



APÊNDICE 1

Tabela 1. Quantidade de alunos matriculados em 2025			
Segmentos		Nº de alunos	Total de de
Ensino médio ntegrado		409	537
Subsequente e EJA		128	
Graduação		46	46
Total de alunos		583	

Tabela 2. média das refeições feitas para os discentes por refeições dia/semanal/anual					
	Nº de refeições dia	Tipo de refeições	Total de de refeições dia	Nº de refeições semanais	Nº de refeições
					200 dias letivos
Integrado	224	Desjejum	270	1.350	54.000
Graduação	46				
Integrado	224	Almoço	270	1.350	54.000
Graduação	46				
Integrado	224	Lanche da tarde	270	1.350	54.000
Graduação	46				
Graduação	46	Jantar	126	630	25.200
Subsequente EJA	80				
Quantidade de refeições baseada na média de refeições consumidas no Campus CPRF em 2025					
			936	4.680	187.200

CARDÁPIO 1 LANCHES

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Desjejum 07:00 às 07:30hs				
Café com Leite e Pão (café em pó+pão francês e margarina)	Chocolate 50% c om leite com bolo de banana com aveia (banana maçã +aveia em flocos+ovos+leite+fermento+açúcar/c hocolate 32%+ leite em pó integral)	Café com leite banana pacovã cozida+ macaxeira+batata doce (café infusão+leite em pó, açúcar+banana pacovã+macaxeira, batata doce biscoito doce)	Chocolate 50% c om leite, pão massa fina (chocolate 50%+leite em pó+pão massa fina e requeijão)	Quarentão com café e leite (milharina+coco ralado+margarina+leite de coco+ café+leite em pó integral)
Lanche da tarde 14: 40 às 15:00h				
Suco cupuaçu com biscoito doce e fruta (suco+ biscoito tipo salgado+tangerina)	Suco e bola (suco goiaba, açúcar, trigo+seleta+ovo+leite+sardinha+pim enta de cheiro)	mingau de munguzá com coco ralado	Vitamina de frutas com biscoito tipo crem crack (mamão+banana regional+maçã, +abacate+creme de leite, aveia em flocos)	Suco com biscoito salgado e fruta (suco de caju +açúcar+biscoito tipo cream crack+ melancia)

|

APÊNDICE 2

CARDÁPIO 2

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Desjejum 07:00 às 07:30hs				
Chocolate 50% c om leite, pão doce (chocolate 32%+leite em pó+pão doce)	Bolo de mesclado com café (café+leite em pó integral, bolo de trigo com chocolate)	Café com leite, pão com ovos mexidos (café, leite em pó, açúcar, ovo, pão francês, banana regional)	Café com leite banana pacovã cozida+ macaxeira+batata doce (café infusão+leite em pó, açúcar+banana pacovã+macaxeira, batata doce biscoito doce)	Quarentão com café e leite (milharina+coco ralado+margarina+leite de coco+ café+leite em pó integral)
Lanche da tarde 14: 40 às 15:00h				
suco de maracujá com pão doce	Canjiquinha (milho amarelo+ leite em pó integral, açúcar+leite de coco)	Vitamina de abacate com biscoito doce (abacate, leite em pó, creme de leite e açúcar, biscoito tipo maisena)	Suco de cupuaçu, farofa de cuscuz com carne seca (chocolate 50%+leite em pó+milharina+ margarina. Cebola, charque, pimenta de cheiro)	mingau de banana com farinha de tapioca (banana pacovã, leite condensado, creme de leite, farinha de tapioca)



INSTITUTO FEDERAL
AMAZONAS
Campus Presidente Figueiredo



APÊNDICE 2

Nutrição Escolar



CARDÁPIO 1 REFEIÇÃO PRINCIPAL

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Almoço 11:30 às 12:30 hs				
Carne móida ao molho com cenoura, arroz, farofa de farinha branca feijão e salada (Carne bovina móida, arroz escorrido, sal, óleo, alho, feijão marrom, jerimum, maxixe extrato de tomate, pepino, pimentão, tomate, cebola, seleta de legumes)	Guisado de frango com batata, arroz, macarrão parafuso, feijão marrom, farinha amarela+ fruta (Vinagre+sobrecoca de frango+tempero, arroz, feijão, coloral, sal, banana prata)	Carne cozida com macaxeira, arroz, feijão e salada (carne bovina corte coxão duro, alho. Cebola, macaxeira, cenoura, pimenta de cheiro, cheiro verde)	Frango assado com arroz, macarrão, feijão preto, farinha amarela+ fruta (Vinagre+sobrecoca de frango+alho, cebola, arroz, feijão preto, coloral, seleta de legumes, sal, melancia, farinha amarela)	tambaqui assado no forno com arroz , vinagrete, + fruta+suco (peixe tambaqui+ arroz+ farinha amarela+pepino+cebola+tomat e+pimentão, banana maçã)
Jantar 20:00 às 20:20 hs				
Carne móida ao molho com cenoura, arroz, farofa de farinha branca feijão e salada (Carne bovina móida, arroz escorrido, sal, óleo, alho, feijão marrom, jerimum, maxixe extrato de tomate, pepino, pimentão, tomate, cebola, seleta de legumes)	Guisado de frango com batata, arroz, macarrão parafuso, feijão marrom, farinha amarela+ fruta (Vinagre+sobrecoca de frango+tempero, arroz, feijão, coloral, sal, banana prata)	Carne cozida com macaxeira, arroz, feijão e salada (carne bovina corte coxão duro, alho. Cebola, macaxeira, cenoura, pimenta de cheiro, cheiro verde)	Frango assado com arroz, macarrão, feijão preto, farinha amarela+ fruta (Vinagre+sobrecoca de frango+alho, cebola, arroz, feijão preto, coloral, seleta de legumes, sal, melancia, farinha amarela)	tambaqui assado no forno com arroz , vinagrete, + fruta+suco (peixe tambaqui+ arroz+ farinha amarela+pepino+cebola+tomat e+pimentão, banana maçã)



INSTITUTO FEDERAL
AMAZONAS
Campus Presidente Figueiredo



APÊNDICE 2

Nutrição Escolar



CARDÁPIO 2 REFEIÇÃO PRINCIPAL

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Almoço 11:30 às 12:30 hs				
Pirarucu assado no forno, arroz, farofa, vinagrete e purê de macaxeira (filé de peixe pirarucú, farinha branca, cebola, tomate, pepino, pimentão verde, macaxeira, arroz, margarina)	Isca de carne com jardineira de legume, arroz, feijão marrom, arroz, farofa (farinha branca, carne bovina coxão mole, macaxeira, jerimum, cebola, tomate, batata doce, cenoura, pimentão verde, cebolinha, tangerina)	Ísca de fígado, acebolado, com arroz, feijão farofa e salada de repolho (arroz, feijão marrom, macarrão espaguete, repolho, couve, cebola, tomate, farinha branca)	Arroz, Feijão, Ovos Mexidos e Salada (arroz, alho, sal, cebola, feijão preto, banana prata, óleo de soja, orégano, repolho, tomate, ovo, melancia)	Estrogonofe de frango, arroz com cenoura, Batata palha e farofa (farinha branca, peito de frango, cebola, sal, óleo, creme de leite, extrato de tomate, batata palha, arroz, cenoura.)
Jantar 20:00 às 20:20 hs				
Pirarucu assado no forno, arroz, farofa, vinagrete e purê de macaxeira (filé de peixe pirarucú, farinha branca, cebola, tomate, pepino, pimentão verde, macaxeira, arroz, margarina)	Isca de carne com jardineira de legume, arroz, feijão marrom, arroz, farofa (farinha branca, carne bovina coxão mole, macaxeira, jerimum, cebola, tomate, batata doce, cenoura, pimentão verde, cebolinha, tangerina)	Ísca de fígado, acebolado, com arroz, feijão farofa e salada de repolho (arroz, feijão marrom, macarrão espaguete, repolho, couve, cebola, tomate, farinha branca)	Arroz, Feijão, Ovos Mexidos e Salada (arroz, alho, sal, cebola, feijão preto, banana prata, óleo de soja, orégano, repolho, tomate, ovo, melancia)	Estrogonofe de frango, arroz com cenoura, Batata palha e farofa (farinha branca, peito de frango, cebola, sal, óleo, creme de leite, extrato de tomate, batata palha, arroz, cenoura.)



