



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
Setor de Alimentação e Nutrição
Cardápio Merenda Escolar Prolind 2015

1º Cardápio

Segunda-Feira:

Colação:

- ✓ Mingau de aveia, canela e biscoito doce

Almoço:

- ✓ Frango guisado, arroz escorrido, feijão, farofa, salada e suco de fruta

Lanche:

- ✓ Sopa de legumes e carne seca

Jantar:

- ✓ Frango guisado, arroz escorrido, feijão, farofa, salada e suco de fruta

Terça –Feira:

Colação:

- ✓ Macarronada regional

Almoço:

- ✓ Isca de carne acebolada, feijão, arroz refogado, salada, suco de fruta.

Lanche:

- ✓ Bola de legumes e achocolatado gelado

Jantar:

- ✓ Isca de carne acebolada, feijão, arroz refogado, salada, suco de fruta.

Quarta-Feira:

Colação:

- ✓ Sopa de legumes e carne seca

Almoço:

- ✓ Suíno assado ao molho de tomate, feijão, arroz, purê de batata com chicória e suco de fruta

Lanche:

- ✓ Mingau de aveia, canela e biscoito doce

Jantar:

- ✓ Suíno assado ao molho de tomate, feijão, arroz, purê de batata com chicória e suco de fruta

Quinta- Feira:

Colação:

- ✓ Canja

Almoço:

- ✓ Tiras de frango acebolada, arroz à grega, macarrão ao alho e óleo, feijão, salada e suco de fruta

Lanche:

- ✓ Achocolatado e bolo salgado

Jantar:

- ✓ Tiras de frango acebolada, arroz à grega, macarrão ao alho e óleo, feijão, salada e suco de fruta

Sexta-Feira:

Colação:

- ✓ Achocolatado e bolo salgado

Almoço:

- ✓ Frango guisado, arroz escorrido, feijão, farofa, salada e suco de fruta

Lanche:

- ✓ Canja

Jantar:

- ✓ Frango guisado, arroz escorrido, feijão, farofa, salada e suco de fruta

Sábado:

Colação:

- ✓ Macarronada regional

Almoço:

- ✓ Suíno guisado com legumes, feijão, arroz, farofa, salada e suco de fruta



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
Setor de Alimentação e Nutrição
Cardápio Merenda Escolar Prolind 2015

✓ Achocolatado e bolo salgado

2º Cardápio

Segunda-Feira:

Colação:

✓ Bolo salgado com achocolatado gelado

Almoço:

✓ Almonds bovinas, feijão, arroz, purê de batata e salada verde

Lanche:

✓ Torta de legumes e suco de fruta

Jantar:

✓ Almonds bovinas, feijão, arroz, purê de batata e salada verde

Terça –Feira:

Colação:

✓ Empadão de frango e suco de fruta

Almoço:

✓ Bisteca assada com baião de três, vinagrete, batata frita e suco de fruta

Lanche:

✓ isca de carne acebolada e arroz branco

Jantar:

✓ Bisteca assada com baião de três, vinagrete, batata frita e suco de fruta

Quarta-Feira:

Colação:

✓ escondidinho de carne moída com arroz e suco

Almoço:

✓ Bife de panela, feijão, arroz com cenoura, suco

Lanche:

✓ Mingau de aveia e biscoito doce

Jantar:

✓ Bife de panela, feijão, arroz com cenoura, suco

Quinta-Feira:

Colação:

Almoço:

✓ Caldeirada de peixe, arroz, pirão, vinagrete suco de fruta

Lanche:

✓ Achocolatado e biscoito doce

Jantar:

✓ Caldeirada de peixe, arroz, pirão, vinagrete suco de fruta

Sexta-Feira:

Colação:

✓ Torta de mandioca

Almoço:

✓ suíno assado ao molho de tomate, arroz, feijão, purê de batata com chicória, farofa e suco

Lanche:

✓ Canja

Jantar:

✓ suíno assado ao molho de tomate, arroz, feijão, purê de batata com chicória, farofa e suco

Sábado:

Colação:

✓ Sopa de legumes e carne seca

Almoço:

✓ carne bovina em cubos com batata e cenoura, feijão, arroz, macarrão ao alho óleo, salada e suco de fruta



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
Setor de Alimentação e Nutrição
Cardápio Merenda Escolar Prolind 2015

3º Cardápio

Segunda-Feira:

Colação:

- ✓ arroz com legumes, calabresa e suco

Almoço:

- ✓ bife ao molho de tomate+feijão+macarrão+arroz com cenoura+ salada+suco

Lanche:

- ✓ Sopa de legumes e carne seca

Jantar:

- ✓ bife ao molho de tomate+feijão+macarrão+arroz com cenoura+ salada+suco

Terça –Feira:

Colação:

- ✓ Sopa de legumes e carne seca

Almoço:

- ✓ frango com batata+feijão+arroz+farofa +salada+suco.

