



PREFEITURA DE
TURVELÂNDIA



JUNHO/2023

Dia: 05/06/2023 (Segunda-feira)

Preparação: Pão com carne moída e suco

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
SUCO	150 ML									
PÃO	50 G	134,5	4,65	28,7	0,1	11	0,6			
CARNE MOÍDA	30	33,9	6,45	0	1	2,1	0,12	9,3	0,21	-5
CEBOLA	05	1	-	-	-	-	-	-	-	-
SAL	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-

MODO DE PREPARO:

PREPARE A CARNE MOÍDA COM TEMPEROS E LEVE AO FOGO PARA REFOGAR

APÓS SIRVA COM PÃO

Dia: 06/06/2023 (Terça-feira)

Preparação: Galinhada e salada de repolho com tomate/ banana

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Frango	40	33,9	6,45	0	1	2,1	0,12	9,3	0,21	0
Cenoura	20	5,67	0,2	1,16	0,03	3,45	0,03	1,65	0,03	0,77
Milho	20	13,8	0,66	2,86	0,6	0,2	0,04	3,3	0,05	-
Arroz	50	33,9	6,45	0	1	2,1	0,12	9,3	0,21	0
Óleo	3	45	0	0	5	0	0	0	0	0
Cebola	10	2,17	0,09	0,45	0,01	0,7	0,01	0,6	0,01	0,24
Sal	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Alho	1	2,51	0,14	0,48	0	0,28	0,02	0,42	0,02	0,28
Repolho	20	2,55	0,13	0,58	0,01	5,25	0,03	1,35	0,03	2,8
Tomate	10	2,1	0,08	0,51	-	0,7	0,03	1	0,02	1,28
	Total	211,8	9,91	29,68	6,74	13,88	0,49	26,62	0,73	5,37

MODO DE PREPARO:

Cortar o frango e fritar.

Acrescentar a cebola, o alho, sal e a cenoura ralada e em seguida o arroz e deixar refogar.

Adicione a água e deixe cozinhar. Servir com a salada de repolho e tomate.

Dia: 07/06/2023 (Quarta-feira)

Preparação: Macarrão sabor da terra

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Peito de frango	30	33,9	6,45	0	1	2,1	0,12	9,3	0,21	0
Milho verde	20	13,8	0,66	2,86	0,6	0,2	0,04	3,3	0,05	-
Macarrão	20	108,99	3	23,37	0,36	5,1	0,27	8,4	0,24	-
Cenoura	10	2,7	0,29	0,43	0,05	13,1	0,05	503,5	0,04	40,08
Óleo	3	45	0	0	5	0	0	0	0	0
Cebola	1	2,17	0,09	0,45	0,01	0,7	0,01	0,6	0,01	0,24
Sal	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Total:	206,56	10,49	27,11	7,02	21,2	0,49	525,1	0,55	40,32

MODO DE PREPARO:

Temperar e refogar o frango. Desfiar.

Cozinhar o macarrão, escorrer e reservar.

Cortar a couve em tiras. Refogar o frango com couve, milho verde, cebola adicionar os temperos e servir.

Dia: 08/06/2023 (Quinta-feira)

FERIADO

Dia: 09/06/2023 (Sexta-feira)

RECESSO ESCOLAR

Dia: 12/06/2023 (Segunda-feira)

Preparação: Sopa vitaminada com beterraba, cambotiá, batatinha e feijão

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Peito de frango	40	67,8	12,9	0	2	4,2	0,14	18,6	0,41	0
Beterraba	30	20,7	10,66	38,7	0,10	21	10,6	10,2	13,3	0
Batata	30	35,7	0,74	8,36	0	8,42	0,12	0	0	7,5
Macarrão parafuso	50	108,99	3	23,37	0,36	5,1	0,27	8,4	0,24	0
Cambotiá	20	5,4	0,58	0,86	0,10	16,2	0,10	1,007	0,08	80,16
Óleo	3	45	0	0	5	0	0	0	0	0
Cebola	1g	2,17	0,09	0,45	0,01	0,7	0,01	0,6	0,01	0,24
Sal	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	TOTAL	285,76	27,97	71,74	7,57	55,62	11,24	38,80	14,04	87,9

MODO DE PREPARO:

Temperar e refogar o frango. Desfiar.

Cozinhar o macarrão, escorrer e reservar. Cortar a cambotiá. Cozinhar a batata

Refogar o frango desfiado com cebola, e as verduras no óleo com temperos. Adicionar o macarrão e servir.