Nutrição Escolar



APÊNDICE 3

RECEITUÁRIO LANCES								
Tipo de Preparação:	lanche manhã							
Consistência:	sólida, líquida		Ficha	1		Cardápio		1
Modalidade:	ensino médio integrado		dia da semana		Segunda-feira			
	Subsequente e EJA							
Nome da preparação	Café com Leite e Pão (café em pó+pão francês e margarina)							
	Quantidade de per capita por categoria							
Ingredientes	Per capita	60 pessoas	80 pessoas	100 pessoas	200 pessoas	250 pessoas	300 pessoas	350 pessoas
açúcar	10g	0,6	0,8	1	2	2,5	3	3,5
café em pó	5g	0,6	0,8	1	2	2,5	3	3,5
margarina	5g	0,6	0,8	1	2	2,5	3	3,5
leite em pó	20g	3,00	3,20	4,0	8,0	10,0	15,0	17,50
pão francês	50g	3	4	5	10	12,5	15	17,5
Modo de preparo								
Modo de Preparar: • Coar o café como de costume; • Misturar o café ao leite preparado e aquecido; • Passar margarina no pão; • Servir o pão com o café com leite. • O leite fluido poderá ser substituído pelo leite em pó (ver diluição no anexo). Sugestões: • A margarina poderá ser substituída por manteiga, na mesma quantidade. • O pão de sal poderá ser substituído por pão doce. Oferecer com uma fruta.								
<i>Adelaide Araújo</i> NUTRICIONISTA CRN 7/ 5730 SIAPE 2139258								

Nutrição Escolar

RECEITUÁRIO LANCHES

Tipo de Preparação:		Lanche manhã					
Consistência:	sólida, líquida		Ficha	2		Cardápio	1
Modalidade:	ensino médio integrado		dia da semana		Terça-feira		
	Subsequente e EJA						

Nome da preparação	Chocolate 50% com leite com bolo de banana com aveia						
---------------------------	---	--	--	--	--	--	--

Ingredientes	Quantidade de per capita por categoria							
	Per capita	60 pessoas	80 pessoas	100 pessoas	200 pessoas	250 pessoas	300 pessoas	350 pessoas
chocolate 50%	9g	0,54	0,72	0,9	1,8	2,25	2,7	3,15
leite em pó integ	20g	3,0	4,0	5,0	10,0	12,5	15,0	17,5
açúcar	5g	0,300	0,400	0,500	1,000	1,250	1,500	1,750
banana regional	20g	1,2	1,6	2	4	5	6	7
açúcar	10g	0,6	0,08	1	2	2,5	3	3,5
leite em pó integ	8g	1,2	1,6	2	4	5	6	7
ovo	9g	10,8	14,4	18	36	45	54	63
aveia	9,1g	2,73	3,64	4,55	9,1	11,38	13,65	15,93
margarina	18g	2,16	2,88	3,6	7,2	9	10,8	12,6
trigo	15g	0,9	1,2	1,5	3	3,75	4,5	5,25
fermento	2g	0,6	0,8	1	2	2,5	3	3,5

Modo de preparo

Modo de Preparar: • Misturar o leite com o chocolate 50%;
 • Preparar quente ou frio, conforme a preferência dos alunos;

Para o bolo: Unte a forma com manteiga e farinha e pré-aqueça o forno em temperatura média. Coloque na batedeira os ovos e bata em velocidade média por 2 minutos, para tirar o cheiro forte de ovo. Coloque a manteiga e o açúcar, após bater os 3 ingredientes acrescente o leite e a farinha de aveia o trigo e bata aos poucos, depois o sal e a banana. Coloque para assar por 50 a 60 minutos. (Rende 6 bolos em uma forma de 2 kg quadrada)



Nutrição Escolar

RECEITUÁRIO LANCHES

Tipo de Preparação:	Lanche manhã							
Consistência:	sólida, líquida		Ficha	3		Cardápio		1
Modalidade:	ensino médio integrado		dia da semana		Quarta-feira			
	Subsequente e EJA							
Nome da preparação	Café com leite banana pacovã cozida+ macaxeira+batata doce (café infusão+leite em pó, açúcar+banana pacovã+macaxeira, batata doce biscoito doce)							
Ingredientes	Quantidade de per capita por categoria							
	Per capita	60 pessoas	80 pessoas	100 pessoas	200 pessoas	250 pessoas	300 pessoas	350 pessoas
café	5g	0,6	0,8	1	2	2,5	3	3,50
açúcar	10g	0,600	0,800	1,000	2,0	2,50	3,00	3,50
leite	10g	1,50	2,00	2,50	5,00	6,25	7,50	8,75
banana pacovã	60g	3,6	4,8	6	12	15	18	21
macaxeira mante	40g	2,4	3,2	4	8	10	12	14
batata doce	40g	2,4	3,2	4	8	10	12	14
biscoito tipo crea	20g	3	4	5	10	12,5	15	17,5
Modo de preparo								
Modo de Preparar: Fazer o leite e coar o café como de costume. Fazer a higienização da banana, batata doce e macaxeira; Cortar em pedaços a banana, batata doce e macaxeira e colcar para o cozimento. apagar o fogo quando estiver mole. Colocar em uma vasilha e servir com café e leite e biscoito cream crack.								



Nutrição Escolar



RECEITUÁRIO LANCES								
Tipo de Preparação:		Lanche manhã						
Consistência:	sólida, líquida		Ficha	4		Cardápio		1
Modalidade:	ensino médio integrado		dia da semana		Quinta-feira			
Subsequente e EJA								
Nome da preparação	Chocolate 50% c om leite, pão massa fina (chocolate 50%+leite em pó+pão massa fina e requeijão)							
Ingredientes	Quantidade de per capita por categoria							
	Per capita	60 pessoas	80 pessoas	100 pessoas	200 pessoas	250 pessoas	300 pessoas	350 pessoas
chocolate 50%	9g	0,54	0,72	0,9	1,8	2,25	2,7	3,15
leite em pó integ	20g	3,0	4,0	5,0	10,0	12,5	15,0	17,5
açúcar	5g	0,300	0,400	0,500	1,000	1,250	1,500	1,750
pão massa fina	50g	3	4	5	10	12,5	15	17,5
requeijão	6g	0,72	0,96	1,2	2,4	3	3,6	4,2
Modo de preparo								
Modo de Preparar: • Misturar o leite com o chocolate 50%; (ver diluição em anexo), ferver. • Preparar quente ou frio, conforme a preferência dos alunos; Cortar o pão e passar requeijão e servir								



Nutrição Escolar



RECEITUÁRIO LANCES								
Tipo de Preparação:	Lanche manhã							
Consistência:	sólida, líquida		Ficha	5		Cardápio		1
Modalidade:	ensino médio integrado		dia da semana		Sexta-feira			
	Subsequente e EJA							
Nome da preparação	Quarentão com café e leite (milharina+coco ralado+margarina+leite de coco+ café+leite em pó integral)							
Ingredientes	Quantidade de per capita por categoria							
	Per capita	60 pessoas	80 pessoas	100 pessoas	200 pessoas	250 pessoas	300 pessoas	350 pessoas
milharina	20g	2,4	3,2	4	8	10	12	14
sal	1,4g	0,084	0,112	0,140	2,800	0,350	0,420	0,490
leite de coco	9ml	1,08	1,44	1,80	3,60	4,50	5,40	6,30
coco ralado	6g	0,36	0,48	0,6	1,2	1,5	1,8	2,1
margarina	6g	0,72	0,96	1,2	2,4	3	3,6	4,2
café	5g	0,75	1	1,25	2,5	3,13	3,75	4,38
leite em pó integ	10g	1,5	2	2,5	5	6,25	7,5	8,75
açúcar	10g	0,600	0,800	1,000	2,0	2,50	3,00	3,50
Modo de preparo								
Fazer o leite e coar o café como de costume. Coloque o leite de coco em uma panela e leve ao fogo. Acrescente a margarina, o açúcar e deixe levantar fervura. Acrescente a massa ou floco de milho aos poucos e mexendo sem parar. Acrescente o coco ralado e deixe cozinhar até desgrudar do fundo da panela (sem parar de mexer). Retire do fogo e coloque em uma forma de bolo de 25 cm, passe manteiga por cima e deixe esfriar.								



