						
				Vinagre de Álcool						
Quarta-feira	SUCO DE CAJÁ + CACHORRO QUENTE (Carne Moída, Alface picada)	Açúcar Cristal	CALDO DE CARNE MOÍDA COM MACAXEIRA, ABOBRINHA E COUVE	ABOBRINHA	SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (Batata, Cenoura e Abobrinha)	ABOBRINHA	LEITE COM ACHOCOLATADO + CUSCUZ GARIMPEIRO COM MARGARINA	Achocolatado em Pó	CALDO DE CARNE MOÍDA COM MACAXEIRA, ABOBRINHA E COUVE	ABOBRINHA
		ALFACE		Alho		Alho		Farinha de Milho Flocada		Alho
		Alho		Carne Bovina Moída		Batata Inglesa		Leite em Pó Integral		Carne Bovina Moída
		Carne Bovina Moída		Cebola		Cebola		Margarina		Cebola
		Cebola		CHEIRO VERDE		Cenoura		Sal		CHEIRO VERDE
		CHEIRO VERDE		Colorau		CHEIRO VERDE				Colorau
		Colorau		COUVE		Colorau				COUVE
		Óleo de Soja		MACAXEIRA		Frango Inteiro Cong.				MACAXEIRA
		Pão Massa Fina		Óleo de Soja		Macarrão Parafuso				Óleo de Soja
		PIMENTÃO VERDE		PIMENTÃO VERDE		Óleo de Soja				PIMENTÃO VERDE
		Polpa de Cajá		Sal		PIMENTÃO VERDE				Sal
Sal	Tomate	Sal		Tomate						
Tomate		Tomate								
		Vinagre de Álcool								

[Handwritten signatures and stamps]
 Suellem Freitas de Queiroz
 Nutrição/SEMED
 Matrícula 48.408-3

Quinta-feira	SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (Batata, Cenoura e Abobrinha)	ABOBRINHA	CANJICA	Açúcar Cristal	ARROZ COM CENOURA + FRANGO AO MOLHO	Alho	MACARRONADA À BOLONHESA + MELANCIA	Alho	SUCO DE GOIABA + BISCOITO SALGADO + BANANA	Açúcar Cristal
		Alho		Milho para Canjica		Arroz tipo 1		Carne Bovina Moída		BANANA PRATA
		Batata Inglesa		Coco Ralado		Cebola		Cebola		Biscoito Salgado Amanteigado
		Cebola		Leite em pó Integral		Cenoura		CHEIRO VERDE		Polpa de Goiaba
		Cenoura				CHEIRO VERDE		Colorau		
		CHEIRO VERDE				Colorau		Macarrão Espaguete		
		Colorau				Frango Inteiro Cong.		MELANCIA		
		Frango Inteiro Cong.				Óleo de Soja		Óleo de Soja		
		Macarrão Parafuso				PIMENTÃO VERDE		PIMENTÃO VERDE		
		Óleo de Soja				Sal		Sal		
		PIMENTÃO VERDE				Tomate		Tomate		
		Sal				Vinagre de Álcool				
		Tomate								
		Vinagre de Álcool								

Sexta-feira	BAIÃO DE 3 (arroz, feijão, carne moída e COUVE) + BANANA	Alho	MACARRONADA À BOLONHESA + MELANCIA	Alho	FESTIVAL DE FRUTAS (BANANA + MELANCIA)	BANANA PRATA	ARROZ + ESTROGONOFE DE FRANGO + SALADA DE ALFACE	ALFACE	ARROZ + CARNE PICADA AO MOLHO + PURÊ DE MACAXEIRA + SALADA DE ALFACE	ALFACE
		Arroz tipo 1		Carne Bovina Moída		MELANCIA		Alho		Alho
		BANANA PRATA		Cebola				Arroz tipo 1		Arroz tipo 1
		Carne Bovina Moída		CHEIRO VERDE				Cebola		Carne Bovina Picada
		Cebola		Colorau				CHEIRO VERDE		Cebola
		CHEIRO VERDE		Macarrão Espaguete				Colorau		CHEIRO VERDE
		Colorau		MELANCIA				Farinha de Trigo		Colorau
		COUVE MANTEIGA		Óleo de Soja				Frango Peito Cong.		Leite em pó Integral
		Feijão Comum		PIMENTÃO VERDE				Leite em pó Integral		MACAXEIRA
		Óleo de Soja		Sal				Óleo de Soja		Óleo de Soja
		PIMENTÃO VERDE		Tomate				PIMENTÃO VERDE		PIMENTÃO VERDE
		Sal						Sal		Sal
		Tomate						Tomate		Tomate
								Vinagre de Álcool		





Suellem Freitas de Queiroz
Nutrição/SEMED
Matricula 48.408-3



ESTADO DO MARANHÃO
PREFEITURA DE IMPERATRIZ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE APOIO AO EDUCANDO/SETOR DE NUTRIÇÃO

CARDÁPIOS PREVISTOS PARA O AEE ZONAS URBANA E RURAL 2020




	1ª e 6ª Parcela		2ª e 7ª Parcela		3ª e 8ª Parcela		4ª e 9ª Parcela		5ª e 10ª Parcela	
	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes
Segunda-feira	LEITE COM ACHOCOLATADO + CUSCUZ GARIMPEIRO COM MARGARINA	Achocolatado em Pó	GALINHADA COM ABÓBORA + MELANCIA	ABÓBORA	ARROZ COM ABÓBORA + CARNE PICADA AO MOLHO COM COUVE	ABÓBORA	SUCO DE MARACUJÁ COM COUVE + BISCOITO SALGADO AMANTEIGADO + BANANA	Açúcar Cristal	LEITE COM ACHOCOLATADO + PÃO MASSA FINA COM MARGARINA	Achocolatado em Pó
		Farinha de Milho Flocada		Alho		Alho		BANANA PRATA		Leite em Pó Integral
		Leite em Pó Integral		Arroz tipo 1		Arroz tipo 1		Biscoito Salgado Amanteigado		Margarina
		Margarina		Cebola		Carne Bovina Picada		COUVE MANTEIGA		Pão Massa Fina
		Sal		CHEIRO VERDE		Cebola		Polpa de Maracujá		
				Colorau		CHEIRO VERDE				
				Frango Inteiro Cong.		Colorau				
				MELANCIA		COUVE MANTEIGA				
				Óleo de Soja		Óleo de Soja				
				PIMENTÃO VERDE		PIMENTÃO VERDE				
				Sal		Sal				
	Tomate	Tomate								
		Vinagre de Álcool								
Terça-feira	ARROZ + CARNE BOVINA PICADA COM MACAXEIRA E ABÓBORA + MELANCIA	ABÓBORA	SUCO DE ACEROLA + BISCOITO MARIA + BANANA	Açúcar Cristal	SUCO DE CAJÁ + PÃO COM MARGARINA	Açúcar Cristal	BAIÃO DE 3 (arroz, feijão, carne moída) + ABOBRINHA + BANANA	ABOBRINHA	GALINHADA COM ABÓBORA + SALADA DE ALFACE + MELANCIA	ABÓBORA
		Alho		BANANA PRATA		Margarina		Alho		ALFACE
		Arroz tipo 1		Biscoito Maria		Pão massa fina		Arroz tipo 1		Alho
		Carne Bovina picada		Polpa de Acerola		Polpa de Cajá		BANANA PRATA		Arroz tipo 1
		Cebola						Carne Bovina Moída		Cebola
		CHEIRO VERDE						Cebola		CHEIRO VERDE
		Colorau						CHEIRO VERDE		Colorau
		MACAXEIRA						Colorau		Frango Inteiro Cong.
		MELANCIA						Feijão Comum		MELANCIA
		Óleo de Soja						Óleo de Soja		Óleo de Soja
		PIMENTÃO VERDE						PIMENTÃO VERDE		PIMENTÃO VERDE
Sal			Sal	Sal						
Tomate			Tomate	Tomate						
				Vinagre de Álcool						
Quarta-feira	SUCO DE CAJÁ + CACHORRO QUENTE (Carne Moída, Alface picada)	Açúcar Cristal	CALDO DE CARNE MOÍDA COM MACAXEIRA, ABOBRINHA E COUVE	ABOBRINHA	SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (Batata, Cenoura e Abobrinha)	ABOBRINHA	LEITE COM ACHOCOLATADO + CUSCUZ GARIMPEIRO COM MARGARINA	Achocolatado em Pó	CALDO DE CARNE MOÍDA COM MACAXEIRA, ABOBRINHA E COUVE	ABOBRINHA
		ALFACE		Alho		Alho		Farinha de Milho Flocada		Alho
		Alho		Carne Bovina Moída		Batata Inglesa		Leite em Pó Integral		Carne Bovina Moída
		Carne Bovina Moída		Cebola		Cebola		Margarina		Cebola
		Cebola		CHEIRO VERDE		Cenoura		Sal		CHEIRO VERDE
		CHEIRO VERDE		Colorau		CHEIRO VERDE				Colorau
		Colorau		COUVE		Colorau				COUVE
		Óleo de Soja		MACAXEIRA		Frango Inteiro Cong.				MACAXEIRA
		Pão Massa Fina		Óleo de Soja		Macarrão Parafuso				Óleo de Soja
		PIMENTÃO VERDE		PIMENTÃO VERDE		Óleo de Soja				PIMENTÃO VERDE
		Polpa de Cajá		Sal		PIMENTÃO VERDE				Sal
Sal	Tomate	Sal		Tomate						
Tomate		Tomate								
		Vinagre de Álcool								




