



PREFEITURA MUNICIPAL DE ANANINDEUA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAE

**CARDÁPIO 01/2020. (Educação de jovens e adultos)**

<b>Frango cozido com macarrão parafuso e salada de alface (02 vezes)</b>		<b>Isca de carne e macarrão com molho (02 vezes)</b>		<b>Carne desfiada com ovo, macaxeira e arroz (02 vezes)</b>		<b>Baião de dois com carne (02 vezes)</b>		<b>Suco de fruta com pão e margarina (02 vezes)</b>	
Peito de frango	50g	C. de lombo/chã	50g	C. de lombo/chã	50g	Feijão carioca	15g	polpa de fruta	40g
Macarrão parafuso	30g	Macarrão espaguete	30g	Arroz	30g	Arroz	20g	açúcar	10g
cebola/tomate	03g	Molho de tomate	10g	Macaxeira	10g	Pá sem osso	40g	pão massa fina	50g
Alface	10g	Sal/c. verde	01g	Sal/c. verde	01g	Sal/c.verde	01g	margarina	10g
óleo/vinagre	03ml	óleo/vinagre	03ml	óleo/vinagre	03ml	óleo/vinagre	03ml		
alho/colorau	0,5g	alho/colorau	0,5g	alho/colorau	0,5g	alho/colorau	0,5g		
Cheiro verde	05g	cebola/tomate	03g	cebola/tomate	03g	cebola/tomate	03g		
Sal	01g			Ovo (3x no ano)	01 unid.				

<b>Canja com legumes (03 vezes)</b>		<b>Mingau de tapioca ou aveia (03 vezes)</b>		<b>Sopa feijão e carne com legumes (03 vezes)</b>		<b>Feijoada com carne e couve (01 vez)</b>		<b>Peixe com Jambú e arroz (01 vez)</b>	
Peito de frango	40g	Leite em pó integral	20g	Pá sem osso	40g	Feijão preto	20g	Filé Dourada/Pescada	100g
Arroz	10g	Farinha	15g	Feijão carioca	10g	Arroz	30g	Arroz	30g
Batata/abóbora	08g	Açúcar	10g	Batata/abóbora	08g cada	Carne pá em cubos	40g	Jambú	10g
Couve	05g			Cariru	05g	óleo/vinagre/sal	03ml/01g	alho/colorau	0,5g
Sal/c.verde	01g			Massa parafuso	10g	alho/colorau/c.verde	0,5g	cebola/tomate	03g
óleo/vinagre	03ml			óleo/vinagre/sal	03ml/01g	cebola/tomate	03g	óleo/vinagre	03ml
alho/colorau	0,5g			alho/colorau/c.verde	0,5g	couve	10g	Sal/cheiro verde	01g
cebola/tomate	03g			cebola/tomate	03g			Limão	05g
<b>Melancia/tangerina</b>	<b>150g</b>			<b>Banana/laranja (1xcd)</b>	<b>150g/01und</b>			<b>1 x a cada 3 meses</b>	

3 porções de frutas por mês (melancia/laranja/banana/açaí/tangerina)

**MUNGUNZÁ 2X EM JUNHO**

Açaí 150ml/Farinha de tapioca 20g (01 vez ano)