RECEITUÁRIO LANCES

Tipo de Preparação:		Lanche da tarde						
Consistência:	sólida, líquida			Ficha	6		Cardápio	1
Modalidade:	ensino médio integrado			dia da semana		Segunda-	feira	
	Subsequente e EJA							
Nome da preparação	Suco cupuaçu com biscoito doce e fruta(suco+ biscoito tipo salgado+ laranja)							
Ingredientes	Quantidade de per capita por categoria							
	Per capita	60 pessoas	80 pessoas	100 pessoas	200 pessoas	250 pessoas	300 pessoas	350 pessoas
polpa de cupuaçu	40g	2,4	3,2	4	8	10	12	14
açúcar	15g	0,900	1,20	1,50	3,00	3,75	4,50	5,25
biscoito maisena	20g	3	4	5	10	12,5	15	17,5

Modo de preparo

Modo de Preparar:

Para o suco, bater a polpa com água e a açúcar (ver diluição no anexo);
Servir com o biscoito de maizena, higienizar a tangerina e servir.

Nutrição Escolar

RECEITUÁRIO LANCHES

Tipo de Preparação:		Lanche da tarde						
Consistência:	sólida, líquida			Ficha	7		Cardápio	1
Modalidade:	ensino médio integrado			dia da semana		terça-	feira	
	Subsequente e EJA							
Nome da preparação	Suco e bola(suco goiaba, açúcar, trigo+seleta+ovo+leite+sardinha+pimenta de cheiro)							
Ingredientes	Quantidade de per capita por categoria							
	Per capita	60 pessoas	80 pessoas	100 pessoas	200 pessoas	250 pessoas	300 pessoas	350 pessoas
polpa de goiaba	40g	2,4	3,2	4	8	10	12	14
açúcar	15g	0,900	1,20	1,50	3,00	3,75	4,50	5,25
trigo	35g	2,100	2,800	3,500	7,000	8,750	10,500	12,250
leite	8g	1,2	1,6	2	4	5	6	7
margarina	18g	2,16	2,88	3,6	7,2	9	10,8	12,6
orégano	1,5g	0,090	0,120	0,150	0,300	0,375	0,450	0,525
azeitona	8g	0,480	0,64	0,80	1,60	2,00	2,40	2,80
sal	1,5g	0,090	0,12	0,15	0,30	0,38	0,45	0,53
fermento biológic	1,6g	0,192	0,256	0,32	0,64	0,8	0,96	1,12
pimenta de cheir	10g	0,6	0,8	1	2	2,5	3	3,5
açúcar	2g	0,12	0,16	0,2	0,4	0,5	0,6	0,7
cheiro verde	á gosto							
cebola branca	10g	0,6	0,8	1	2	2,5	3	3,5

Modo de preparo

Preparação para o suco: Para o suco, bater a polpa com água e a açúcar (ver diluição no anexo);

Preparação para a bola: Em uma bacia misturar todos os ingredientes secos depois acrescentar o leite morno com o fermento biológico e misturar bem até dissolver as bolotinhas, depois refogar a cebola, pimenta de cheiro e acrescentar a massa, deixar descansar por 30 a 40 minutos. Depois levar ao forno na temperatura de 180° grau por 60 minutos. (Rende 6 bolas em uma forma de 2 kg quadrada)



Nutrição Escolar



RECEITUÁRIO LANCES								
Tipo de Preparação:	Lanche da tarde							
Consistência:	pastosa		Ficha	8		Cardápio	1	
Modalidade:	ensino médio integrado		dia da semana		Quarta	feira		
	Subsequente e EJA							
Nome da preparação	mingau de munguzá com coco ralado							
Ingredientes	Quantidade de per capita por categoria							
	Per capita	60 pessoas	80 pessoas	100 pessoas	200 pessoas	250 pessoas	300 pessoas	350 pessoas
milho branco	15g	1,8	2,4	3	6	7,5	9	10,5
leite em pó	10g	1,500	2,00	2,50	5,00	6,25	7,50	8,75
leite condensado	5g	0,759	1,01	1,27	2,53	3,16	3,80	4,43
sal	1g	0,06	0,08	0,1	0,2	0,25	0,3	0,35
coco ralado	6g	0,360	0,480	0,600	1,200	1,500	1,800	2,100
creme de leite	8g	0,540	0,72	0,90	1,80	2,25	2,70	3,15
canela	1g	0,6	0,8	1	2	2,5	3	3,5
Modo de preparo								
Preparação para o mingau: Em uma tigela, coloque o milho branco e cubra com água. Deixe de molho por 2 horas. Escorra e transfira o milho para uma panela de pressão, regue com uma quantidade de água que cubra, tampe a panela e cozinhe em fogo médio, por 30 minutos, contados a partir do início da pressão. Aguarde sair toda a pressão e abra a panela. Verifique o cozimento do grão, se ainda estiver firme, cozinhe novamente por mais alguns minutos. Depois do grão cozido, na mesma panela junte o leite condensado, o leite líquido, creme de leite, sal, coco ralado e deixe cozinhar com a panela semitampada, em fogo médio, mexendo de vez em quando, por 10 minutos, ou até engrossar levemente. Sirva com canela e banana para acompanhar.								

Nutrição Escolar

RECEITUÁRIO LANCHES

Tipo de Preparação:		Lanche da tarde						
Consistência:	sólida, líquida		Ficha	9		Cardápio	1	
Modalidade:	ensino médio integrado		dia da semana		Quinta	feira		
	Subsequente e EJA							
Nome da preparação	Vitamina de frutas com biscoito tipo crem crack							
Ingredientes	Quantidade de per capita por categoria							
	Per capita	60 pessoas	80 pessoas	100 pessoas	200 pessoas	250 pessoas	300 pessoas	350 pessoas
mamão	40g	4,8	6,4	8	16	20	24	28
banana regional	40g	4,8	6,4	8	16	20	24	28
leite condensado	5g	0,759	1,01	1,27	2,53	3,16	3,80	4,43
maçã	40g	4,8	6,4	8	16	20	24	28
abacate	20g	1,2	1,6	2	4	5	6	7
aveia	2g	0,360	0,480	0,600	1,200	1,500	1,800	2,100
creme de leite	8g	0,540	0,72	0,90	1,80	2,25	2,70	3,15
leite em pó	10g	0,600	0,80	1,00	2,00	2,50	3,00	3,50
biscoito salgado	20g	3	4	5	10	12,5	15	17,5

Modo de preparo

Preparação para a vitamina: Em uma tigela, coloque o milho branco e cubra com água. Deixe de molho por 2 horas. Escorra e transfira o milho para uma panela de pressão, regue com uma quantidade de água que cubra, tampe a panela e cozinhe em fogo médio, por 30 minutos, contados a partir do início da pressão. Aguarde sair toda a pressão e abra a panela. Verifique o cozimento do grão, se ainda estiver firme, cozinhe novamente por mais alguns minutos. Depois do grão cozido, na mesma panela junte o leite condensado, o leite líquido, creme de leite, sal de coco ralado e deixe cozinhar com a panela semitampada, em fogo médio, mexendo de vez em quando, por 10 minutos, ou até engrossar levemente. Sirva com canela e banana para acompanhar.