Lanche:

- ✓ Mingau de farinha láctea e biscoito

Jantar:

- ✓ frango com batata+feijão+arroz+farofa +salada+suco

Quarta-Feira:

Colação:

- ✓ Macarronada regional

Almoço:

- ✓ Bisteca assada com baião de três, vinagrete, batata frita e suco de fruta

Lanche:

- ✓ Achocolatado e pão caseiro

Jantar:

- ✓ Bisteca assada com baião de três, vinagrete, batata frita e suco de fruta

Quinta- Feira:

Colação:

- ✓ Sopa de legumes e carne seca

Almoço:

- ✓ peito de frango desfiado+feijão+arroz com cenoura+salada

Lanche:

- ✓ Suco de aveia e biscoito

Jantar:

- ✓ peito de frango desfiado+feijão+arroz com cenoura+salada

Sexta-Feira:

Colação:

- ✓ Canja

Almoço:

- ✓ carne ao forno+arroz+feijão+purê de batata com chicória+farofa+suco

Lanche:

- ✓ Galinhada

Jantar:

- ✓ carne ao forno+arroz+feijão+purê de batata com chicória+farofa+suco

Sábado:

Colação:

- ✓ torta de legumes e suco

Almoço:

- ✓ carne bovina em cubos com batata e cenoura+feijão+arroz+macarrão ao alho óleo+salada+suco

Os cardápio seguirão 3 repetições, seguindo as seguintes datas:

| | |
|-------|-------------------------|
| 1º | 01 a 04.07 de 2015 |
| Opção | 20 a 25. 07. 2015 |
| | 10 a 15.08.2015 |
| 2º | 06 a 11.07.2015 |
| Opção | 27.07.2015 a 01.08.2015 |
| | 17 a 22.08.2015 |
| 3º | 13 a 18.07.2015 |
| Opção | 03 a 08.08.2015 |
| | 24 a 28.08.2015 |



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
Setor de Alimentação e Nutrição
Cardápio Merenda Escolar Prolind 2015



| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|------|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|---|----|----|
| 25 | farinha branca, fd c/ 25 kg | fd | 8 | 4 | 4 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | |
| 26 | Farinha láctea | fd | | 1 | | | 1 | | | | | | | |
| 27 | Farinha de trigo Fd com 10 kg | fd | | 6 | | 2 | | 2 | | 1 | | 1 | | |
| 28 | feijão carioca, tipo 1, Fd c/30 kg | fd | 70 | 8 | 62 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 |
| 29 | Fermento químico | pote | | 4 | | 4 | | | | | | | | |
| 30 | Fermento biológico | pote | | 4 | | 4 | | | | | | | | |
| 31 | frango congelado, cx c/20 kg | cx | 81 | 27 | 54 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 |
| 32 | folha de louro pct c/100 g | pct | 30 | 5 | 25 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 |
| 33 | goiabada lata de 600g | | 353 | | 353 | | | | | | | | | |
| 34 | guardanapos de papel pct c/100 und | | 72 | 20 | 52 | 10 | | | | 10 | | | | |
| 35 | ketchup 250 g cx c/ 24 und | cx | 10 | 2 | 8 | 2 | | 2 | 2 | | 2 | | | |
| 36 | leite condensado 395g, cx c/24und | cx | 10 | 3 | 7 | 1 | | | 1 | | | | 1 | |
| 37 | leite em pó 400g cx c/24 und | cx | 20 | 4 | 16 | 1 | | | 1 | | | | 1 | 1 |
| 38 | linguiça calabresa, fd c/05 kg | fd | 150 | 9 | 141 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 39 | macarrão espaguete fd c/10 kg | fd | 95 | 9 | 86 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 40 | maionese pote 250g | | 60 | | 60 | | | | | | | | | |
| 41 | margarina pote 250g | cx | 201 | 100 | 101 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 |
| 42 | Macaxeira | kg | | 50 | | 10 | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | |
| 43 | molho ingles frasco 150ml | fd | 50 | 5 | 45 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 |
| 44 | óleo de soja 900ml ,cx c/20 und | cx | 10 | 4 | 6 | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 |
| 45 | óleo vegetal comestível, cx c/20 und | | 10 | | 10 | | | | | | | | | |
| 46 | óregano embalagem de 1 kg | | 10 | | 10 | | | | | | | | | |
| 47 | ovo de galinha | fm | | 10 | | | 2 | 2 | | 2 | 2 | | | 2 |
| 48 | peixe | kg | 45 | 45 | 0 | | 45 | | | | | | | |
| 49 | peixe liso, sem viseras | | 45 | 45 | 0 | | | 45 | | | | | | |
| 50 | Queijo ralado | fd | 4 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | |
| 51 | sal fd c/ 30 kg | fd | 4 | 1 | 3 | 1 | | | | | | | | |
| 52 | sal refinado fd c/ 30 kg | | 3 | | 3 | | | | | | | | | |
| 53 | seleta de legumes 180g | fd | 15 | 5 | 10 | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | 1 |
| 54 | suco concentrado und com 500 ml fd c/ 12 und | fd | 86 | 25 | 61 | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | 1 | |
| 55 | Suño | kg | | 198 | | | 36 | 30 | | 36 | 30 | | 36 | 30 |
| 56 | tempero cominho | kg | 13 | 6 | 7 | 2 | | 2 | | 2 | | | | |



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
Setor de Alimentação e Nutrição
Cardápio Merenda Escolar Prolind 2015



| | | | | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------------|-----|----|---|----|----|----|----|----|---|---|---|---|
| 57 | tempero pimenta do reino | kg | 17 | 6 | 11 | 2 | | 2 | | 2 | | | |
| 58 | tempero completo, cx c/ 24 und | cx | 15 | 3 | 12 | 1 | | | 1 | | | 1 | |
| 59 | tomate cx c/ 20 kg | cx | 12 | 5 | 7 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | 1 |
| 60 | vinagre de 500ml, cx c/ 12 und | cx | 7 | 7 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 |
| 61 | Vinho | Und | | 7 | | | 7 | | | | | | |
| 62 | carvão vegetal, sc c/ 20 kg | sc | 10 | | 10 | | | | | | | | |
| 63 | Guardanapos pct c 100 | pct | | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | |
| 64 | botija de gás | kg | | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | |
| 65 | Bombril | sc | | | | | 1 | | | | | | |
| 66 | Detergente | cx | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | |
| 67 | Limpa alumínio | und | | | | | 1 | 1 | | | | | |
| 68 | Saco de lixo 100 l | und | | | | 32 | | | | | | | |
| 69 | Saco de plástico transparente 100l | Pct | | | | | 10 | | | | | | |
| 70 | Guardanapos pct c 100 | pct | | | | | 10 | | | | | | |
| 71 | sabão em pó | fd | | | | 4 | | | | | | | |
| 72 | Coador de café grande | und | | | | | | | | | | | |
| 73 | Copo descartável 180 ml | cx | | | | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | |
| 74 | Desodorizador de ambiente | cx | | | | | 1 | | | | | | |
| 75 | Flanelas | und | | | | 10 | | 10 | | | | | |
| 76 | Luva descartável | cx | | | | 10 | | | | | | | |
| 77 | Saco de lixo 30 l | pct | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | |
| 78 | sacos de 5 litros transparentes | fd | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | |
| 79 | Desengordurante | fd | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | |
| 80 | touca descartável | fd | | | | 5 | | | | | | | |
| 81 | tábua de cortar | und | | | | | | | | | | | |
| 82 | Tesoura | und | | | | | | | | | | | |
| 83 | Isqueiro | und | | | | | 2 | | | | | | |
| 84 | Insufilme | und | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | |
| 85 | Marmitex | cx | | | | 50 | | | | | | | |
| 86 | água sanitária | cx | | | | 8 | | | | | | | |



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
Setor de Alimentação e Nutrição
Cardápio Merenda Escolar Prolind 2015