Dia: 13/06/2023 (Terça-feira)

Preparação: Mandioca com linguiça e arroz

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Arroz	60	138,68	2,88	31,52	0,12	1,6	0,28	12	0,48	-
Linguiça	50	39,21	5,82	-	1,77	0,9	0,54	4,2	1,89	-
Mandioca	40	60,76	0,44	14,4	0,12	6	0,12	17,6	0,08	6,6
Cebola	05	2,16	0,085	0,44	0,05	0,7	0,01	0,6	0,01	0,23
Óleo	5	44,2	-	-	5	-	-	-	-	-
Alho	2	2,48	0,14	0,48	-	0,28	0,02	0,42	0,02	0,28
	Total	287,49	9,365	46,84	7,015	9,48	0,97	34,82	2,48	7,11

MODO DE PREPARO:

Faça o arroz como de costume.

Frite a linguiça com os temperos.

Cozinhe a mandioca e logo após acrescente a linguiça e sirva com arroz.

Dia: 14/06/2023 (Quarta-feira)

Preparação: Estrogonofe de frango com cenoura e arroz

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Peito de frango	50	47,04	5,28	-	1,77	1,8	0,27	7,8	0,51	-
Arroz	60	138,68	2,88	31,52	0,12	1,6	0,28	12	0,48	0
Cebola	10	4,33	0,17	0,89	0,01	1,4	0,02	1,2	0,02	0,47
Alho	2	2,48	0,14	0,48	-	0,28	0,02	0,42	0,02	0,28
Óleo	5	44,2	0	0	0,06	0	0	0	0	0
Tomate	10	1,86	0,11	0,31	0,02	0,7	0,02	1,1	0,01	-
Leite	40	30,5	1,8	2,45	1,5	61,5	0,05	8	1	-
Cenoura	15	5,7	0,19	1,15	0,59	3,45	0,03	1,65	0,03	0,77
Margarina	5	30,33	0	0	3,37	0,3	0,01	0,05	0	
Maizena	10	24,7	0,69	5,26	0,1	1,26	0,07	2,17	0,06	-
	TOTAL	329,79	11,26	42,06	7,54	72,29	0,77	34,39	2,13	1,52

MODO DE PREPARO:

Temperar e refogar o frango.

Faça o arroz como de costume.

Acrescente a cenoura ralada e o tomate no peito cortadinho e fritinho

Em seguida acrescente o leite, vá mexendo e acrescente a maizena e sirva.

Dia: 15/06/2023 (Quinta-feira)

Preparação: Maria Isabel com carne picadinha e cenoura e milho /maça

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Cenoura	40	60,76	0,44	14,48	0,12	6	0,12	17,6	0,08	6,6
Arroz	60	138,68	2,88	31,52	0,12	1,6	0,28	12	0,48	-
Carne bovina	50	39,21	5,82	-	1,77	0,9	0,54	4,2	1,89	-
Alho	2	2,48	0,14	0,48	-	0,28	0,02	0,42	0,02	0,28
Óleo	5	44,2	-	-	5	-	-	-	-	-
Cebola	10	4,33	0,17	0,89	0,01	1,4	0,02	1,2	0,02	0,47
Milho	15	11,34	0,69	2,01	0,06	3,3	0,21	3,45	0,14	1,5
Açafrão	10	7,14	0,24	1,5	0,02	2,9	0,21	2,9	0,04	1,8
	TOTAL	313,81	10,57	52,03	7,13	19,83	1,43	43,42	2,7	11,41

Modo de preparo:

Tempere a carne e frite;

Após acrescente a cenoura e milho e o arroz junto com água e temperos e deixe cozinhar;

Dia: 16/06/2023 (Sexta-feira)

Preparação: Batata cozida com carne moída e arroz

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Batata	40	60,76	0,44	14,48	0,12	6	0,12	17,6	0,08	6,6
Arroz	60	138,68	2,88	31,52	0,12	1,6	0,28	12	0,48	-
Carne bovina	50	39,21	5,82	-	1,77	0,9	0,54	4,2	1,89	-
Alho	2	2,48	0,14	0,48	-	0,28	0,02	0,42	0,02	0,28
Óleo	5	44,2	-	-	5	-	-	-	-	-
Cebola	10	4,33	0,17	0,89	0,01	1,4	0,02	1,2	0,02	0,47
Extrato de tomate	10	7,14	0,24	1,5	0,02	2,9	0,21	2,9	0,04	1,8
	TOTAL	313,81	10,57	52,03	7,13	19,83	1,43	43,42	2,7	11,41

MODO DE PREPARO:

Refogue o arroz

Refogue a carne moída com temperos e batatinhas ao cubo.