Nutrição Escolar



RECEITUÁRIO LANCHES								
Tipo de Preparação:	Lanche da tarde							
Consistência:	sólida, líquida		Ficha	10		Cardápio	1	
Modalidade:	ensino médio integrado		dia da semana		Sexta-	feira		
	Subsequente e EJA							
Nome da preparação	Suco com biscoito salgado e fruta(suco de caju +açúcar+biscoito tipo cream crack+ melancia)							
Ingredientes	Quantidade de per capita por categoria							
	Per capita	60 pessoas	80 pessoas	100 pessoas	200 pessoas	250 pessoas	300 pessoas	350 pessoas
suco de acerola	40g	2,4	3,2	4	8	10	12	28
açúcar	15g	1,8	2,4	3	6	7,5	9	10,5
biscoito doce	20g	3,00	4,00	5,00	10,00	12,50	15,00	17,50
melancia	150g	9	12	15	30	37,5	45	52,5
Modo de preparo								
Preparação para o suco:Para o suco, bater a polpa com água e a açúcar (ver diluição no anexo); Servir com biscoito e melancia								



Nutrição Escolar

RECEITUÁRIO LANCES

Tipo de Preparação:		Lanche da manhã						
Consistência:	sólida, líquida		Ficha	11		Cardápio	2	
Modalidade:	ensino médio integrado		dia da semana		Segunda-	feira		
	Subsequente e EJA							
Nome da preparação	Chocolate 50% c om leite, pão doce (chocolate 32%+leite em pó+pão doce)							
Ingredientes	Quantidade de per capita por categoria							
	Per capita	60 pessoas	80 pessoas	100 pessoas	200 pessoas	250 pessoas	300 pessoas	350 pessoas
chocolate 50%	9g	0,54	0,72	0,9	1,8	2,25	2,7	3,15
leite em pó integ	20g	3,0	4,0	5,0	10,0	12,5	15,0	17,5
açúcar	5g	0,300	0,400	0,500	1,000	1,250	1,500	1,750
pão doce	50g	3	4	5	10	12,5	15	17,5

Modo de preparo

Modo de Preparar: • Misturar o leite com o chocolate 50%; (ver diluição em anexo), ferver.
• Servir com pão doce



Nutrição Escolar

RECEITUÁRIO LANCES

Tipo de Preparação:		Lanche da manhã						
Consistência:	sólida, líquida			Ficha	12		Cardápio	2
Modalidade:	ensino médio integrado			dia da semana		Terça-	feira	
	Subsequente e EJA							
Nome da preparação	Bolo de mesclado com café (café+leite em pó integral, bolo de trigo com chocolate)							
Ingredientes	Quantidade de per capita por categoria							
	Per capita	60 pessoas	80 pessoas	100 pessoas	200 pessoas	250 pessoas	300 pessoas	350 pessoas
café	5g	0,6	0,8	1	2	2,5	3	3,50
açúcar	10g	0,600	0,800	1,000	2,0	2,50	3,00	3,50
leite	10g	1,50	2,00	2,50	5,00	6,25	7,50	8,75
açúcar	10g	0,6	0,08	1	2	2,5	3	3,5
leite em pó integ	8g	1,2	1,6	2	4	5	6	7
ovo	9g	10,8	14,4	18	36	45	54	63
aveia	9,1g	2,73	3,64	4,55	9,1	11,38	13,65	15,93
margarina	18g	2,16	2,88	3,6	7,2	9	10,8	12,6
fermento	2g	0,6	0,8	1	2	2,5	3	3,5
chocolate 50%	10g	0,6	0,8	1	2	2,5	3	3,5
trigo com ferment	35g	2,100	2,800	3,500	7,000	8,750	10,500	12,250

Modo de preparo

Fazer o leite e coar o café como de costume.

Para o bolo: Unte a forma com manteiga e farinha e pré-aqueça o forno em temperatura média. Coloque na batedeira os ovos e bata em velocidade média por 2 minutos, para tirar o cheiro forte de ovo. Coloque a manteiga e o açúcar, após bater os 3 ingredientes acrescente o leite e a farinha de aveia o trigo e bata aos poucos, depois o sal e a banana. Coloque para assar por 50 a 60 minutos.(Rende 6 bolos em uma forma de 2 kg quadrada)

Nutrição Escolar

RECEITUÁRIO LANCHES

Tipo de Preparação:		Lanche da manhã						
Consistência:	sólida, líquida			Ficha	13		Cardápio	2
Modalidade:	ensino médio integrado			dia da semana		Quarta-	feira	
	Subsequente e EJA							
Nome da preparação	Café com leite, pão com ovos mexidos (café, leite em pó, açúcar, ovo, pão francês+ fruta (tangerina ou banana)							
Ingredientes	Quantidade de per capita por categoria							
	Per capita	60 pessoas	80 pessoas	100 pessoas	200 pessoas	250 pessoas	300 pessoas	350 pessoas
café	5g	0,6	0,8	1	2	2,5	3	3,50
açúcar	10g	0,600	0,800	1,000	2,0	2,50	3,00	3,50
leite em pó integ	10g	1,50	2,00	2,50	5,00	6,25	7,50	8,75
ovo	20g	24	32	40	80	100	120	140
margarina	5g	0,6	0,8	1	2	2,5	3	3,5
pão francês	50g	60	80	100	200	250	300	350
banana maçã	100g	6,000	8,00	10,00	20,00	25,00	30,00	35,00
sal	1,4g	0,084	0,112	0,140	2,800	0,350	0,420	0,490

Modo de preparo

Fazer o leite e coar o café como de costume.
Quebrar os ovos em uma vasilha para verificar se há algum estragado, mexer e acrescentar sal e depois que a margarina tiver aquecida, colocar o ovo e apagar o fogo após a gema estiver bem amarela, colocar no pão francês.

Nutrição Escolar

RECEITUÁRIO LANCHES

Tipo de Preparação:		Lanche manhã						
Consistência:	sólida, líquida			Ficha	14		Cardápio	2
Modalidade:	ensino médio integrado			dia da semana		Quinta-	feira	
	Subsequente e EJA							
Nome da preparação	Café com leite banana pacovã cozida+ macaxeira+batata doce (café infusão+leite em pó, açúcar+banana pacovã+macaxeira, batata doce biscoito doce)							
Ingredientes	Quantidade de per capita por categoria							
	Per capita	60 pessoas	80 pessoas	100 pessoas	200 pessoas	250 pessoas	300 pessoas	350 pessoas
café	5g	0,6	0,8	1	2	2,5	3	3,50
açúcar	10g	0,600	0,800	1,000	2,0	2,50	3,00	3,50
leite	10g	1,50	2,00	2,50	5,00	6,25	7,50	8,75
banana pacovã	60g	3,6	4,8	6	12	15	18	21
macaxeira mante	40g	2,4	3,2	4	8	10	12	14
batata doce	40g	2,4	3,2	4	8	10	12	14
biscoito tipo crea	20g	3	4	5	10	12,5	15	17,5

Modo de preparo

Modo de Preparar:

Fazer o leite e coar o café como de costume. Fazer a higienização da banana, batata doce e macaxeira; Cortar em pedaços a banana, batata doce e macaxeira e colcar para o cozimento. apagar o fogo quando estiver mole. Colocar em uma vasilha e servir com café e leite e biscoito cream crack.



