



ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE
PREFEITURA MUNICIPAL DE CANGUARETAMA
JUNTOS VAMOS AVANÇAR



CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	JANTAR
✓ Salada de Frutas	✓ Salada	✓ Prato principal (sopa, preparações com proteínas e vegetais ou massas, patissaria)
✓ Tapioca	✓ Guarnição	✓ Bebida láctea
✓ Cuscuz	✓ Arroz	✓ Fruta
✓ Pão Frances/Pão de Forma	✓ Feijão	
✓ Ovos mexidos ou inteiros	✓ prato principal (proteína)	
✓ Café / Café com Leite	✓ Sobremesa (fruta)	
✓ Omelete	OU Suco de fruta	
✓ Bebida láctea		

Quadro 1 – Descrição da composição do cardápio da refeição do café da manhã, detalhamento dessa composição e suas respectivas quantidades *per capita*.

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO	DETALHAMENTO DA COMPOSIÇÃO	QUANTIDADE PRONTAMÍNIMA PER CAPITA (g ou ml)
Saladas de Frutas	Oferta de um tipo de salada diariamente. Contendo, pelo menos, três tipos de frutas.	90g
Tapioca	Deverá ser disponibilizado um OU mais tipo(s) de acompanhamento.	180g
Cuscuz	O cuscuz pode ser oferecido com um leve toque de manteiga da terra	200g
Pão frances	O pão frances poderá ser oferecido no mínimo 2 (dois) OU poderá ser substituído por pão de forma	
Ovos	Poderá ser servido no mínimo 2 (dois) cozidos ou mexidos	10ml
Café ou Café com Leite	- Café em infusão com leite integral (50% café e 50% leite); ou Suco da fruta (umbú, maracujá, cajú, goiaba, manga)	250 ml

Quadro 2 – Descrição da composição do cardápio da refeição do almoço, detalhamento dessa composição e suas respectivas quantidades *per capita*.



ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE
PREFEITURA MUNICIPAL DE CANGUARETAMA
JUNTOS VAMOS AVANÇAR



COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO	DETALHAMENTO DA COMPOSIÇÃO	QUANTIDADE PRONTAMÍNIMA PER CAPITA (g ou ml)
Saladas cruas e cozidas	Oferta de um tipo de salada diariamente. Contendo, pelo menos, três tipos de vegetais, sendo uma delas folhosa. Pode ser acrescido ainda de um tipo de fruta. Sem uso de maionese ou molho pronto. Obs: Saladas de vegetais cozidos devem ser servidas frias.	90g



ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE
PREFEITURA MUNICIPAL DE CANGUARETAMA
JUNTOS VAMOS AVANÇAR



Prato principal a base de carnes (bovina, suína, aves, peixes, embutidos ou vísceras e/ou preparações vegetarianas)	Deverá ser disponibilizado um OU mais tipo(s) composto por carnes e uma opção vegetariana diariamente. a) Carnes bovinas: deverão ser utilizados “cortes de primeira” (alcatra, coxão mole, coxão duro, patinho, lagarto, filé de lombo, filé de costela, fraldinha). Serão ofertados de 01 a 02 vezes na semana. Os “cortes de segunda” e/ou carne moída poderão ser servidos 01 vez a cada quinzena. b) Aves: os cortes recomendados são: coxa e sobrecoxa, peito. Não servir como prato principal itens como asa, pescoço, cabeça, pés de frango, moela e correlatos. c) Peixes: de boa qualidade, com recomendação para: filé de merluza e pescada amarela. d) Suínos: de boa qualidade, com recomendação para: pernil, lombo e costela. e) Embutidos: podem ser servidos com outras carnes (espetinhos, feijoada, cozido) ou acompanhada por molhos. Sugestão para uso de: almôndegas, linguiça calabresa e linguiça toscana. f) Víscera: a recomendação é para uso do fígado. g) Preparações vegetarianas: contem como base a proteína texturizada de soja ou ovos ou queijo. Sugestões de preparo: omeletes, hambúrguer de soja, almôndega de soja, nhoque de ricota ao molho de queijo, etc. Será uma opção diária.	180g
---	--	------



ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE
PREFEITURA MUNICIPAL DE CANGUARETAMA
JUNTOS VAMOS AVANÇAR



Guarnição	Pode ser: a) a base de vegetais, empregando-se diferentes técnicas culinárias (cozidos, grelhados, purê ou suflê). b) a base de massas cozidas (penne, espaguete, talharim) acompanhado de molhos variados (alho e óleo, pomodoro, branco, dentre outros). c) Farofa preparada a base de farinha de mandioca e outros ingredientes. d) Pirão e vatapá preparados a base de farinha de mandioca e de trigo.	100 a 120g
Acompanhamentos (arroz e feijão)	Pode ser: a) arroz branco ou parboilizado, acompanhados de um tipo de vegetal ou não. b) arroz Especial: pode ser acompanhado de queijos, leguminosas, dentre outras opções (exemplo: a grega, com lentilha, dentre outros).	120 a 150g
	Pode ser: c) feijão com caldo, utilizando-se as variedades do feijão (carioquinha, preto, branco e fradinho). d) feijão tropeiro, contendo pequenos cortes de carnes, embutidos e/ou farinha de mandioca.	120 a 150 g
Tempero para salada	Vinagre de maçã, azeite e pimenta em forma de molho, dispostos em vasilhames adequados.	10ml
Sobremesa ou Suco	Frutas variadas, inteiras ou em fatias	100 a 120g



ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE
PREFEITURA MUNICIPAL DE CANGUARETAMA
JUNTOS VAMOS AVANÇAR



	Doce em pasta caseiro, compotas, cremes, gelatinas ou doces industrializados.	34 a 70g
	Suco da fruta (umbú, maracujá, cajú, goiaba, manga)	250ml

Quadro 2 – Descrição da composição do cardápio da refeição do jantar, detalhamento dessa composição e suas respectivas quantidades *per capita*.

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO	DETALHAMENTO DA COMPOSIÇÃO	QUANTIDADE PRONTA PER CAPITA (g ou ml)
Preparações cremosas	Sopas, cremes e caldos (300ml): composta por hortaliças, acrescida ou não de macarrão, com carne ou frango. Acompanhada de um pão francês na forma de torrada (50g).	350 g
Preparações não cremosas	Com carne bovina /frango/ovos/queijo (até 100g) + cuscuz paulista, quibe de forno, sanduíche natural com recheio de frango, banana da terra com queijo, preparos da patissaria, Aipim cozido, batata doce recheada, pratos quentes (escondidinho, lasanha, etc) – 250g.	350g
Fruta	Variadas, dispostas inteiras ou em fatias	100 a 120g
Bebida láctea	- Iogurte integral com sabores variados; - Vitamina de frutas; - Mingaus: composta por leite de vaca e/ou coco, acrescida de cereais (milho, aveia, tapioca, mugunzá). - Café em infusão com leite integral (50% café e 50% leite);	250 ml



ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE
PREFEITURA MUNICIPAL DE CANGUARETAMA
JUNTOS VAMOS AVANÇAR