Sirva com arroz

Dia: 19/06/2023 (Segunda-feira)

Preparação: Pão com margarina e leite com café

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
LEITE	150 ML									
PÃO	50 G	134,5	4,65	28,7	0,1	11	0,6			
CAFÉ	20G	87,2								

MODO DE PREPARO:

Pão com margarina e servir com leite e café

Dia: 20/06/2023 (Terça-feira)

Preparação: Arroz com linguiça frango e cenoura, tutu de feijão

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Arroz	50	104,1	2,16	23,64	0,09	1,2	0,21	9	0,36	0
Linguiça frango	40	47,04	5,28	-	2,88	1,8	0,27	7,8	0,51	-
Cebola	10	2,17	0,09	0,45	0,01	0,7	0,01	0,6	0,01	0,24
Cheiro verde	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sal	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Feijão	25	98,7	6	18,36	0,39	36,9	2,4	36	0,87	0
Óleo	5	45	0	0	5	0	0	0	0	0
Cenoura	20	5,67	0,19	1,15	0,03	3,45	0,03	1,65	0,03	0,76
	Total	303,68	13,72	43,6	8,4	44,05	2,92	55,05	1,78	1

MODO DE PREPARO:

Faça o arroz como de costume.

Cozinhe o feijão e bata no liquidificador e tempere

Em uma panela, refogue em óleo a linguiça, cebola e temperos

E refogue com arroz branco.

Dia: 21/06/2023 (Quarta-feira)

Preparação: Sopa vitaminada com beterraba, cambotiá, batata doce e feijão

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Peito de frango	40	67,8	12,9	0	2	4,2	0,14	18,6	0,41	0
Beterraba	30	20,7	10,66	38,7	0,10	21	10,6	10,2	13,3	0
Batata doce	30	35,7	0,74	8,36	0	8,42	0,12	0	0	7,5
Macarrão parafuso	40	108,99	3	23,37	0,36	5,1	0,27	8,4	0,24	0
Cambotiá	20	5,4	0,58	0,86	0,10	16,2	0,10	1,007	0,08	80,16
Óleo	3	45	0	0	5	0	0	0	0	0
Cebola	1g	2,17	0,09	0,45	0,01	0,7	0,01	0,6	0,01	0,24
Sal	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	TOTAL	285,76	27,97	71,74	7,57	55,62	11,24	38,80	14,04	87,9

MODO DE PREPARO:

Temperar e refogar o frango. Desfiar.

Cozinhar o macarrão, escorrer e reservar. Cortar a cambotiá. Cozinhar a batata doce.

Refogar o frango desfiado com cebola, e as verduras no óleo com temperos. Adicionar o macarrão e servir.

Dia: 22/06/2023 (Quinta-feira)

Preparação: Arroz com carne moída, cenoura e beterraba /melancia

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Cenoura	30	60,76	0,44	14,48	0,12	6	0,12	17,6	0,08	6,6
Arroz	60	138,68	2,88	31,52	0,12	1,6	0,28	12	0,48	-
Carne bovina	50	39,21	5,82	-	1,77	0,9	0,54	4,2	1,89	-
Alho	2	2,48	0,14	0,48	-	0,28	0,02	0,42	0,02	0,28
Óleo	5	44,2	-	-	5	-	-	-	-	-
Cebola	10	4,33	0,17	0,89	0,01	1,4	0,02	1,2	0,02	0,47
Beterraba	20	11,34	0,69	2,01	0,06	3,3	0,21	3,45	0,14	1,5
Açafrão	10	7,14	0,24	1,5	0,02	2,9	0,21	2,9	0,04	1,8
	TOTAL	313,81	10,57	52,03	7,13	19,83	1,43	43,42	2,7	11,41

Modo de preparo:

Tempere a carne e frite;

Após acrescente a cenoura e milho e o arroz junto com água e temperos e deixe cozinhar;

Dia: 23/06/2023 (Sexta-feira)