Nutrição Escolar



RECEITUÁRIO LANCHES								
Tipo de Preparação:	Lanche manhã							
Consistência:	sólida, líquida		Ficha	15		Cardápio		2
Modalidade:	ensino médio integrado		dia da semana		Sexta-feira			
	Subsequente e EJA							
Nome da preparação	Quarentão com café e leite (milharina+coco ralado+margarina+leite de coco+ café+leite em pó integral)							
Ingredientes	Quantidade de per capita por categoria							
	Per capita	60 pessoas	80 pessoas	100 pessoas	200 pessoas	250 pessoas	300 pessoas	350 pessoas
milharina	20g	2,4	3,2	4	8	10	12	14
sal	1,4g	0,084	0,112	0,140	2,800	0,350	0,420	0,490
leite de coco	9ml	1,08	1,44	1,80	3,60	4,50	5,40	6,30
coco ralado	6g	0,36	0,48	0,6	1,2	1,5	1,8	2,1
margarina	6g	0,72	0,96	1,2	2,4	3	3,6	4,2
café	5g	0,75	1	1,25	2,5	3,13	3,75	4,38
leite em pó integ	10g	1,5	2	2,5	5	6,25	7,5	8,75
açúcar	10g	0,600	0,800	1,000	2,0	2,50	3,00	3,50
Modo de preparo								
Fazer o leite e coar o café como de costume. Coloque o leite de coco em uma panela e leve ao fogo.crescente a margarina, o açúcar e deixe levantar fervura. Acrescente a massa ou floco de milho ao poucos e mexendo sem parar. Acrescente o coco ralado e deixe cozinhar até desgrudar do fundo da panela (sem parar de mexer). Retire do fogo e coloque em uma forma de bolo de 25 cm, passe manteiga por cima e deixe esfriar.								



Nutrição Escolar

RECEITUÁRIO LANCHES

Tipo de Preparação:	Lanche da tarde							
Consistência:	sólida, líquida		Ficha	16		Cardápio		2
Modalidade:	ensino médio integrado		dia da semana		segunda-	feira		
	Subsequente e EJA							
Nome da preparação	iogurte com pão doce							
Ingredientes	Quantidade de per capita por categoria							
	Per capita	60 pessoas	80 pessoas	100 pessoas	200 pessoas	250 pessoas	300 pessoas	350 pessoas
suco de maracujá	50g	3	4	5	10	12,5	15	17,5
pão doce	50g	3,00	4,00	5,00	10,00	12,50	15,00	17,50
Modo de preparo								
higienize as frutas e sirva com o pão doce e e o suco								

Nutrição Escolar

RECEITUÁRIO LANCHES

Tipo de Preparação:		Lanche da tarde						
Consistência:	sólida, líquida		Ficha	17		Cardápio	2	
Modalidade:	ensino médio integrado		dia da semana		terça-	feira		
Subsequente e EJA								
Nome da preparação	Canjiquinha (milho amarelo+ leite em pó integral, açúcar+leite de coco)							
Ingredientes	Quantidade de per capita por categoria							
	Per capita	60 pessoas	80 pessoas	100 pessoas	200 pessoas	250 pessoas	300 pessoas	350 pessoas
milho amarelo	15g	1,8	2,4	3	6	7,5	9	10,5
leite em pó	10g	1,500	2,00	2,50	5,00	6,25	7,50	8,75
leite condensado	5g	0,759	1,01	1,27	2,53	3,16	3,80	4,43
sal	1g	0,06	0,08	0,1	0,2	0,25	0,3	0,35
coco ralado	6g	0,360	0,480	0,600	1,200	1,500	1,800	2,100
creme de leite	9g	0,540	0,72	0,90	1,80	2,25	2,70	3,15
leite de coco	5ml	0,600	0,800	1,000	2,000	2,500	3,000	3,500
canela	1g	0,6	0,8	1	2	2,5	3	3,5
Modo de preparo								
Preparação para o mingau:Em uma tigela, coloque o milho amarelo e cubra com água. Deixe de molho por 2 horas. Escorra e transfira o milho para uma panela de pressão, regue com uma quantidads de água que cubra, tampe a panela e cozinhe em fogo médio, por 30 minutos, contados a partir do início da pressão. Aguarde sair toda a pressão e abra a panela. Verifique o cozimento do grão, se ainda estiver firme, cozinhe novamente por mais alguns minutos. Depois do grão cozido, na mesma panela junte o leite condensado, o leite liquido, creme de leite, e leite de coco, sal coco ralado e deixe cozinhar com a panela semitampada, em fogo médio, mexendo de vez em quando, por 10 minutos, ou até engrossar levemente. sirva com canela e banana para acompnhar								

Nutrição Escolar

RECEITUÁRIO LANCHES

Tipo de Preparação:		Lanche da tarde						
Consistência:	sólida, líquida			Ficha	18		Cardápio	2
Modalidade:	ensino médio integrado			dia da semana		quarta-	feira	
	Subsequente e EJA							
Nome da preparação	Vitamina de abacate com biscoito doce (abacate, leite em pó, creme de leite e açúcar, biscoito tipo maisena)							
Ingredientes	Quantidade de per capita por categoria							
	Per capita	60 pessoas	80 pessoas	100 pessoas	200 pessoas	250 pessoas	300 pessoas	350 pessoas
abacate	50g	3	4	5	10	12,5	15	17,5
leite em pó	10g	1,500	2,00	2,50	5,00	6,25	7,50	8,75
leite condensado	5g	0,759	1,01	1,27	2,53	3,16	3,80	4,43
açúcar	3g	0,18	0,24	0,3	0,6	0,75	0,9	1,05
creme de leite	9g	0,540	0,72	0,90	1,80	2,25	2,70	3,15
biscoito maisena	20g	3,00	4,00	5,00	10,00	12,50	15,00	17,50

Modo de preparo

Preparação para o mingau:Em uma tigela, coloque o milho amarelo e cubra com água. Deixe de molho por 2 horas. Escorra e transfira o milho para uma panela de pressão, regue com uma quantidads de água que cubra, tampe a panela e cozinhe em fogo médio, por 30 minutos, contados a partir do início da pressão. Aguarde sair toda a pressão e abra a panela. Verifique o cozimento do grão, se ainda estiver firme, cozinhe novamente por mais alguns minutos. Depois do grão cozido, na mesma panela junte o leite condensado, o leite liquido, creme de leite, e leite de coco, sal coco ralado e deixe cozinhar com a panela semitampada, em fogo médio, mexendo de vez em quando, por 10 minutos, ou até engrossar levemente. sirva com canela e banana para acompnhar

Nutrição Escolar

RECEITUÁRIO LANCHES

Tipo de Preparação:		Lanche da tarde						
Consistência:	sólida, líquida			Ficha	19		Cardápio	2
Modalidade:	ensino médio integrado		dia da semana		quinta-	feira		
	Subsequente e EJA							
Nome da preparação	suco de cupuaçu, farofa de cuscuz com carne seca (polpa de cupuaçu+milharina+margarina. Cebola, charque, pimenta de cheiro)							
Ingredientes	Quantidade de per capita por categoria							
	Per capita	60 pessoas	80 pessoas	100 pessoas	200 pessoas	250 pessoas	300 pessoas	350 pessoas
suco de cupuaçu	40g	2,4	3,2	4	8	10	12	28
açúcar	15g	1,8	2,4	3	6	7,5	9	10,5
carne seca	25g	3,797	5,06	6,33	12,66	15,82	18,99	22,15
farinha de milho	35g	4,200	5,60	7,00	14,00	17,50	21,00	24,50
cebola	10g	0,600	0,800	1,000	2,000	2,500	3,000	3,500
pimenta de cheir	10g	0,600	0,800	1,000	2,000	2,500	3,000	3,500
sal	1,4g	0,084	0,112	0,140	0,280	0,350	0,420	0,490
óleo de soja	4ml	0,267	0,356	0,444	0,889	1,111	1,333	1,556
margarina	4g	0,480	0,640	0,800	1,600	2,000	2,400	2,800
cheiro verde		à gosto						
Chimichurri	1,5g	0,09	0,12	0,15	0,3	0,375	0,45	0,525
alho	2g	0,12	0,16	0,2	0,4	0,5	0,6	0,7

Modo de preparo

Preparação para o suco: Para o suco, bater a polpa com água e a açúcar (ver diluição no anexo);

Preparação farofa de cuscuz: Cortar em pedaços pequenos a carne seca e coloque em água morna para tirar o excesso de sal. Cortar a cebola, pimenta de cheiro e cheiro verde . Acrescente a carne de charque e frite até dourar. Adicione a farinha de milho hidratada e refogue por mais 3 minutos, ou até aquecer. Em uma panela grande, coloque a farinha de milho, sal, chimichurri, previamente diluído na água, misture e deixe hidratar por 30 minutos. Coloque a margarina e leve ao fogo alto para derreter. Junte a cebola e o alho, pimenta de cheiro e refogue até o alho dourar. Retire do fogo, misture o cheiro verde e sirva em seguida.