 Suellem Freitas de Queiroz
 Nutrição/SEMED
 Matrícula 48.408-3


Quinta-feira	SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (Batata, Cenoura e Abobrinha)	ABOBRINHA	CANJICA	Açúcar Cristal	ARROZ COM CENOURA + FRANGO AO MOLHO	Alho	MACARRONADA À BOLONHESA + MELANCIA	Alho	SUCO DE GOIABA + BISCOITO SALGADO + BANANA	Açúcar Cristal
		Alho		Milho para Canjica		Arroz tipo 1		Carne Bovina Moída		BANANA PRATA
		Batata Inglesa		Coco Ralado		Cebola		Cebola		Biscoito Salgado Amanteigado
		Cebola		Leite em pó Integral		Cenoura		CHEIRO VERDE		Polpa de Goiaba
		Cenoura				CHEIRO VERDE		Colorau		
		CHEIRO VERDE				Colorau		Macarrão Espaguete		
		Colorau				Frango Inteiro Cong.		MELANCIA		
		Frango Inteiro Cong.				Óleo de Soja		Óleo de Soja		
		Macarrão Parafuso				PIMENTÃO VERDE		PIMENTÃO VERDE		
		Óleo de Soja				Sal		Sal		
		PIMENTÃO VERDE				Tomate		Tomate		
		Sal				Vinagre de Álcool				
		Tomate								
Vinagre de Álcool										

Sexta-feira	BAIÃO DE 3 (arroz, feijão, carne moída e COUVE) + BANANA	Alho	MACARRONADA À BOLONHESA + MELANCIA	Alho	FESTIVAL DE FRUTAS (BANANA + MELANCIA)	BANANA PRATA	ARROZ + ESTROGONOFE DE FRANGO + SALADA DE ALFACE	ALFACE	ARROZ + CARNE PICADA AO MOLHO + PURÊ DE MACAXEIRA + SALADA DE ALFACE	ALFACE
		Arroz tipo 1		Carne Bovina Moída		MELANCIA		Alho		Alho
		BANANA PRATA		Cebola				Arroz tipo 1		Arroz tipo 1
		Carne Bovina Moída		CHEIRO VERDE				Cebola		Carne Bovina Picada
		Cebola		Colorau				CHEIRO VERDE		Cebola
		CHEIRO VERDE		Macarrão Espaguete				Colorau		CHEIRO VERDE
		Colorau		MELANCIA				Farinha de Trigo		Colorau
		COUVE MANTEIGA		Óleo de Soja				Frango Peito Cong.		Leite em pó Integral
		Feijão Comum		PIMENTÃO VERDE				Leite em pó Integral		Leite em pó Integral
		Óleo de Soja		Sal				Óleo de Soja		MACAXEIRA
		PIMENTÃO VERDE		Tomate				PIMENTÃO VERDE		Óleo de Soja
		Sal						Sal		PIMENTÃO VERDE
		Tomate						Tomate		Sal
			Vinagre de Álcool	Tomate						

Suellem Freitas de Queiroz
Nutrição/SEMED
Matricula 48.408-3


 ESTADO DO MARANHÃO
 PREFEITURA DE IMPERATRIZ
 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
 DEPARTAMENTO DE APOIO AO EDUCANDO/SETOR DE NUTRIÇÃO


Suellem Freitas de Queiroz
Nutrição/SEMED
Matricula 48.408-3

CARDÁPIOS PREVISTOS PARA O PROGRAMA MAIS EDUCAÇÃO/PNAE ZONAS URBANA E RURAL 2020
1ª PARCELA e 6ª PARCELA

	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes
1ª Refeição:	GALINHADA COM ABÓBORA + MELANCIA	ABOBORA	SUCO DE MARACUJÁ + BISCOITO MARIA + BANANA	Açúcar Cristal	CALDO DE CARNE MOÍDA COM MACAXEIRA E COUVE	Alho	CANJICA	Açúcar	MACARRONAD A À BOLONHESA + MELANCIA	Alho
		Alho		BANANA PRATA		Carne Bovina Moída		Coco ralado		Carne Bovina Moída
		Arroz tipo 1		Biscoito Maria		Cebola		Leite em Pó Integral		Cebola
		Cebola		Polpa de Maracujá		CHEIRO VERDE		Milho para Canjica		CHEIRO VERDE
		CHEIRO VERDE				Colorau				Colorau
		Colorau				COUVE MANTEIGA				Macarrão Espaguete
		Frango Inteiro Cong.				MACAXEIRA				MELANCIA
		MELANCIA				Oléo de Soja				Óleo de Soja
		Oléo de Soja				PIMENTÃO VERDE				PIMENTÃO VERDE
		PIMENTÃO VERDE				Sal				Sal
		Sal				Tomate				Tomate
		Tomate								
Vinagre de Alcool										
2ª Refeição:	SUCO DE ACEROLA + PÃO COM MARGARINA + BANANA	Açúcar Cristal	ARROZ COM ABÓBORA + CARNE PICADA AO MOLHO COM COUVE + BANANA	ABÓBORA	ARROZ + CARNE PICADA AO MOLHO + PURÊ DE MACAXEIRA + SALADA DE ALFACE	ALFACE	FESTIVAL DE FRUTAS (BANANA + MELANCIA)	BANANA PRATA	SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (Batata e Cenoura)	Alho
		BANANA PRATA		Alho		Batata Inglesa				
		Margarina		Arroz tipo 1		Cebola		Cenoura		
		Pão Massa Fina		BANANA PRATA		Carne Bovina Picada		CHEIRO VERDE		CHEIRO VERDE
		Polpa de Acerola		Cebola		Cebola		Colorau		Colorau
				CHEIRO VERDE		CHEIRO VERDE		Frango Inteiro Cong.		Frango Inteiro Cong.
				Colorau		Colorau		Macarrão Parafuso		Macarrão Parafuso
				COUVE MANTEIGA		Leite em Pó Integral		Oléo de Soja		Oléo de Soja
				Oléo de Soja		MACAXEIRA		PIMENTÃO VERDE		PIMENTÃO VERDE
				PIMENTÃO VERDE		Oléo de Soja		Sal		Sal
				Sal		PIMENTÃO VERDE		Tomate		Tomate
				Tomate		Tomate		Vinagre de Alcool		Vinagre de Alcool
3ª Refeição:	LEITE COM ACHOCOLATADO + CUSCUZ GARIMPEIRO COM MARGARINA	Achocolatado em Pó	GALINHADA COM ABÓBORA + MELANCIA	ABOBORA	ARROZ COM ABÓBORA + CARNE PICADA AO MOLHO COM COUVE	ABÓBORA	SUCO DE MARACUJÁ COM COUVE + BISCOITO SALGADO AMANTEIGADO + BANANA	Açúcar Cristal	LEITE COM ACHOCOLATADO O + PÃO MASSA FINA COM MARGARINA	Achocolatado em Pó
		Farinha de Milho		Alho		Leite em Pó Integral				
		Flocada		Arroz tipo 1		Margarina		Margarina		
		Leite em Pó Integral		Cebola		Pão Massa Fina		Pão Massa Fina		
		Margarina		CHEIRO VERDE						
		Sal		Colorau						
				Frango Inteiro Cong.						
				MELANCIA						
				Oléo de Soja						
				PIMENTÃO VERDE						
				Sal						
				Tomate						
	Vinagre de Alcool									

ESTADO DO MARANHÃO
PREFEITURA DE IMPERATRIZ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE APOIO AO EDUCANDO/SETOR DE NUTRIÇÃO

Suellem Freitas de Queiroz
Nutrição/SEMED
Matrícula 48.408-3

CARDÁPIOS PREVISTOS PARA O PROGRAMA MAIS EDUCAÇÃO/PNAE ZONAS URBANA E RURAL 2020
2ª PARCELA e 7ª PARCELA

	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes
1ª Refeição:	SUCO DE CAJÚ + BISCOITO SALGADO AMANTEIGADO + BANANA	Açúcar Cristal	BAIÃO DE 3 (arroz, feijão e carne moída + COUVE) + MELANCIA	Alho	LEITE COM ACHOCOLATADO + CUSCUZ GARIMPEIRO COM MARGARINA	Achocolatado em Pó	MACARRONADA À BOLONHESA + MELANCIA	Alho	ARROZ + ESTROGONOFE DE FRANGO + SALADA DE ALFACE	ALFACE
		BANANA PRATA		Arroz tipo 1		Farinha de Milho		Carne Bovina Moída		Alho
		Biscoito Salgado Amanteigado		Carne Bovina Moída		Flocada		Cebola		Arroz tipo 1
		Polpa de Cajú		Cebola		Leite em Pó Integral		CHEIRO VERDE		Cebola
				CHEIRO VERDE		Margarina		Colorau		CHEIRO VERDE
				COUVE MANTEIGA		Sal		Macarrão Espaguete		Colorau
				Feijão Comum				MELANCIA		Farinha de Trigo
				MELANCIA				Óleo de Soja		Frango Peito Cong.
				Óleo de Soja				PIMENTÃO VERDE		Leite em Pó Integral
				PIMENTÃO VERDE				Sal		Oléo de Soja
				Sal				Tomate		PIMENTÃO VERDE
				Tomate						Sal
				Tomate						
				Vinagre de Álcool						
2ª Refeição:	CALDO DE CARNE MOÍDA COM MACAXEIRA E COUVE	Alho	SUCO DE CAJÁ + PÃO MASSA FINA COM MARGARINA + BANANA	Açúcar Cristal	GALINHADA COM ABÓBORA + SALADA DE ALFACE + MELANCIA	Arroz tipo 1	ARROZ COM CENOURA + FRANGO AO MOLHO + BANANA	Arroz tipo 1	SUCO DE CAJÚ + CACHORRO QUENTE (Com Alface picada)	Açúcar Cristal
		Carne Bovina Moída		BANANA PRATA		ABÓBORA		Alho		ALFACE
		Cebola		Margarina		ALFACE		BANANA PRATA		Alho
		CHEIRO VERDE		Pão Massa Fina		Alho		Cebola		Carne Bovina Moída
		Colorau		Polpa de Cajá		Cebola		Cenoura		Cebola
		COUVE MANTEIGA				CHEIRO VERDE		CHEIRO VERDE		CHEIRO VERDE
		MACAXEIRA				Colorau		Colorau		Colorau
		Óleo de Soja				Frango Inteiro Cong.		Frango Inteiro Cong.		Oléo de Soja
		PIMENTÃO VERDE				MELANCIA		Oléo de Soja		Pão Massa Fina
		Sal				Oléo de Soja		PIMENTÃO VERDE		PIMENTÃO VERDE
		Tomate				PIMENTÃO VERDE		Sal		Polpa de Cajú
						Sal		Tomate		Sal
		Tomate	Vinagre de Álcool	Tomate						
3ª Refeição:	ARROZ + CARNE BOVINA PICADA COM MACAXEIRA E ABÓBORA + MELANCIA	ABÓBORA	SUCO DE ACEROLA + BISCOITO MARIA + BANANA	Açúcar Cristal	SUCO DE CAJÁ + PÃO COM MARGARINA	Açúcar Cristal	BAIÃO DE 3 (arroz, feijão e carne moída + COUVE) + BANANA	Alho	GALINHADA COM ABÓBORA + SALADA DE ALFACE + MELANCIA	Arroz tipo 1
		Alho		BANANA		Margarina		Arroz tipo 1		ABÓBORA
		Arroz tipo 1		Biscoito Maria		Pão massa fina		BANANA		ALFACE
		Carne Bovina picada		Polpa de Acerola		Polpa de Cajá		Carne Bovina Moída		Alho
		Cebola						Cebola		Cebola
		CHEIRO VERDE						CHEIRO VERDE		CHEIRO VERDE
		Colorau						Colorau		Colorau
		MACAXEIRA						COUVE MANTEIGA		Frango Inteiro Cong.
		MELANCIA						Feijão Comum		MELANCIA
		Oléo de Soja						Óleo de Soja		Oléo de Soja
		PIMENTÃO VERDE						PIMENTÃO VERDE		PIMENTÃO VERDE
		Sal						Sal		Sal
Tomate			Tomate	Tomate						
				Vinagre de Álcool						