Preparação: Estrogonofe de frango com cenoura e arroz

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Peito de frango	50	47,04	5,28	-	1,77	1,8	0,27	7,8	0,51	-
Arroz	60	138,68	2,88	31,52	0,12	1,6	0,28	12	0,48	0
Cebola	10	4,33	0,17	0,89	0,01	1,4	0,02	1,2	0,02	0,47
Alho	2	2,48	0,14	0,48	-	0,28	0,02	0,42	0,02	0,28
Óleo	5	44,2	0	0	0,06	0	0	0	0	0
Tomate	10	1,86	0,11	0,31	0,02	0,7	0,02	1,1	0,01	-
Leite	40	30,5	1,8	2,45	1,5	61,5	0,05	8	1	-
Cenoura	15	5,7	0,19	1,15	0,59	3,45	0,03	1,65	0,03	0,77
Margarina	5	30,33	0	0	3,37	0,3	0,01	0,05	0	
Maizena	10	24,7	0,69	5,26	0,1	1,26	0,07	2,17	0,06	-
	TOTAL	329,79	11,26	42,06	7,54	72,29	0,77	34,39	2,13	1,52

MODO DE PREPARO:

Temperar e refogar o frango.

Faça o arroz como de costume.

Acrescente a cenoura ralada e o tomate no peito cortadinho e fritinho

Em seguida acrescente o leite, vá mexendo e acrescente a maizena e sirva.

Dia: 27/06/2023 (Terça-feira)

Preparação: Galinhada e salada de repolho com tomate

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Frango peito	40	33,9	6,45	0	1	2,1	0,12	9,3	0,21	0
Cenoura	20	5,67	0,2	1,16	0,03	3,45	0,03	1,65	0,03	0,77
Milho	20	13,8	0,66	2,86	0,6	0,2	0,04	3,3	0,05	-
Arroz	60	33,9	6,45	0	1	2,1	0,12	9,3	0,21	0
Óleo	3	45	0	0	5	0	0	0	0	0
Cebola	10	2,17	0,09	0,45	0,01	0,7	0,01	0,6	0,01	0,24
Sal	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Alho	1	2,51	0,14	0,48	0	0,28	0,02	0,42	0,02	0,28
Repolho	20	2,55	0,13	0,58	0,01	5,25	0,03	1,35	0,03	2,8
Tomate	15	2,1	0,08	0,51	-	0,7	0,03	1	0,02	1,28
	Total	211,8	9,91	29,68	6,74	13,88	0,49	26,62	0,73	5,37

MODO DE PREPARO:

Cortar o frango e fritar.

Acrescentar a cebola, o alho, sal e a cenoura ralada e em seguida o arroz e deixar refogar.

Adicione a água e deixe cozinhar. Servir com a salada de repolho e tomate.

Dia: 28/06/2023 (Quarta-feira)

Preparação: Farofão de arroz com banana, ovos, feijão e carne

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
Banana	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Arroz	40	138,68	2,88	31,52	0,12	1,6	0,28	12	0,48	-
Carne bovina	40	26,14	3,88	-	1,18	0,6	0,36	2,8	1,26	-
Sal	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Farinha de mandioca	20	7	0,24	17,84	0,06	15,2	0,24	8	0,08	0
Cebola	10	2,17	0,09	0,45	0,01	0,7	0,01	0,6	0,01	0,24
Ovos	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tempero	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Margarina	10	30,33	-	-	3,37	0,3	0,01	0,05	-	-
Feijão cozido	30	98,7	6	18,36	0,39	36,9	2,4	63	0,87	0
	Total	400,95	11,15	68,17	9,54	55	3,12	85,05	2,07	0,24

MODO DE PREPARO

Dourar a cebola, acrescentar o colorau, o tempero e refogar o feijão, deixar cozinhar

Faça o arroz como de costume

Cozinhar os ovos e picar

Misturar o feijão todos os ingredientes e servir com arroz branco.

Dia: 29/06/2023 (Quinta-feira)

Preparação: Pão com carne moída e suco

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN(G)	CHO	LIP	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit.C
SUCO	150 ML									
PÃO	50 G	134,5	4,65	28,7	0,1	11	0,6			
CARNE MOÍDA	30	33,9	6,45	0	1	2,1	0,12	9,3	0,21	-5
CEBOLA	05	1	-	-	-	-	-	-	-	-
SAL	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-

MODO DE PREPARO:

PREPARE A CARNE MOÍDA COM TEMPEROS E LEVE AO FOGO PARA REFOGAR

APÓS SIRVA COM PÃO

Dia: 30/06/2023 (Sexta-feira)

CONSELHO DE CLASSE

2º BIMESTRE