Nutrição Escolar

RECEITUÁRIO LANCHES

Tipo de Preparação:		Lanche da tarde						
Consistência:	sólida, líquida			Ficha	20		Cardápio	2
Modalidade:	ensino médio integrado			dia da semana		Sexta-	feira	
	Subsequente e EJA							
Nome da preparação	mingau de banana com farinha de tapioca(banana pacovã, leite condensado, creme de leite, farinha de tapioca)							
Ingredientes	Quantidade de per capita por categoria							
	Per capita	60 pessoas	80 pessoas	100 pessoas	200 pessoas	250 pessoas	300 pessoas	350 pessoas
banana pacovã m	60g	3,6	4,8	6	12	15	18	21
leite em pó	10g	1,500	2,00	2,50	5,00	6,25	7,50	8,75
leite condensado	5g	0,759	1,01	1,27	2,53	3,16	3,80	4,43
farinha de tapioc	3g	0,36	0,48	0,6	1,2	1,5	1,5	2,1
creme de leite	9g	0,540	0,72	0,90	1,80	2,25	2,70	3,15
canela	1g	0,6	0,8	1	2	2,5	3	3,5

Modo de preparo

Preparação para o mingau:Em uma tigela com água, coloque os pedaços de banana madura sem casca. Deixe ferver até a banana ficar molhe. Após ela molhe, bata no liquidificador e coloque para ferver com o leite liquido, creme de leite e leite condensado até ficar cremoso. apague o fogo e acrescente a farinha de tapioca. Sirva comabela

 Adelaide Araújo
NUTRICIONISTA CRN 7/ 5730
SIAPE 2199258



Nutrição Escolar



RECEITUÁRIO SALADA FOLHOSA								
Tipo de Preparação:	almoço							
Consistênc	sólida,		Ficha	20				
Modalidad	ensino médio integrado		Acompanhamento da refeição principal					
	Subsequente e EJA							
Nome da preparação	Salada folhosa							
	Quantidade de per capita por categoria							
Ingrediente s	Per capita	60 pessoa	80 pessoas	100 pesso	200 pesso	250 pesso	300 pessoas	350 pessoas
couve	40g	2,4	3,2	4	8	10	12	14
repolho	20g	1,2	1,6	2	4	5	6	7
acelga	10g	0,6	0,8	1	2	2,5	3	3,5
cebola	15g	0,9	1,2	1,5	3	3,75	4,5	5,25
cenoura	15g	0,9	1,2	1,5	3	3,75	4,5	5,25
sal	1g	0,06	0,08	0,1	0,2	0,25	0,3	0,35
chimichurri	0,5g	0,03	0,04	0,05	0,1	0,125	0,15	0,175
azeite	5ml	0,6	0,8	1	2	2,5	3	3,5
margarina	5g	0,6	0,8	1	2	2,5	3	3,5
Modo de preparo								
higienizar os legumes e hortalíça (conforme anexo). ralar a cenoura, cortar o repolho, couve e cebola em tiras finas, refogar na margarina todos os ingredientes com chimichurri, após a cebola rsitalizar, apagar o fogo e acrescentar fio de azeite.								
								

A collection of various kitchen items including a heart, star, pie, scale, mug, and cookies.



RECEITUÁRIO SALADA FOLHOSA								
Tipo de Preparação:	almoço							
Consistênc	sólida,		Ficha	21				
Modalidad	ensino médio integrado		Acompanhamento da refeição principal					
Nome da preparaçã o	Vinagrete							
Ingrediente s	Quantidade de per capita por categoria							
	Per capita	60 pessoa	80 pessoas	100 pesso	200 pesso	250 pesso	300 pessoas	350 pessoas
pepino	40g	2,4	3,2	4	8	10	12	14
tomate	20g	1,2	1,6	2	4	5	6	7
cebola	10g	0,6	0,8	1	2	2,5	3	3,5
pimentão	15g	0,9	1,2	1,5	3	3,75	4,5	5,25
pimenta de	15g	0,9	1,2	1,5	3	3,75	4,5	5,25
sal	1g	0,06	0,08	0,1	0,2	0,25	0,3	0,35
chimicgurri	0,5g	0,03	0,04	0,05	0,1	0,125	0,15	0,175
azeite	5ml	0,6	0,8	1	2	2,5	3	3,5
margarina	5g	0,6	0,8	1	2	2,5	3	3,5
cheiro verd	0,5g	0,06	0,08	0,1	0,2	0,25	0,3	0,35
Modo de preparo								
higienizar os legumes e hortaliça (conforme anexo). ralar a cenoura, cortar o repolho, couve e cebola em tiras finas, refogar na margarina todos os ingredientes com chimichurri, após a cebola rsitalizar, apagar o fogo e acrescentar fio de azeite.								

Adelaide Araújo
NUTRICIONISTA CRN 71/5730
SIAPE 2199258

 *Adelaide Araújo* 
NUTRICIONISTA CRN 7/ 5730
SIAPE 2199258

 *Adelaide Araújo* 
NUTRICIONISTA CRN 7/ 5730
SIAPE 2199258



Nutrição Escolar



INSTITUTO FEDERAL
AMAZONAS
Campus Presidente Figueiredo



APÊNDICE 3

RECEITUÁRIO DE PROTEÍNA								
Consistência:	sólida	Ficha		1	Cardápio 1			
Modalidade:	ensino médio integrado							
	Subsequente e EJA							
Nome da preparação	Carne moída ao molho com cenoura							
Ingredientes	Quantidade de per capita por categoria							
	Per capita	60 pessoas	80 pessoas	100 pessoas	200 pessoas	250 pessoas	300 pessoas	350 pessoas
Músculo moído	200g	12	16	20	40	50	60	70
sal	1,4g	0,084	0,112	0,140	2,800	0,350	0,420	0,490
óleo	9ml	0,600	0,889	1,111	2,222	2,778	3,333	3,889
cenoura	10g	0,6	0,8	1	2	2,5	3	3,5
alho	2g	0,12	0,16	0,2	0,4	0,5	0,6	0,7
cheiro verde	2g	0,12	0,16	0,2	0,4	0,5	0,6	0,7
coloral	0,3g	0,018	0,024	0,03	0,06	0,075	0,09	0,105
Extrato de tomate	5ml	0,3	0,4	0,5	40	50	60	70
Cebola branca	10g	0,6	0,8	1	1	1,25	1,5	1,75
pimenta de cheiro	10g	0,6	0,8	1	2	2,5	3	3,5
Modo de preparo								
Em uma panela, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a carne moída e frite, até mudar completamente de cor. Acrescente a cebola, alho e refogue por 3 minutos, ou até ficar transparente. Adicione o coloral, a cenoura, a batata, extrato de tomate e a água, e deixe cozinhar em fogo baixo, com a panela tampada, por 15 minutos, ou até que a cenoura esteja “al dente”. Retire do fogo, acrescente o cheiro-verde e a pimenta de cheiro e sirva em seguida.								