CARDÁPIOS PREVISTOS PARA O PROGRAMA MAIS EDUCAÇÃO/PNAE ZONAS URBANA E RURAL 2020
3ª PARCELA e 8ª PARCELA

	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes
1ª Refeição:	ARROZ COM ABÓBORA + CARNE PICADA AO MOLHO COM COUVE + BANANA	Arroz tipo 1	SUCO DE CAJÁ + PÃO COM MARGARINA + BANANA	Açúcar Cristal	SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (Batata e Cenoura)	Alho	ARROZ + CARNE PICADA AO MOLHO + PURÊ DE MACAXEIRA + SALADA DE ALFACE	ALFACE	FESTIVAL DE FRUTAS (BANANA + MELANCIA)	BANANA PRATA
		ABÓBORA		Cebola		Batata Inglesa		Alho		MELANCIA
		Alho		Cebola		Cenoura		Arroz tipo 1		
		BANANA PRATA		Polpa de Cajá		CHEIRO VERDE		Carne Picada Bovina		
		Carne Bovina Picada				Colorau		Cebola		
		Cebola				Frango Inteiro Cong.		CHEIRO VERDE		
		CHEIRO VERDE				Macarrão Parafuso		Colorau		
		Colorau				Óleo de Soja		Leite em Pó Integral		
		COUVE MANTEIGA				PIMENTÃO VERDE		MACAXEIRA		
		Óleo de Soja				Sal		Óleo de Soja		
		PIMENTÃO VERDE				Tomate		PIMENTÃO VERDE		
		Sal				Vinagre de Álcool		Sal		
Tomate			Tomate							
2ª Refeição:	LEITE COM ACHOCOLATADO + CUSCUZ GARIMPEIRO COM MARGARINA	Achocolatado em Pó	ARROZ + CARNE BOVINA PICADA COM MACAXEIRA E ABÓBORA	ABÓBORA	SUCO DE GOIABA + BISCOITO SALGADO + BANANA	Açúcar Cristal	SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (Batata e Cenoura)	Alho	BAIÃO DE 3 (arroz, feijão e carne moída + COUVE) + MELANCIA	Alho
		Farinha de Milho Flocada		Alho		BANANA PRATA		Batata Inglesa		Arroz tipo 1
		Leite em Pó Integral		Arroz tipo 1		Biscoito Salgado Amanteigado		Cebola		Carne Bovina Moída
		Margarina		Carne Bovina Picada		Polpa de Goiaba		Cenoura		Cebola
		Sal		Cebola				CHEIRO VERDE		CHEIRO VERDE
				CHEIRO VERDE				Colorau		Colorau
				Colorau				Frango Inteiro Cong.		COUVE MANTEIGA
				MACAXEIRA				Macarrão Parafuso		Feijão Comum
				Óleo de Soja				Óleo de Soja		MELANCIA
				PIMENTÃO VERDE				PIMENTÃO VERDE		Óleo de Soja
				Sal				Sal		PIMENTÃO VERDE
				Tomate				Tomate		Sal
			Vinagre de Álcool	Tomate						
3ª Refeição:	SUCO DE CAJÁ + CACHORRO QUENTE (Com Alface picada)	Açúcar Cristal	CALDO DE CARNE MOÍDA COM MACAXEIRA E COUVE	Alho	SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (batata e cenoura)	Alho	LEITE COM ACHOCOLATADO + CUSCUZ GARIMPEIRO COM MARGARINA	Achocolatado em Pó	CALDO DE CARNE MOÍDA COM MACAXEIRA E COUVE	Alho
		ALFACE		Carne Bovina Moída		Batata Inglesa		Farinha de Milho Flocada		Carne Bovina Moída
		Alho		Cebola		Cebola		Leite em Pó Integral		Cebola
		Carne Bovina Moída		CHEIRO VERDE		Cenoura		Margarina		CHEIRO VERDE
		Cebola		Colorau		CHEIRO VERDE		Sal		Colorau
		CHEIRO VERDE		COUVE MANTEIGA		Frango Inteiro Cong.				COUVE MANTEIGA
		Colorau		MACAXEIRA		Macarrão Parafuso				MACAXEIRA
		Óleo de Soja		Óleo de Soja		Óleo de Soja				Óleo de Soja
		Pão Massa Fina		PIMENTÃO VERDE		Sal				PIMENTÃO VERDE
		PIMENTÃO VERDE		Tomate		Sal				Sal
		Polpa de Cajá				Tomate				Tomate
		Sal				Vinagre de Álcool				
Tomate										

CARDÁPIOS PREVISTOS PARA O PROGRAMA MAIS EDUCAÇÃO/PNAE ZONAS URBANA E RURAL 2020
4ª PARCELA e 9ª PARCELA

	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes
1ª Refeição:	CALDO DE CARNE MOÍDA COM MACAXEIRA E COUVE	Alho	SUÇO DE GOIABA + PÃO MASSA FINA COM MARGARINA + BANANA	Açúcar Cristal	GALINHADA COM ABÓBORA + SALADA DE ALFACE + MELANCIA	ABÓBORA	ARROZ COM CENOURA + FRANGO AO MOLHO	Alho	SUÇO DE CAJÁ + BISCOITO SALGADO + BANANA	Açúcar Cristal
		Carne Bovina Moída		BANANA PRATA		ALFACE		Arroz tipo 1		BANANA PRATA
		Cebola		Margarina		Alho		Cebola		Biscoito Salgado
		CHEIRO VERDE		Pão Massa Fina		Arroz tipo 1		Cenoura		Amanteigado
		Colorau		Polpa de Goiaba		Cebola		CHEIRO VERDE		Polpa de Cajá
		COUVE MANTEIGA				CHEIRO VERDE		Colorau		
		MACAXEIRA				Colorau		Frango Inteiro Cong.		
		Óleo de Soja				Frango Inteiro Cong.		OLÉO DE SOJA		
		PIMENTÃO VERDE				MELANCIA		PIMENTÃO VERDE		
		Sal				OLÉO DE SOJA		Sal		
		Tomate				PIMENTÃO VERDE		Tomate		
						Sal		Vinagre de Álcool		
						Tomate				
		Vinagre de Álcool								
2ª Refeição:	LEITE COM ACHOCOLATADO + CUSCUZ GARIMPEIRO COM MARGARINA	Achocolatado em Pó	ARROZ + CARNE BOVINA PICADA COM MACAXEIRA E ABÓBORA	ABÓBORA	SUÇO DE ACEROLA + CACHORRO QUENTE (Carne Moída, Alface picada)	Açúcar Cristal	SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (Batata e Cenoura)	Alho	BAIÃO DE 3 (arroz, feijão e carne moída + COUVE) + MELANCIA	Alho
		Farinha de Milho		Alho		ALFACE		Batata Inglesa		Arroz tipo 1
		Flocada		Arroz tipo 1		Alho		Cebola		Carne Bovina Moída
		Leite em Pó Integral		Carne Bovina Picada		Carne Bovina Moída		Cenoura		Cebola
		Margarina		Cebola		Cebola		CHEIRO VERDE		CHEIRO VERDE
		Sal		CHEIRO VERDE		CHEIRO VERDE		Colorau		Colorau
				Colorau		Colorau		Frango Inteiro Cong.		COUVE MANTEIGA
				MACAXEIRA		OLÉO DE SOJA		Macarrão Parafuso		Feijão Comum
				OLÉO DE SOJA		PÃO MASSA FINA		OLÉO DE SOJA		MELANCIA
				PIMENTÃO VERDE		PIMENTÃO VERDE		PIMENTÃO VERDE		OLÉO DE SOJA
				Sal		Polpa de Acerola		Sal		PIMENTÃO VERDE
				Tomate		Sal		Tomate		Sal
						Tomate		Vinagre de Álcool		Tomate
3ª Refeição:	SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (Batata e Cenoura)	Alho	CANJICA	Açúcar Cristal	ARROZ COM CENOURA + FRANGO AO MOLHO	Alho	MACARRONADA A BOLONHESA + MELANCIA	SUÇO DE GOIABA + BISCOITO SALGADO + BANANA	Açúcar Cristal	
		Batata Inglesa		Milho para Canjica		Arroz tipo 1			Carne Bovina Moída	BANANA PRATA
		Cebola		Coco ralado		Cebola			Cebola	Biscoito Salgado
		Cenoura				Cenoura			CHEIRO VERDE	Amanteigado
		CHEIRO VERDE				CHEIRO VERDE			Colorau	Polpa de Goiaba
		Colorau				Colorau			Macarrão Espaguete Esp	
		Frango Inteiro Cong.				Frango Inteiro Cong.			MELANCIA	
		Macarrão Parafuso				OLÉO DE SOJA			OLÉO DE SOJA	
		OLÉO DE SOJA				PIMENTÃO VERDE			PIMENTÃO VERDE	
		PIMENTÃO VERDE				Sal			Sal	
		Sal				Tomate			Tomate	
		Tomate				Vinagre de Álcool				
		Vinagre de Álcool								

