



PREFEITURA MUNICIPAL DE IRACEMINHA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)

CARDÁPIO CEI PRÓ-INFÂNCIA MÔNICA - MARÇO 2024

Horários	Segunda-feira 18.03	Terça-feira 19.03	Quarta-feira 20.03	Quinta-feira 21.03	Sexta-feira 22.03
08:15	Café c/ leite Pão com queijo e orégano quente Fruta	Chá s/ açúcar Bolo de banana com ameixa s/ açúcar Fruta	Mesa de frutas (banana, laranja e maçã)	Chá s/ açúcar Pão com requeijão Fruta	Leite c/ cacau 100% Biscoito de polvilho Fruta
10:05	Arroz branco Feijão preto Carne de iscas ao molho com legumes Salada de legumes e folhas	Purê de batata inglesa Feijão preto Coxa e sobrecoxa assada Salada de legumes e folhas	Arroz colorido Feijão preto Bife bovino acebolado Salada de legumes e folhas	Macarrão Carne de frango ao molho Salada de legumes e folhas	Arroz branco Lentilha Omelete de legumes Salada de legumes e folhas
13:55	Frutas	Frutas	Sagu com creme s/ açúcar	Frutas	Frutas
15:45	Galinhada com abóbora e carne de frango Salada de legumes e folhas	Polenta cremosa Carne bovina moída ao molho com legumes Salada de legumes e folhas	Torta salgada de abobrinha Fruta	Sopa de feijão com massinha e legumes	Sanduíche natural Suco de fruta s/ açúcar

O cardápio poderá sofrer alterações sem aviso prévio, sob supervisão da nutricionista RT;

O cardápio é adaptado para crianças com necessidades alimentares especiais.

Nutricionista RT: Larissa B. Becker / CRN 10/8092

PREFEITURA MUNICIPAL DE IRACEMINHA



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)

CARDÁPIO CEI PRÓ-INFÂNCIA MÔNICA - MARÇO 2024

Horários	Segunda-feira 25.03	Terça-feira 26.03	Quarta-feira 27.03	Quinta-feira 28.03	Sexta-feira 29.03
08:15	Café c/ leite Pão com requeijão Fruta	Vitamina de frutas Biscoito salgado	Mesa de frutas (mamão, laranja e abacaxi)	Café c/ leite Pão com nata e geleia s/ açúcar Fruta	FERIADO
10:05	Arroz branco Feijão carioca Carne bovina ao molho Salada de legumes e folhas	Arroz colorido Feijão preto Omelete de legumes ou ovo cozido Salada de legumes e folhas	Arroz branco Lasanha de frango com molho branco Salada de legumes e folhas	Arroz branco Feijão preto Purê de abóbora Coxa e sobrecoxa assada Salada de legumes e folhas	FERIADO
13:55	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	FERIADO
15:45	Macarrão Filé de frango sassami ao molho Salada de legumes e folhas	Pão de queijo c/ cenoura Suco de frutas s/ açúcar	Sopa de frango com legumes	Arroz branco Batata doce assada Iscas aceboladas ao molho Salada de legumes e folhas	FERIADO

O cardápio poderá sofrer alterações sem aviso prévio, sob supervisão da nutricionista RT;
O cardápio é adaptado para crianças com necessidades alimentares especiais.

Nutricionista RT: Larissa B. Becker / CRN 10/8092



PREFEITURA MUNICIPAL DE IRACEMINHA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)

LIVRO DE RECEITAS

Pão de queijo com cenoura:

Ingredientes:

1/2 xícara (chá) de cenoura cozida picada;
2 e 1/4 de xícara (chá) de água;
1/2 xícara (chá) de óleo;
500g de polvilho doce;
3 xícaras (chá) de queijo mussarela ralado;
3 ovos;
1 colher de chá de sal.

Modo de preparo:

Bata a cenoura com a água no liquidificador até ficar homogêneo. Despeje em uma panela com o óleo, o sal e leve ao fogo médio até levantar fervura. Despeje o polvilho em uma tigela e misture com uma colher até ficar homogêneo. Acrescente o queijo e sove bem. Adicione os ovos, um a um, sovando a cada adição. Leve à geladeira por 4 horas. Modele os pães com as mãos úmidas e coloque em uma fôrma. Leve ao forno médio, preaquecido, por 25 minutos ou até dourar levemente. Sirva em seguida.

Rendimento: aproximadamente 30 und.



PREFEITURA MUNICIPAL DE IRACEMINHA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)

Legumes salteados na manteiga:

Ingredientes:

- 1 xícara de cenouras picadas e cozidas;
- 1 xícara de batatas picadas e cozidas;
- 1 xícara de brócolis em pedaços cozido;
- 2 tomates médios em fatias médias;
- 1 cebola média em fatias largas;
- 1 1/2 de manteiga;
- Tempero verde;
- 1 colher de chá de sal.

Modo de preparo:

Em fogo baixo, aquecer a manteiga em uma frigideira ou panela antiaderente grande. Juntar a cenoura, batata e brócolis, misturando sempre. Acrescentar o tomate e a cebola e misturar. Adicione o sal. Quando os tomates e a cebola estiverem moles, retirar do fogo e acrescentar o tempero verde.