Nutrição Escolar



RECEITUÁRIO DE PROTEÍNA								
Consistência:	Líquida/sólida	Ficha	2	Cardápio 1				
Modalidade:	ensino médio integrado							
	Subsequente e EJA							
Nome da preparação	Guisado de frango com batata							
Ingredientes	Quantidade de per capita por categoria							
	Per capita	60 pessoas	80 pessoas	100 pessoas	200 pessoas	250 pessoas	300 pessoas	350 pessoas
sobrecoxa de frango	250g	15	20	25	50	62,5	75	87,5
sal	1,4g	0,084	0,112	0,140	2,800	0,350	0,420	0,490
óleo	9ml	0,600	0,889	1,111	2,222	2,778	3,333	3,889
batata	10g	0,6	0,8	1	2	2,5	3	3,5
alho	2g	0,12	0,16	0,2	0,4	0,5	0,6	0,7
cheiro verde	2g	0,12	0,16	0,2	0,4	0,5	0,6	0,7
coloral	0,3g	0,018	0,024	0,03	0,06	0,075	0,09	0,105
Extrato de tomate	5ml	0,3	0,4	0,5	40	50	60	70
Cebola branca	10g	0,6	0,8	1	1	1,25	1,5	1,75
pimenta de cheiro	10g	0,6	0,8	1	2	2,5	3	3,5
Modo de preparo								
Em uma panela grande, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola, alho, e frite por 3 minutos, ou até a cebola dourar. Acrescente o frango e o coloral, e frite por 10 minutos, virando o frango de todos os lados. Adicione o extrato de tomate, a água e deixe cozinhar em fogo médio, com a panela semitampada por 30 minutos ou até a carne ficar mole. apague.								



RECEITUÁRIO DE PROTEÍNA

Consistência:	Líquida/sólida	Ficha	3	Cardápio 1				
Modalidade:	ensino médio integrado							
	Subsequente e EJA							
Nome da preparação	Carne cozida com macaxeira							
Ingredientes	Quantidade de per capita por categoria							
	Per capita	60 pessoas	80 pessoas	100 pessoas	200 pessoas	250 pessoas	300 pessoas	350 pessoas
sobrecoxa de frango	200g	12	16	20	40	50	60	70
sal	1,4g	0,084	0,112	0,140	2,800	0,350	0,420	0,490
óleo	9ml	0,600	0,889	1,111	2,222	2,778	3,333	3,889
macaxeira	20g	1,2	1,6	2	4	5	6	7
alho	2g	0,12	0,16	0,2	0,4	0,5	0,6	0,7
cheiro verde	2g	0,12	0,16	0,2	0,4	0,5	0,6	0,7
coloral	0,3g	0,018	0,024	0,03	0,06	0,075	0,09	0,105
Extrato de tomate	5ml	0,3	0,4	0,5	40	50	60	70
Cebola branca	10g	0,6	0,8	1	1	1,25	1,5	1,75
pimenta de cheiro	10g	0,6	0,8	1	2	2,5	3	3,5

Modo de preparo

Cortar a carne em cubos e temperar com sal, alho e coloral. Observação: É normal a carne soltar bastante suco devido ter adicionado sal antes de fritar, mas isso evita que quando acrescentar os outros temperos eles não desmanchem sem que a carne esteja devidamente frita. Quando terminar de selar deixe a carne fritar até ficar bem douradinha, só depois acrescente a cebola picada. Quando os demais temperos estiverem bem dourados acrescente a mandioca e a pimenta-de-cheiro. Misture bem e adicione água até cobrir. Deixe cozinhar na pressão por 15 minutos ou até que a carne e a mandioca estejam cozidas. Quando os demais temperos estiverem bem dourados acrescente a mandioca e a pimenta-de-cheiro. Finalize com cheiro-verde se preferir.

Nutrição Escolar

RECEITUÁRIO DE PROTEÍNA

Consistência:	Sólida	Fiche	4	Cardápio 1				
Modalidade:	ensino médio integrado							
	Subsequente e EJA							
Nome da preparação	Frango assado no forno							
Ingredientes	Quantidade de per capita por categoria							
	Per capita	60 pessoas	80 pessoas	100 pessoas	200 pessoas	250 pessoas	300 pessoas	350 pessoas
sobrecoxa de frango	200g	12	16	20	40	50	60	70
sal	1,4g	0,084	0,112	0,140	2,800	0,350	0,420	0,490
óleo	9ml	0,600	0,889	1,111	2,222	2,778	3,333	3,889
alho	2g	0,12	0,16	0,2	0,4	0,5	0,6	0,7
coloral	0,3g	0,018	0,024	0,03	0,06	0,075	0,09	0,105
limão	5ml	0,3	0,4	0,5	40	50	60	70
Cebola branca	10g	0,6	0,8	1	1	1,25	1,5	1,75
Modo de preparo								
Retire a pele do frango, coloque no vinagre por 30 minutos. após os 30 minutos coloque os pedaços de frango e tempere com o suco de limão, o alho e o coloral e sal. Deixe tomar gosto, na geladeira, de um dia para outro. disponha em uma assadeira e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 40 minutos. u ate a carne ficar ao ponto.								

Nutrição Escolar

RECEITUÁRIO DE PROTEÍNA

Consistência:	Líquida/sólida	Ficheiro	5	Cardápio 1				
Modalidade:	ensino médio integrado							
	Subsequente e EJA							
Nome da preparação	Tambaqui assado no forno							
Ingredientes	Quantidade de per capita por categoria							
	Per capita	60 pessoas	80 pessoas	100 pessoas	200 pessoas	250 pessoas	300 pessoas	350 pessoas
Peixe tambaqui	200g	240	16	240	480	600	720	70
sal	1,4g	0,084	0,112	0,140	2,800	0,350	0,420	0,490
Cebola branca	10g	0,6	0,8	1	2	2,5	3	3,5
óleo	3ml	0,2	0,267	0,333	0,667	0,833	1,00	1,167
pimenta do reino	0,1g	0,006	0,008	0,01	0,02	0,025	0,03	0,035
alho	5g	0,3	0,4	0,5	1	1,25	1,5	1,75
limão	8g	0,48	0,64	0,8	1,6	2	2,4	2,8
coloral	2g	0,12	0,16	0,2	0,4	0,5	0,6	0,7
Modo de preparo								
Coloque em uma travessa grande, adicione o suco do limão, e deixa por 30 minutos. Após esse tempo, lave e tempere com alho, coloral sal e pimenta à gosto. Deixe marinar por 1 dessa forma, pega bem tempero. Após esse tempo está na hora de assar. Pegue o peixe coloque em uma forma grande e sobre o peixe coloque cebola Leve para assar em forno preaquecido à 190°C até ficar bem dourado.								



Nutrição Escolar

RECEITUÁRIO DE PROTEÍNA

Consistência:	Líquida/sólida	Ficha	6	Cardápio 2				
Modalidade:	ensino médio integrado							
	Subsequente e EJA							
Nome da preparação	Pirarucu assado no forno							
Ingredientes	Quantidade de per capita por categoria							
	Per capita	60 pessoas	80 pessoas	100 pessoas	200 pessoas	250 pessoas	300 pessoas	350 pessoas
filé de pirarucu	200g	12	16	20	40	50	60	70
sal	1,4g	0,084	0,112	0,140	2,800	0,350	0,420	0,490
óleo	9ml	0,600	0,889	1,111	2,222	2,778	3,333	3,889
alho	2g	0,12	0,16	0,2	0,4	0,5	0,6	0,7
Cebola branca	10g	0,6	0,8	1	1	1,25	1,5	1,75
coloral	0,5g	0,03	0,04	0,05	0,1	0,125	0,15	0,175
chimichurri	0,2g	0,012	0,016	0,02	0,04	0,05	0,06	0,07
limão	5ml	0,3	0,4	0,5	1	1,25	1,5	1,75
Modo de preparo								
Pré-aqueça o forno a 200 graus por 10 minutos. Unte uma forma com o óleo, coloque nela as postas de peixe. Em um recipiente misture o sal, coloral, alho e simushure e passe nas posta de peixe. Leve ao forno por cerca de 25 minutos, ou até o peixe começar cor. Verifique o cozimento, se estiver no ponto certo, já está bom para servir.								