CARDÁPIOS PREVISTOS PARA O PROGRAMA MAIS EDUCAÇÃO/PNAE ZONAS URBANA E RURAL 2020
5ª PARCELA e 10ª PARCELA

	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes
1ª Refeição:	SUCO DE CAJÚ + PÃO COM MARGARINA + BANANA	Açúcar Cristal	ARROZ COM ABÓBORA + CARNE PICADA AO MOLHO COM COUVE + BANANA	ABÓBORA	ARROZ + CARNE PICADA AO MOLHO + PURÊ DE MACAXEIRA + SALADA DE ALFACE	ALFACE	FESTIVAL DE FRUTAS (BANANA + MELANCIA)	BANANA PRATA	SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (Batata e Cenoura)	Alho
		BANANA PRATA		Alho		Alho		MELANCIA		Batata Inglesa
		Margarina		Arroz tipo 1		Arroz tipo 1				Cebola
		Pão massa fina		BANANA PRATA		Carne Bovina Picada				Cenoura
		Polpa de Cajú		Cebola		CHEIRO VERDE				CHEIRO VERDE
				CHEIRO VERDE		Colorau				Colorau
				COUVE MANTEIGA		Leite em Pó Integral				Frango Inteiro Cong.
				Óleo de Soja						Macarrão Parafuso
				PIMENTÃO VERDE						Óleo de Soja
				Sal						PIMENTÃO VERDE
	Tomate			Sal						
				Tomate						
				Tomate						
				Vinagre de Álcool						
2ª Refeição:	MACARRONADA À BOLONHESA + MELANCIA	Alho	SUCO DE MARACUJÁ + BISCOITO SALGADO AMANTEIGADO + BANANA	Açúcar Cristal	LEITE COM ACHOCOLATADO + CUSCUZ GARIMPEIRO COM MARGARINA	Achocolatado em Pó	ARROZ + ESTROGONOFE DE FRANGO + SALADA DE ALFACE	ALFACE	BAIÃO DE 3 (arroz, feijão e carne moída + COUVE) + MELANCIA	Alho
		Carne Bovina Moída		BANANA PRATA		Farinha de Milho Flocada		Alho		Arroz tipo 1
		Cebola		Biscoito Salgado Amanteigado		Leite em Pó Integral		Arroz tipo 1		Carne Bovina Moída
		CHEIRO VERDE		Polpa de Maracujá		Margarina		Cebola		Cebola
		Colorau				Sal		CHEIRO VERDE		CHEIRO VERDE
		Macarrão Espaguete						Colorau		Colorau
		MELANCIA						COUVE MANTEIGA		COUVE MANTEIGA
		Óleo de Soja						Farinha de Trigo		Feijão Comum
		PIMENTÃO VERDE						Frango Peito Cong.		MELANCIA
		Sal						Leite em Pó Integral		Óleo de Soja
Tomate			Óleo de Soja	PIMENTÃO VERDE						
			PIMENTÃO VERDE	Sal						
			Sal	Tomate						
			Tomate							
			Vinagre de Álcool							
3ª Refeição:	BAIÃO DE 3 (arroz, feijão e carne moída + COUVE) + MELANCIA	Alho	MACARRONADA À BOLONHESA + MELANCIA	Alho	FESTIVAL DE FRUTAS (BANANA + MELANCIA)	BANANA PRATA	ARROZ + ESTROGONOFE DE FRANGO + SALADA DE ALFACE	ALFACE	ARROZ + CARNE PICADA AO MOLHO + PURÊ DE MACAXEIRA + SALADA DE ALFACE	ALFACE
		Arroz tipo 1		Carne Bovina Moída		MELANCIA		Alho		Alho
		Carne Bovina Moída		Cebola				Arroz tipo 1		Arroz tipo 1
		Cebola		CHEIRO VERDE				Cebola		Carne Bovina Picada
		CHEIRO VERDE		Colorau				CHEIRO VERDE		Cebola
		Colorau		Macarrão Espaguete				Colorau		CHEIRO VERDE
		COUVE MANTEIGA		MELANCIA				COUVE MANTEIGA		Colorau
		Feijão Comum		Óleo de Soja				Farinha de Trigo		Colorau
		MELANCIA		PIMENTÃO VERDE				Frango Peito Cong.		Leite em Pó Integral
		Óleo de Soja		Sal				Leite em Pó Integral		MACAXEIRA
PIMENTÃO VERDE	Tomate		Óleo de Soja	Óleo de Soja						
Sal			PIMENTÃO VERDE	Óleo de Soja						
Tomate			Sal	PIMENTÃO VERDE						
			Tomate	Sal						
			Vinagre de Álcool	Tomate						



ESTADO DO MARANHÃO
PREFEITURA DE IMPERATRIZ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE APOIO AO EDUCANDO/SETOR DE NUTRIÇÃO

Suellam Freitas de Queiroz
Nutrição/SEMED
Matrícula 48.408-3

Polany

CARDÁPIOS PREVISTOS PARA PNAC/BERÇÁRIO 1º SEMESTRE ZONAS URBANA E RURAL 2020

	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes
1ª Refeição: (07:30/08:00 h)	Vitamina de Banana	Açúcar Cristal BANANA PRATA Leite em Pó Integral	Vitamina de Maçã e Mamão + Biscoito de Malsena	Açúcar Cristal Biscoito de Malsena Leite em Pó Integral Maçã MAMÃO PAPAYA	Mingau de Aveia	Aveia em Flocos Finos Açúcar Cristal Leite em Pó Integral	Mingau de Farinha de Milho Flocada	Açúcar Cristal Farinha de Milho Flocada Leite em Pó Integral	Vitamina de Banana	Açúcar Cristal BANANA PRATA Leite em Pó Integral
2ª Refeição: (11:30/12:00 h)	Arroz com cenoura, Escondidinho de Carne Bovina Moída com Batata + Suco de Caju	Açúcar Cristal Alho Arroz tipo 1 Batata Inglesa Carne Bovina Moída Cebola Cenoura CHEIRO VERDE Colorau Óleo de Soja PIMENTÃO VERDE Polpa de Caju Sal Tomate	Papinha de Arroz c/ Feijão Comum, Macaxeira e Frango Desfiado + Suco de Cajá	Açúcar Cristal Alho Arroz tipo 1 Cebola CHEIRO VERDE Colorau Feijão Comum Frango peito cong. MACAXEIRA Óleo de Soja PIMENTÃO VERDE Polpa de Cajá Sal Tomate Vinagre	Caldo de Macaxeira com Frango e Cenoura	Alho Cebola Cenoura CHEIRO VERDE Colorau Frango peito cong. MACAXEIRA Óleo PIMENTÃO VERDE Sal Tomate Vinagre	Papinha de Arroz c/ Feijão verde, Carne Bovina Moída c/ Abóbora e Chuchu	ABÓBORA Alho Arroz tipo 1 Carne Bovina Moída Cebola CHEIRO VERDE Chuchu Colorau FEIJÃO VERDE Óleo PIMENTÃO VERDE Sal Tomate	Papinha de Cenoura, Arroz, Feijão comum e Frango + Suco de Acerola	Açúcar Cristal Alho Arroz tipo 1 Cebola Cenoura CHEIRO VERDE Colorau Feijão Comum Frango peito cong. Óleo de Soja PIMENTÃO VERDE Polpa de Acerola Sal Tomate Vinagre
3ª Refeição: (14:30 / 15:00 h)	Festival de Frutas: Banana e Mamão	BANANA PRATA MAMÃO PAPAYA	Vitamina de Banana com Maçã	Açúcar Cristal BANANA PRATA Leite em Pó Integral Maçã	Leite + Biscoito Maria	Açúcar Cristal Biscoito Maria Leite em Pó Integral	Mingau de Amido de Milho	Açúcar Cristal Amido de Milho Leite em Pó Integral	Vitamina de Mamão	Açúcar Cristal MAMÃO PAPAYA Leite em Pó Integral
4ª Refeição: (17:00 / 17:30 h)	Papinha de Feijão verde, Macarrão Parafuso, Frango e Couve.	Alho Cebola CHEIRO VERDE Colorau COUVE FEIJÃO VERDE Frango peito cong. Macarrão Parafuso Óleo de Soja PIMENTÃO VERDE Sal Tomate Vinagre	Papinha de Arroz, Carne Bovina Moída c/ maxixe, Feijão Comum, Cenoura e Chuchu + Suco de Goiaba	Açúcar Cristal Alho Arroz tipo 1 Carne Bovina Moída Cebola Cenoura CHEIRO VERDE Chuchu Colorau Feijão Comum MAXIXE Óleo de Soja PIMENTÃO VERDE Polpa de Goiaba Sal Tomate	Papinha de Batata Doce, Feijão comum, Carne Moída com Abobrinha ralada	ABOBRINHA Alho BATATA DOCE Carne Bovina Moída Cebola CHEIRO VERDE Colorau Feijão Comum Óleo de Soja PIMENTÃO VERDE Sal Tomate	Papinha de Abóbora, Vinagreira e Frango + Suco de Maracuja	ABÓBORA Açúcar Alho Cebola CHEIRO VERDE Colorau Frango peito cong. Óleo de Soja PIMENTÃO VERDE Polpa de Maracuja Sal Tomate Vinagre VINAGREIRA	Sopa de Macarrão, Batata Inglesa, Abóbora e Carne Moída	ABÓBORA Alho Batata Inglesa Carne Bovina Moída Cebola CHEIRO VERDE Colorau Macarrão Parafuso Óleo de Soja PIMENTÃO VERDE Sal Tomate



ESTADO DO MARANHÃO
PREFEITURA DE IMPERATRIZ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE APOIO AO EDUCANDO/SETOR DE NUTRIÇÃO

Suellem Freitas de Queiroz
Nutrição/SEMED
Matrícula 45.408-3

Handwritten signature

CARDÁPIOS PREVISTOS PARA PNAC/MATERNAL 1º SEMESTRE ZONAS URBANA E RURAL 2020


	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes
1ª Refeição: (07:30/08:00 h)	Mingau de Aveia + Banana	Açúcar Cristal Aveia em Flocos Finos BANANA PRATA Leite em Pó Integral	Leite com Achocolatado + Cuscuz de Milho c/ Margarina	Achocolatado em Pó Farinha de Milho Flocada Leite em Pó Integral Margarina Sal	Vitamina de Maçã e Mamão + Pão Massa fina c/ Margarina	Açúcar Cristal Leite em Pó Integral Maçã MAMÃO PAPAYA Margarina Pão Massa Fina	Leite, Biscoito de Maisena	Açúcar Cristal Biscoito de Maisena Leite em Pó Integral	Vitamina de Banana e Maçã	Açúcar Cristal BANANA PRATA Leite em Pó Integral Maçã
2ª Refeição: (11:30/12:00 h)	Arroz de Cuxá + Carne Bovina Moída ao Molho c/ Batata Inglesa + Suco de Caju	Açúcar Cristal Alho Arroz tipo 1 Batata Inglesa Carne Bovina Moída Cebola CHEIRO VERDE Colorau Óleo de Soja PIMENTÃO VERDE Polpa de Cajá Sal Tomate VINAGREIRA	Galinhada c/ Frango Desfiado + Feijão Comum + Salada de Alface + Suco de Acerola	ALFACE Açúcar Cristal Alho Arroz tipo 1 Cebola CHEIRO VERDE Colorau Feijão Comum Frango peito cong. Óleo de Soja PIMENTÃO VERDE Polpa de Acerola Sal Tomate Vinagre	Arroz + Feijão Comum c/ Maxixe + Abobrinha ralada refogada com ovo mexido + Suco de Cajá	ABOBRINHA Açúcar Cristal Alho Arroz tipo 1 Cebola CHEIRO VERDE Colorau Feijão Comum MAXIXE Óleo de Soja Ovo de Galinha PIMENTÃO VERDE Polpa de Cajá Sal Tomate	Arroz + Feijão Verde + Carne Bovina Moída ao Molho c/ Macaxeira e Beterraba + Melancia	Alho Arroz tipo 1 Beterraba Carne Bovina Moída Cebola CHEIRO VERDE Colorau FEIJÃO VERDE MACAXEIRA MELANCIA Óleo de Soja PIMENTÃO VERDE Sal Tomate	Baião de Dois, Frango ao Molho c/ Cenoura + Suco de Goiaba	Açúcar Cristal Alho Arroz tipo 1 Cebola Cenoura CHEIRO VERDE Colorau Feijão Comum Frango peito cong. Óleo de Soja PIMENTÃO VERDE Polpa de Goiaba Sal Tomate Vinagre
3ª Refeição: (14:30/15:00 h)	Suco de Cajá + Biscoito Salgado Amanteigado + Banana	Açúcar Cristal BANANA PRATA Biscoito Salgado amanteigado Polpa de Cajá	Suco de Acerola + Pão Massa Fina com Margarina	Açúcar Cristal Margarina Pão Massa Fina Polpa de Acerola	Suco de Caju + Biscoito Salgado Amanteigado	Açúcar Cristal Biscoito Salgado amanteigado Polpa de Caju	Vitamina de Banana	Açúcar Cristal BANANA PRATA Leite em Pó Integral	Vitamina de Maçã e Mamão	Açúcar Cristal Leite em Pó Integral Maçã MAMÃO PAPAYA
4ª Refeição: (17:00/17:30 h)	Sopa de Arroz, Feijão verde, Frango, Batata doce e Couve	Alho Arroz tipo 1 BATATA DOCE Cebola CHEIRO VERDE Colorau COUVE FEIJÃO VERDE Frango peito cong. Óleo de Soja PIMENTÃO VERDE Sal Tomate Vinagre	Arroz de Cuxá + Carne Bovina Moída c/ Cenoura + Feijão Comum + Salada de Alface + Melancia	ALFACE Alho Arroz tipo 1 Carne Bovina Moída Cebola Cenoura CHEIRO VERDE Colorau Feijão Comum MELANCIA Óleo de Soja PIMENTÃO VERDE Sal Tomate VINAGREIRA	Sopa de Frango Macarrão c/ Cenoura, Chuchu e Maxixe.	Alho Cebola Cenoura CHEIRO VERDE Chuchu Colorau Frango peito cong. Macarrão Parafuso MAXIXE Óleo de Soja PIMENTÃO VERDE Sal Tomate Vinagre	Arroz com abóbora, Carne Bovina Moída, Purê de Macaxeira + Suco de Goiaba	ABÓBORA Açúcar Cristal Alho arroz Carne Bovina Moída Cebola CHEIRO VERDE Colorau Leite em Pó Integral MACAXEIRA Óleo PIMENTÃO VERDE Polpa de Goiaba Sal Tomate	Arroz com cenoura, Escondidinho de Carne Moída com Batata Inglesa + Suco de Maracujá	Açúcar Cristal Alho Arroz tipo 1 Batata Inglesa Carne Bovina Moída Cebola Cenoura CHEIRO VERDE Colorau Óleo de Soja PIMENTÃO VERDE Polpa de Maracujá Sal Tomate




ESTADO DO MARANHÃO
PREFEITURA DE IMPERATRIZ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE APOIO AO EDUCANDO/SETOR DE NUTRIÇÃO

Suellem Freitas de Queiroz
Suellem Freitas de Queiroz
Nutrição/SEMED
Matrícula 48.408-3


CARDÁPIOS PREVISTOS PARA PNAAC/BERÇÁRIO 2º SEMESTRE ZONAS URBANA E RURAL 2020											
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira		
	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	
1ª Refeição: (07:30 / 08:00 h)	Vitamina de Banana com Biscoito Maria Chocolate	Açúcar Cristal	Mingau de Amido de Milho	Açúcar Cristal	Papinha de Leite com Biscoito Maizena	Açúcar Cristal	Mingau de Aveia	Açúcar Cristal	Vitamina de Mamão e Banana	Açúcar Cristal	
		BANANA PRATA		Amido de Milho		Biscoito Maisena		Aveia em Flocos Finos		BANANA PRATA	
		Biscoito Maria		Leite em pó Integral		Leite em pó Integral		Leite em pó Integral		Leite em pó Integral	
		Chocolate									
		Leite em pó Integral								MAMÃO PAPAYA	
2ª Refeição: (11:30 / 12:00 h)	Papinha de Arroz c/ Carne Moída c/ Abóbora e Batata Inglesa	ABÓBORA	Arroz com cenoura, Escondidinho de Carne Moída c/ couve e Batata Inglesa + Suco de Acerola	Açúcar	Papinha de arroz c/ Cuxá, Batata Doce e Frango Desfiado + Suco de Melancia	Alho	Papinha de Arroz c/ Feijão Verde, Carne Bovina Moída c/ Macaxeira e Couve + Suco de Goiaba	Açúcar	Papinha de Frango c/ Feijão comum, Batata Doce, Chuchu	Alho	
		Alho		Arroz tipo 1		Arroz tipo 1		BATATA DOCE		Alho	BATATA DOCE
		Arroz tipo 1		Batata Inglesa		Batata Inglesa		Cebola		Arroz tipo 1	Cebola
		Batata Inglesa		Carne Bovina Moída		Carne Bovina Moída		CHEIRO VERDE		Carne Bovina Moída	CHEIRO VERDE
		Carne Bovina Moída		Cebola		Cebola		Colorau		Cebola	Chuchu
		Cebola		Cenoura		Cenoura		Frango peito cong.		CHEIRO VERDE	Colorau
		CHEIRO VERDE		CHEIRO VERDE		CHEIRO VERDE		MELANCIA		Colorau	CHEIRO VERDE
		Colorau		Óleo de Soja		Óleo de Soja		Óleo de Soja		COUVE	Colorau
		Óleo de Soja		PIMENTÃO VERDE		Óleo de Soja		PIMENTÃO		COUVE	FEIJÃO VERDE
		PIMENTÃO VERDE		Sal		Óleo de Soja		SAL		FEIJÃO VERDE	MACAXEIRA
		Sal		Tomate		PIMENTÃO VERDE		Tomate		MACAXEIRA	Óleo de Soja
		Tomate				PIMENTÃO VERDE		Vinagre		Óleo de Soja	PIMENTÃO VERDE
						Polpa de Acerola		Sal		Polpa de Goiaba	Sal
						Sal		Tomate		Sal	Tomate
						Tomate				Tomate	
		3ª Refeição: (14:30 / 15:00 h)		Leite com Mamão (Amassado)		Leite em pó Integral		Vitamina de Mamão e Banana		Açúcar Cristal	Mingau de Farinha de Milho Flocada
MAMÃO PAPAYA	BANANA PRATA		Farinha de Milho Flocada		BANANA PRATA						
	Leite em pó Integral		Leite em pó Integral		Leite em pó Integral						
	MAMÃO PAPAYA				Maçã	Leite em Pó Integral					
4ª Refeição: (17:00 / 17:30 h)	Papinha de Arroz c/ Feijão Verde, Carne Moída com Abobrinha ralada + Suco de Maracujá	ABOBRINHA	Papinha de Frango c/ Macarrão, Chuchu e Abóbora	ABÓBORA	Papinha de Carne Bovina Moída, Macarrão Parafuso, Abóbora, Couve e Macaxeira	ABÓBORA	Papinha de Frango c/ Feijão comum, Beterraba, Vinagreira e Macarrão Parafuso	Alho	Papinha de Arroz c/ Carne Bovina Moída, Feijão comum, Cenoura e Batata + Suco de Caju	Açúcar Cristal	
		Açúcar Cristal		Alho		Alho		Beterraba		Alho	
		Alho		Cebola		Carne Bovina Moída		Cebola		Cebola	Arroz tipo 1
		Arroz tipo 1		CHEIRO VERDE		Cebola		CHEIRO VERDE		CHEIRO VERDE	Batata Inglesa
		Carne Bovina Moída		Chuchu		CHEIRO VERDE		Colorau		Colorau	Carne Bovina Moída
		Cebola		Colorau		Colorau		Feijão Comum		Cebola	Cebola
		CHEIRO VERDE		Frango peito cong.		Frango peito cong.		Frango peito cong.		Cenoura	CHEIRO VERDE
		Colorau		Macarrão Parafuso		Macarrão Parafuso		Macarrão Parafuso		Colorau	Colorau
		FEIJÃO VERDE		Óleo de Soja		Óleo de Soja		Óleo de Soja		Feijão Comum	Feijão Comum
		Óleo de Soja		PIMENTÃO VERDE		PIMENTÃO VERDE		PIMENTÃO VERDE		Óleo de Soja	Óleo de Soja
		PIMENTÃO VERDE		Sal		Sal		SAL		PIMENTÃO VERDE	PIMENTÃO VERDE
		Polpa de Maracujá		Tomate		Tomate		Tomate		Polpa de Maracujá	Polpa de Caju
		Sal		Vinagre		Vinagre		Vinagre		Sal	Sal
		Tomate						VINAGREIRA		Tomate	Tomate

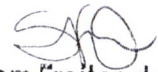

 ESTADO DO MARANHÃO
 PREFEITURA DE IMPERATRIZ
 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
 DEPARTAMENTO DE APOIO AO EDUCANDO/SETOR DE NUTRIÇÃO


Suellem Freitas de Queiroz
Nutrição/SEMED
Matrícula 48.408-3

CARDÁPIOS PREVISTOS PARA PNAC/MATERNAL 2º SEMESTRE ZONAS URBANA E RURAL 2020

	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira		
	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	
1ª Refeição: (07:30 / 08:00 h)	Leite + Biscoito Maria Chocolate	Açúcar Cristal	Mingau de Amido de Milho	Açúcar Cristal	Leite c/ Achocolatado + Cuscuz de Milho c/ Margarina	Achocolatado em Pó	Vitamina de Banana+ Pão Massa Fina c/ Margarina	Açúcar Cristal	Vitamina de Mamão + Biscoito de Malsena	Açúcar Cristal	
		Biscoito Maria		Amido de milho		Farinha de Milho Flocada		BANANA PRATA		Biscoito de Malsena	
		Chocolate		Leite em pó Integral		Leite em pó Integral		Leite em pó Integral		Leite em pó Integral	Leite em pó Integral
		Leite em pó Integral				Margarina		Pão Massa Fina		MAMÃO PAPAYA	
										Margarina	
2ª Refeição: (11:30 / 12:00 h)	Arroz c/ Abóbora + Carne Bovina Moída ao Molho, purê de Macaxeira	ABÓBORA	Arroz + Feijão Comum + Carne Bovina Moída c/ Maxixe	Alho	Arroz de Cuxá + Frango ao Molho c/ Batata Doce + Melancia	Alho	Arroz com cenoura, Escondidinho de Carne Bovina Moída com Batata Inglesa + Suco de Acerola	Açúcar	Arroz + Feijão verde + Frango ao Molho c/ Beterraba + Salada de Alface	ALFACE	
		Alho		Arroz tipo 1		Arroz tipo 1		Alho		Alho	
		Arroz tipo 1		Carne Bovina Moída		BATATA DOCE		Arroz tipo 1		Arroz tipo 1	
		Carne Bovina Moída		Cebola		Cebola		Batata Inglesa		Beterraba	
		Cebola		CHEIRO VERDE		CHEIRO VERDE		Carne Bovina Moída		Cebola	
		CHEIRO VERDE		Colorau		Colorau		Cebola		CHEIRO VERDE	
		Colorau		Feijão Comum		Frango peito cong.		Cenoura		Colorau	
		Leite em pó Integral		MAXIXE		MELANCIA		CHEIRO VERDE		Colorau	
		MACAXEIRA		Óleo de Soja		Óleo de Soja		Colorau		Óleo de Soja	
		Óleo de Soja		PIMENTÃO VERDE		PIMENTÃO VERDE		Óleo de Soja		PIMENTÃO VERDE	
		PIMENTÃO VERDE		Sal		Sal		PIMENTÃO VERDE		Sal	
		Sal		Tomate		Tomate		Polpa de Acerola		Tomate	
		Tomate				Vinagre		Sal		Vinagre	
		VINAGREIRA	Tomate								
3ª Refeição: (14:30 / 15:00 h)	Suco de Cajá + Pão Massa Fina c/ Margarina + Banana	Açúcar Cristal	Suco de Caju com Biscoito Salgado Amanteigado + Banana	Açúcar Cristal	Festival de Frutas: Melancia + Mamão	MAMÃO PAPAYA	Suco de Goiaba c/ Biscoito de Malsena	Açúcar Cristal	Vitamina de Banana + Biscoito Salgado Amanteigado	Açúcar Cristal	
		BANANA PRATA		BANANA PRATA		MELANCIA		BANANA PRATA			
		Pão Massa fina		Biscoito Salgado				Polpa de Goiaba		Leite em pó Integral	
		Margarina		Amanteigado						Biscoito Salgado	
		Polpa de Cajá		Banana						Amanteigado	
4ª Refeição: (17:00 / 17:30 h)	Arroz + Feijão Verde + Abobrinha com ovo + Macaxeira Cozida + Suco de Maracujá	ABOBRINHA	Sopa de Frango c/ Macarrão, Cenoura, Chuchu e Maxixe	Alho	Sopa de Carne Bovina Moída, Macarrão, Couve e Abóbora.	ABÓBORA	Sopa de Frango c/ Macarrão, Feijão Comum, Beterraba e Vinagreira	Alho	Sopa de Carne Bovina Moída c/ Macarrão, Feijão Comum, Chuchu e Batata Doce	Alho	
		Açúcar Cristal		Cebola		Alho		BATATA DOCE			
		Alho		Cenoura		Carne Bovina Moída		Cebola		Carne Bovina Moída	
		Arroz tipo 1		CHEIRO VERDE		Cebola		CHEIRO VERDE		Cebola	
		Cebola		Chuchu		CHEIRO VERDE		Colorau		Chuchu	
		CHEIRO VERDE		Colorau		Colorau		Feijão Comum		CHEIRO VERDE	
		Colorau		Frango peito cong.		COUVE		Frango peito cong.		Colorau	
		FEIJÃO VERDE		Macarrão Parafuso		Macarrão Parafuso		Macarrão Parafuso		Feijão Comum	
		MACAXEIRA		MAXIXE		Óleo de Soja		Óleo de Soja		Macarrão Parafuso	
		Óleo de Soja		Óleo de Soja		PIMENTÃO VERDE		PIMENTÃO VERDE		Óleo de Soja	
		Ovo de Galinha		PIMENTÃO VERDE		Sal		Sal		PIMENTÃO VERDE	
		PIMENTÃO VERDE		Sal		Tomate		Tomate		Sal	
		Polpa de Maracujá		Tomate		Vinagre		Vinagre		Tomate	
		Sal									
		Tomate									


 ESTADO DO MARANHÃO
 PREFEITURA DE IMPERATRIZ
 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
 DEPARTAMENTO DE APOIO AO EDUCANDO/SETOR DE NUTRIÇÃO


Suellem Freitas de Queiroz
Nutrição/SEMED
Matricula 48.108-3

CARDÁPIOS PREVISTOS PARA O PROGRAMA PNAE INTEGRAL ZONAS: URBANA E RURAL 2020
1ª PARCELA e 6ª PARCELA

	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes
1ª Refeição:	GALINHADA COM ABÓBORA + MELANCIA	ABOBORA	SUCO DE MARACUJÁ + BISCOITO MARIA + BANANA	Açúcar Cristal	CALDO DE CARNE MOÍDA COM MACAXEIRA E COUVE	Alho	CANJICA	Açúcar	MACARRONAD A À BOLONHESA + MELANCIA	Alho
		Alho		BANANA PRATA		Carne Bovina Moída		Coco ralado		Carne Bovina Moída
		Arroz tipo 1		Biscoito Maria		Cebola		Leite em Pó Integral		Cebola
		Cebola		Polpa de Maracujá		CHEIRO VERDE		Milho para Canjica		CHEIRO VERDE
		CHEIRO VERDE				Colorau				Colorau
		Colorau				COUVE MANTEIGA				Macarrão Espaguete
		Frango Inteiro Cong.				MACAXEIRA				MELANCIA
		MELANCIA				Oléo de Soja				Óleo de Soja
		Oléo de Soja				PIMENTÃO VERDE				PIMENTÃO VERDE
		PIMENTÃO VERDE				Sal				Sal
		Sal				Tomate				Tomate
Tomate										
Vinagre de Álcool										
2ª Refeição:	SUCO DE ACEROLA + PÃO COM MARGARINA + BANANA	Açúcar Cristal	ARROZ COM ABÓBORA + CARNE PICADA AO MOLHO COM COUVE + BANANA	ABÓBORA	ARROZ + CARNE PICADA AO MOLHO + PURÊ DE MACAXEIRA + SALADA DE ALFACE	ALFACE	FESTIVAL DE FRUTAS (BANANA + MELANCIA)	BANANA PRATA	SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (Batata e Cenoura)	Alho
		BANANA PRATA		Alho		BATATA INGLESA		Batata Inglesa		
		Margarina		Arroz tipo 1		Cebola		Cenoura		Cebola
		Pão Massa Fina		BANANA PRATA		Carne Bovina Picada		CHEIRO VERDE		CHEIRO VERDE
		Polpa de Acerola		Carne Bovina Picada		Cebola		Colorau		Colorau
				Cebola		CHEIRO VERDE		Leite em Pó Integral		Frango Inteiro Cong.
				CHEIRO VERDE		Colorau		MACAXEIRA		Macarrão Parafuso
				Colorau		COUVE MANTEIGA		Oléo de Soja		Oléo de Soja
				Oléo de Soja		PIMENTÃO VERDE		PIMENTÃO VERDE		PIMENTÃO VERDE
				Sal		Sal		Sal		Sal
				Tomate		Tomate		Tomate		Tomate
				Vinagre de Álcool						
3ª Refeição	LEITE COM ACHOCOLATADO + CUSCUZ GARIMPEIRO COM MARGARINA	Achocolatado em Pó	GALINHADA COM ABÓBORA + MELANCIA	ABOBORA	ARROZ COM ABÓBORA + CARNE PICADA AO MOLHO COM COUVE	ABÓBORA	SUCO DE MARACUJÁ COM COUVE + BISCOITO SALGADO AMANTEIGADO + BANANA	Açúcar Cristal	LEITE COM ACHOCOLATAD O + PÃO MASSA FINA COM MARGARINA	Achocolatado em Pó
		Farinha de Milho Flocada		Alho		Alho		BANANA PRATA		Leite em Pó Integral
		Leite em Pó Integral		Arroz tipo 1		Arroz tipo 1		Biscoito Salgado		Margarina
		Margarina		Cebola		Carne Bovina Picada		COUVE MANTEIGA		Pão Massa Fina
		Sal		CHEIRO VERDE		Cebola		Polpa de Maracujá		
				Colorau		CHEIRO VERDE				
				Frango Inteiro Cong.		Colorau				
				MELANCIA		COUVE MANTEIGA				
				Oléo de Soja		Oléo de Soja				
				PIMENTÃO VERDE		PIMENTÃO VERDE				
				Sal		Sal				
	Tomate	Tomate								
	Vinagre de Álcool	Vinagre de Álcool								

CARDÁPIOS PREVISTOS PARA O PROGRAMA PNAE INTEGRAL ZONAS URBANA E RURAL 2020
 2ª PARCELA e 7ª PARCELA

	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira		
	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	
1ª Refeição:	SUCO DE CAJÚ + BISCOITO SALGADO AMANTEIGADO + BANANA	Açúcar Cristal	BAIÃO DE 3 (arroz, feijão e carne moída + COUVE) + MELANCIA	Alho	LEITE COM ACHOCOLATADO + CUSCUZ GARIMPEIRO COM MARGARINA	Achocolatado em Pó	MACARRONADA À BOLONHESA + MELANCIA	Alho	ARROZ + ESTROGONOFE DE FRANGO + SALADA DE ALFACE	ALFACE	
		BANANA PRATA		Arroz tipo 1		Farinha de Milho		Carne Bovina Moída		Cebola	Alho
		Biscoito Salgado Amanteigado		Carne Bovina Moída		Flocada		Leite em Pó Integral		CHEIRO VERDE	Arroz tipo 1
		Polpa de Cajú		Cebola		Margarina		Sal		Colorau	Cebola
				CHEIRO VERDE						Macarrão Espaguete	CHEIRO VERDE
				Colorau						MELANCIA	Colorau
				COUVE MANTEIGA						Óleo de Soja	Farinha de Trigo
				Feijão Comum						PIMENTÃO VERDE	Frango Peito Cong.
				MELANCIA						Sal	Leite em Pó Integral
				Óleo de Soja						Tomate	Óleo de Soja
				PIMENTÃO VERDE							PIMENTÃO VERDE
	Sal				Sal						
	Tomate				Tomate						
					Vinagre de Álcool						
2ª Refeição:	CALDO DE CARNE MOÍDA COM MACAXEIRA E COUVE	Alho	SUCO DE CAJÁ + PÃO MASSA FINA COM MARGARINA + BANANA	Açúcar Cristal	GALINHADA COM ABÓBORA + SALADA DE ALFACE + MELANCIA	Arroz tipo 1	ARROZ COM CENOURA + FRANGO AO MOLHO + BANANA	Arroz tipo 1	SUCO DE CAJÚ + CACHORRO QUENTE (Com Alface picada)	Açúcar Cristal	
		Carne Bovina Moída		BANANA PRATA		ABÓBORA		Alho		ALFACE	
		Cebola		Margarina		ALFACE		Cebola		Carne Bovina Moída	
		CHEIRO VERDE		Pão Massa Fina		Alho		Cenoura		Cebola	
		Colorau		Polpa de Cajá		Cebola		CHEIRO VERDE		CHEIRO VERDE	
		COUVE MANTEIGA				CHEIRO VERDE		Colorau		Colorau	
		MACAXEIRA				Frango Inteiro Cong.		Frango Inteiro Cong.		Óleo de Soja	
		Óleo de Soja				MELANCIA		Óleo de Soja		PÃO MASSA FINA	
		PIMENTÃO VERDE				Olé de Soja		PIMENTÃO VERDE		PIMENTÃO VERDE	
		Sal				PIMENTÃO VERDE		Sal		Polpa de Cajú	
		Tomate				Sal		Tomate		Sal	
		Tomate	Vinagre de Álcool	Tomate							
		Vinagre de Álcool									
3ª Refeição:	ARROZ + CARNE BOVINA PICADA COM MACAXEIRA E ABÓBORA + MELANCIA	ABÓBORA	SUCO DE ACEROLA + BISCOITO MARIA + BANANA	Açúcar Cristal	SUCO DE CAJÁ + PÃO COM MARGARINA	Açúcar Cristal	BAIÃO DE 3 (arroz, feijão e carne moída + COUVE) + BANANA	Alho	GALINHADA COM ABÓBORA + SALADA DE ALFACE + MELANCIA	Arroz tipo 1	
		Alho		BANANA		Margarina		Arroz tipo 1		ABÓBORA	
		Arroz tipo 1		Biscoito Maria		Pão massa fina		BANANA		ALFACE	
		Carne Bovina picada		Polpa de Acerola		Polpa de Cajá		Carne Bovina Moída		Alho	
		Cebola						Cebola		Cebola	
		CHEIRO VERDE						CHEIRO VERDE		CHEIRO VERDE	
		Colorau						Colorau		Colorau	
		MACAXEIRA						COUVE MANTEIGA		Frango Inteiro Cong.	
		MELANCIA						Feijão Comum		MELANCIA	
		Óleo de Soja						Óleo de Soja		Óleo de Soja	
		PIMENTÃO VERDE						PIMENTÃO VERDE		PIMENTÃO VERDE	
Sal			Sal	Sal							
Tomate			Tomate	Tomate							
				Vinagre de Álcool							

Força

CARDÁPIOS PREVISTOS PARA O PROGRAMA PNAE INTEGRAL ZONAS URBANA E RURAL 2020
3ª PARCELA e 8ª PARCELA

	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes
1ª Refeição:	ARROZ COM ABÓBORA + CARNE PICADA AO MOLHO COM COUVE + BANANA	Arroz tipo 1	SUCO DE CAJÁ + PÃO COM MARGARINA + BANANA	Açúcar Cristal	SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (Batata e Cenoura)	Alho	ARROZ + CARNE PICADA AO MOLHO + PURÊ DE MACAXEIRA + SALADA DE ALFACE	ALFACE	FESTIVAL DE FRUTAS (BANANA + MELANCIA)	BANANA PRATA
		ABÓBORA		BANANA PRATA		Batata Inglesa		MELANCIA		
		Alho		Margarina		Cebola				
		BANANA PRATA		Pão Massa Fina		Cenoura				
		Carne Bovina Picada		Polpa de Cajá		CHEIRO VERDE				
		Cebola				Colorau				
		CHEIRO VERDE				Frango Inteiro Cong.				
		Colorau				Macarrão Parafusc				
		COUVE MANTEIGA				Óleo de Soja				
		Óleo de Soja				PIMENTÃO VERDE				
		PIMENTÃO VERDE				Sal				
		Sal				Tomate				
		Tomate				Vinagre de Álcool				
2ª Refeição:	LEITE COM ACHOCOLATADO + CUSCUZ GARIMPEIRO COM MARGARINA	Achocolatado em Pó	ARROZ + CARNE BOVINA PICADA COM MACAXEIRA E ABÓBORA	ABÓBORA	SUCO DE GOIABA + BISCOITO SALGADO + BANANA	Açúcar Cristal	SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (Batata e Cenoura)	Alho	BAIÃO DE 3 (arroz, feijão e carne moída + COUVE) + MELANCIA	Alho
		Farinha de Milho Flocada		Alho		BANANA PRATA		Arroz tipo 1		
		Leite em Pó Integral		Arroz tipo 1		Biscoito Salgado Amanteigado				
		Margarina		Carne Bovina Picada		Polpa de Goiaba				
		Sal		Cebola						
				CHEIRO VERDE						
				Colorau						
				MACAXEIRA						
				Óleo de Soja						
				PIMENTÃO VERDE						
				Sal						
				Tomate						
3ª Refeição:	SUCO DE CAJÁ + CACHORRO QUENTE (Com Alface picada)	Açúcar Cristal	CALDO DE CARNE MOÍDA COM MACAXEIRA E COUVE	Alho	SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (batata e cenoura)	Alho	LEITE COM ACHOCOLATADO + CUSCUZ GARIMPEIRO COM MARGARINA	Achocolatado em Pó	CALDO DE CARNE MOÍDA COM MACAXEIRA E COUVE	Alho
		ALFACE		Carne Bovina Moída		Batata Inglesa		Carne Bovina Moída		
		Alho		Cebola		Cebola		Cebola		
		Carne Bovina Moída		CHEIRO VERDE		Cenoura		CHEIRO VERDE		
		Cebola		Colorau		CHEIRO VERDE		Colorau		
		CHEIRO VERDE		COUVE MANTEIGA		Colorau		COUVE MANTEIGA		
		Colorau		MACAXEIRA		Frango Inteiro Cong.		MACAXEIRA		
		Óleo de Soja		Óleo de Soja		Macarrão Parafuso		Óleo de Soja		
		Pão Massa Fina		PIMENTÃO VERDE		Óleo de Soja		PIMENTÃO VERDE		
		PIMENTÃO VERDE		Sal		Sal		Sal		
		Polpa de Cajú		Tomate		Tomate		Tomate		
		Sal				Vinagre de Álcool				
		Tomate								

M. Queiroz

Suellem Freitas de Queiroz
Nutrição/SEMED
Matricula 48.408-3

CARDÁPIOS PREVISTOS PARA O PROGRAMA PNAE INTEGRAL ZONAS URBANA E RURAL 2020

4ª PARCELA e 9ª PARCELA

	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes
1ª Refeição:	CALDO DE CARNE MOÍDA COM MACAXEIRA E COUVE	Alho	SUÇO DE GOIABA + PÃO MASSA FINA COM MARGARINA + BANANA	Açúcar Cristal	GALINHADA COM ABÓBORA + SALADA DE ALFACE + MELANCIA	ABÓBORA	ARROZ COM CENOURA + FRANGO AO MOLHO	Alho	SUÇO DE CAJÁ + BISCOITO SALGADO + BANANA	Açúcar Cristal
		Carne Bovina Moída		BANANA PRATA		ALFACE		Arroz tipo 1		BANANA PRATA
		Cebola		Margarina		Alho		Cebola		Biscoito Salgado
		CHEIRO VERDE		Pão Massa Fina		Arroz tipo 1		Cenoura		Amanteigado
		Colorau		Polpa de Goiaba		Cebola		CHEIRO VERDE		Polpa de Cajá
		COUVE MANTEIGA				CHEIRO VERDE		Colorau		
		MACAXEIRA				Colorau		Frango Inteiro Cong.		
		Óleo de Soja				Frango Inteiro Cong.		MELANCIA		
		PIMENTÃO VERDE				MELANCIA		Oléo de Soja		
		Sal				PIMENTÃO VERDE		Sal		
		Tomate				Sal		Tomate		
						Tomate		Vinagre de Álcool		
						Vinagre de Álcool				
2ª Refeição:	LEITE COM ACHOCOLATADO + CUSCUZ GARIMPEIRO COM MARGARINA	Achocolatado em Pó	ARROZ + CARNE BOVINA PICADA COM MACAXEIRA E ABÓBORA	ABÓBORA	SUÇO DE ACEROLA + CACHORRO QUENTE (Carne Moída, Alface picada)	Açúcar Cristal	SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (Batata e Cenoura)	Alho	BAIÃO DE 3 (arroz, feijão e carne moída + COUVE) + MELANCIA	Alho
		Farinha de Milho		Alho		ALFACE		Batata Inglesa		Arroz tipo 1
		Flocada		Arroz tipo 1		Alho		Cebola		Carne Bovina Moída
		Leite em Pó Integral		Carne Bovina Picada		Carne Bovina Moída		Cenoura		Cebola
		Margarina		Cebola		Cebola		CHEIRO VERDE		CHEIRO VERDE
		Sal		CHEIRO VERDE		CHEIRO VERDE		Colorau		Colorau
				Colorau		Colorau		Frango Inteiro Cong.		COUVE MANTEIGA
				MACAXEIRA		Oléo de Soja		Macarrão Parafuso		Feijão Comum
				Oléo de Soja		Pão Massa Fina		Oléo de Soja		MELANCIA
				PIMENTÃO VERDE		PIMENTÃO VERDE		PIMENTÃO VERDE		Oléo de Soja
				Sal		Polpa de Acerola		Sal		PIMENTÃO VERDE
				Tomate		Sal		Tomate		Sal
						Tomate		Vinagre de Álcool		Tomate
3ª Refeição:	SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (Batata e Cenoura)	Alho	CANJICA	Açúcar Cristal	ARROZ COM CENOURA + FRANGO AO MOLHO	Alho	MACARRONADA À BOLONHESA + MELANCIA	Alho	SUÇO DE GOIABA + BISCOITO SALGADO + BANANA	Açúcar Cristal
		Batata Inglesa		Milho para Canjica		Arroz tipo 1		Carne Bovina Moída		BANANA PRATA
		Cebola		Coco ralado		Cebola		Cebola		Biscoito Salgado
		Cenoura				Cenoura		CHEIRO VERDE		Amanteigado
		CHEIRO VERDE				CHEIRO VERDE		Colorau		Polpa de Goiaba
		Colorau				Colorau		Macarrão Espaguete Esp		
		Frango Inteiro Cong.				Frango Inteiro Cong.		MELANCIA		
		Macarrão Parafuso				Oléo de Soja		Oléo de Soja		
		Oléo de Soja				PIMENTÃO VERDE		PIMENTÃO VERDE		
		PIMENTÃO VERDE				Sal		Sal		
		Sal				Tomate		Tomate		
		Tomate				Vinagre de Álcool				
		Vinagre de Álcool								

10/09/2020



ESTADO DO MARANHÃO
PREFEITURA DE IMPERATRIZ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE APOIO AO EDUCANDO/SETOR DE NUTRIÇÃO

Suellem Freitas de Queiroz
Nutrição/SEMED
Matrícula 48.108-3

Força

CARDÁPIOS PREVISTOS PARA O PROGRAMA PNAE INTEGRAL ZONAS URBANA E RURAL 2020
5ª PARCELA e 10ª PARCELA

	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes	Preparação	Ingredientes
1ª Refeição:	SUCO DE CAJÚ + PÃO COM MARGARINA + BANANA	Açúcar Cristal	ARROZ COM ABÓBORA + CARNE PICADA AO MOLHO COM COUVE + BANANA	ABÓBORA	ARROZ + CARNE PICADA AO MOLHO + PURÊ DE MACAXEIRA + SALADA DE ALFACE	ALFACE	FESTIVAL DE FRUTAS (BANANA + MELANCIA)	BANANA PRATA	SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (Batata e Cenoura)	Alho
		BANANA PRATA		Alho		Alho		MELANCIA		Batata Inglesa
		Margarina		Arroz tipo 1		Arroz tipo 1		Arroz tipo 1		Cebola
		Pão massa fina		BANANA PRATA		Carne Bovina Picada		Carne Bovina Picada		Cenoura
		Polpa de Cajú		Carne Bovina Picada		Cebola		Cebola		CHEIRO VERDE
				Cebola		CHEIRO VERDE		CHEIRO VERDE		Colorau
				CHEIRO VERDE		Colorau		Colorau		Frango Inteiro Cong.
				COUVE MANTEIGA		Leite em Pó Integral		Leite em Pó Integral		Macarrão Parafuso
				Oléo de Soja		MACAXEIRA		MACAXEIRA		Oléo de Soja
				PIMENTÃO VERDE		Oléo de Soja		Oléo de Soja		PIMENTÃO VERDE
				Sal		PIMENTÃO VERDE		PIMENTÃO VERDE		Sal
	Tomate	Sal	Sal	Tomate						
		Tomate	Tomate	Vinagre de Álcool						
2ª Refeição:	MACARRONADA À BOLONHESA + MELANCIA	Alho	SUCO DE MARACUJÁ + BISCOITO SALGADO AMANTEIGADO + BANANA	Açúcar Cristal	LEITE COM ACHOCOLATADO + CUSCUZ GARIMPEIRO COM MARGARINA	Achocolatado em Pó	ARROZ + ESTROGONOFE DE FRANGO + SALADA DE ALFACE	ALFACE	BAIÃO DE 3 (arroz, feijão e carne moída + COUVE) + MELANCIA	Alho
		Carne Bovina Moída		BANANA PRATA		Farinha de Milho Flocada		Alho		Arroz tipo 1
		Cebola		Biscoito Salgado Amanteigado		Leite em Pó Integral		Arroz tipo 1		Carne Bovina Moída
		CHEIRO VERDE		Polpa de Maracujá		Margarina		Cebola		Cebola
		Colorau				Sal		CHEIRO VERDE		CHEIRO VERDE
		Macarrão Espaguete						Colorau		Colorau
		MELANCIA						COUVE MANTEIGA		COUVE MANTEIGA
		Óleo de Soja						Farinha de Trigo		Feijão Comum
		PIMENTÃO VERDE						Frango Peito Cong.		MELANCIA
		Sal						Leite em Pó Integral		Oléo de Soja
		Tomate						Oléo de Soja		PIMENTÃO VERDE
			PIMENTÃO VERDE	Sal						
			Sal	Tomate						
			Tomate							
			Vinagre de Álcool							
3ª Refeição:	BAIÃO DE 3 (arroz, feijão e carne moída + COUVE) + MELANCIA	Alho	MACARRONADA À BOLONHESA + MELANCIA	Alho	FESTIVAL DE FRUTAS (BANANA + MELANCIA)	BANANA PRATA	ARROZ + ESTROGONOFE DE FRANGO + SALADA DE ALFACE	ALFACE	ARROZ + CARNE PICADA AO MOLHO + PURÊ DE MACAXEIRA + SALADA DE ALFACE	ALFACE
		Arroz tipo 1		Carne Bovina Moída		MELANCIA		Alho		Alho
		Carne Bovina Moída		Cebola				Arroz tipo 1		Arroz tipo 1
		Cebola		CHEIRO VERDE				Cebola		Carne Bovina Picada
		CHEIRO VERDE		Colorau				CHEIRO VERDE		Cebola
		Colorau		Macarrão Espaguete				Colorau		CHEIRO VERDE
		COUVE MANTEIGA		MELANCIA				Colorau		Colorau
		Feijão Comum		Óleo de Soja				COUVE MANTEIGA		Colorau
		MELANCIA		PIMENTÃO VERDE				Farinha de Trigo		Leite em Pó Integral
		Oléo de Soja		Sal				Frango Peito Cong.		MACAXEIRA
		PIMENTÃO VERDE		Tomate				Leite em Pó Integral		Oléo de Soja
Sal			Oléo de Soja	PIMENTÃO VERDE						
Tomate			PIMENTÃO VERDE	Sal						
			Sal	Tomate						
			Tomate							
			Vinagre de Álcool							