RECEITUÁRIO DE PROTEÍNA

Consistência:	Líquida/sólida	Ficha	7	Cardápio 2				
Modalidade:	ensino médio integrado							
	Subsequente e EJA							
Nome da preparação	Isca de carne							
Ingredientes	Quantidade de per capita por categoria							
	Per capita	60 pessoas	80 pessoas	100 pessoas	200 pessoas	250 pessoas	300 pessoas	350 pessoas
carne bovina corte coxão duro	200g	12	16	20	40	50	60	70
sal	1,4g	0,084	0,112	0,140	2,800	0,350	0,420	0,490
óleo	9ml	0,600	0,889	1,111	2,222	2,778	3,333	3,889
alho	2g	0,12	0,16	0,2	0,4	0,5	0,6	0,7
Cebola branca	10g	0,6	0,8	1	1	1,25	1,5	1,75
coloral	0,5g	0,03	0,04	0,05	0,1	0,125	0,15	0,175
chimichurri	0,2g	0,012	0,016	0,02	0,04	0,05	0,06	0,07
vinagre	2ml	0,24	0,32	0,4	0,8	1	1,2	1,4
Modo de preparo								
Em uma panela, coloque a carne, o sal, alho, coloral, chimichurri e misture. Em uma frigideira grande, coloque metade do óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Frite as iscas, aos poucos, repondo o óleo quando necessário, ou até dourar. Retire da frigideira e reserve-as aquecidas. Na mesma frigideira, refogue a cebola por 3 minutos, ou até ficar transparente. Adicione a água e o vinagre, e mexa, incorporando os resíduos do fundo da frigideira. Volte as iscas à frigideira e misture por 2 minutos, ou até aquecer. Retire do fogo e sirva em seguida.								



Nutrição Escolar



RECEITUÁRIO DE PROTEÍNA								
Consistência:	Líquida/sólida	Ficha	8	Cardápio 2				
Modalidade:	ensino médio integrado							
	Subsequente e EJA							
Nome da preparação	ÍSCA DE FÍGADO, ACEBOLADO							
Ingredientes	Quantidade de per capita por categoria							
	Per capita	60 pessoas	80 pessoas	100 pessoas	200 pessoas	250 pessoas	300 pessoas	350 pessoas
Fígado bovino	180g	10,8	14,4	18	36	45	54	63
sal	1,4g	0,084	0,112	0,140	2,800	0,350	0,420	0,490
óleo	9ml	0,600	0,889	1,111	2,222	2,778	3,333	3,889
alho	2g	0,12	0,16	0,2	0,4	0,5	0,6	0,7
Cebola branca	20g	1,2	1,6	2	4	5	6	7
coloral	0,5g	0,03	0,04	0,05	0,1	0,125	0,15	0,175
pimenta do reino	0,1g	0,006	0,008	0,01	0,02	0,025	0,03	0,035
piment de cheiro	5g	0,3	0,4	0,5	1	1,25	1,5	1,75
pimentão	8g	0,48	0,64	0,8	1,6	2	2,4	2,8
cheiro verde	3g	0,18	0,24	0,3	0,6	0,75	0,9	1,05
Modo de preparo								
Limpe o fígado, retirando a pele que vem nas laterais. Corte em tiras. Tempere com alho amassado, sal e pimenta do reino a gosto. Deixe Marinar 12 horas. Na frigideira coloque 1 colher de óleo, coloque o fígado e deixa ir fritando, pingue um gole de água e vá dourando... Jogue os temperos (cebola, pimentão e cheiro verde) por cima e deixe refogar.								



Nutrição Escolar



RECEITUÁRIO DE PROTEÍNA								
Consistência:	Líquida/sólida	Ficha	9	Cardápio 2				
Modalidade:	ensino médio integrado							
	Subsequente e EJA							
Nome da preparação	Ovos Mexidos							
Ingredientes	Quantidade de per capita por categoria							
	Per capita	60 pessoas	80 pessoas	100 pessoas	200 pessoas	250 pessoas	300 pessoas	350 pessoas
ovo de galinha	2 und	144	192	240	480	600	720	840
sal	1,4g	0,084	0,112	0,140	2,800	0,350	0,420	0,490
óleo	9ml	0,600	0,889	1,111	2,222	2,778	3,333	3,889
Cebola branca	20g	1,2	1,6	2	4	5	6	7
orégano	0,5g	0,03	0,04	0,05	0,1	0,125	0,15	0,175
pimenta do reino	0,1g	0,006	0,008	0,01	0,02	0,025	0,03	0,035
pimenta de cheiro	5g	0,3	0,4	0,5	1	1,25	1,5	1,75
pimentão	8g	0,48	0,64	0,8	1,6	2	2,4	2,8
cheiro verde	3g	0,18	0,24	0,3	0,6	0,75	0,9	1,05
Modo de preparo								
Quebre os ovos separadamente para ter certeza de que nenhum ovo está estragado. Dentro de um recipiente, bata ligeiramente os ovos. Adicione sal, orégano e pimenta do reino a gosto. Bata novamente. Em uma frigideira, refogue a cebola, pimenta de cheiro e pimentão, adicione os ovos mexidos e leve ao fogo baixo. Retire a frigideira do fogo, continue mexendo. Com o auxílio de uma espátula, misture os ovos constantemente para não grudarem na panela. Volte ao fogo, repita este processo até que esteja no ponto desejado (quando eles ficam bem amarelinhos, já está no ponto que eu gosto, adicione o cheiro verde).								



APÊNDICE 4



MAPEAMENTO, PESQUISA DE PREÇO, SAZONALIDADE E GÊNERO ALIMENTÍCIOS DOS AGRICULTORES DE PRESIDENTE FIGUEIREDO/ AGRICULTURA FAMILIAR 2026																	
Item	Descrição	QTD total de todos os produtores	Nome do Agricultor/ Cooperativa/Associação: Grupo informal Responsável pela proposta: Edivan Silva Coelho E-MAIL (SE TIVER): edvancoelho04@gmail.com CPF OU CAF: 801.793.202.20			Nome do Agricultor/ Cooperativa/Associação: Grupo informal Responsável pela proposta: Geysana Gomes de Souza CPF:923.370.903-53 E-MAIL: geysa21uini@gmail.com			Nome do Agricultor/ Cooperativa/Associação: Grupo informal Responsável pela proposta: Cristiana Gomes Souza Oliveira CPF: 923.278.183-20			Nome do Agricultor/ Cooperativa/Associação: CPU UATUMÃ Responsável pela proposta: Deysse Kelly Silva Martins CAF: 05596720208			Nome do Agricultor/ Cooperativa/Associação: Grupo informal Responsável pela proposta: Marta Pinto da Silva CAF: 65200160200		
			QTD anual	R\$ unitário	Sazonalidade	QTD anual	R\$ unitário	Sazonalidade	QTD anual	R\$ unitário	Sazonalidade	QTD anual	R\$ unitário	Sazonalidade	QTD anual	R\$ unitário	Sazonalidade
1	abobora	6685	1290	R\$ 5,90	ano todo	2365	R\$ 6,00	ano todo	2150	R\$ 6,00	ano todo	440	5,99	ano todo	440	R\$ 6,00	ano todo
2	abobrinha	880										440	8,01	ano todo	440	R\$ 8,00	ano todo
3	Banana maçã	7095	1935	R\$ 9,40	ano todo	2580	R\$ 9,50	ano todo	2580	R\$ 9,45	ano todo						
4	Banana Pacovã	5400	860	R\$ 9,00	ano todo	1720	R\$ 9,00	ano todo	1720	R\$ 9,00	ano todo	550	9,05	ano todo	550	R\$ 9,00	ano todo
5	Banana regional/prata	7550	2150	R\$ 9,00	ano todo	2150	R\$ 9,10	ano todo	2150	R\$ 9,00	ano todo	550	9	ano todo	550	R\$ 9,00	ano todo
6	batata doce	5280	880	R\$ 8,30	ano todo	1760	R\$ 8,50	ano todo	1760	R\$ 8,20	ano todo	440	8,99	ano todo	440	R\$ 9,00	ano todo
7	Cebolinha	559	215	R\$ 31,10	ano todo	172	R\$ 31,00	ano todo	172	R\$ 31,00	ano todo						
8	couve	1085	430	R\$ 17,00	ano todo	430	R\$ 17,00	ano todo	225	R\$ 17,00	ano todo						
9	coentro	559	215	R\$ 28,00		172	R\$ 28,00	ano todo	172	R\$ 28,00	ano todo						
10	laranja	6270	1720	R\$ 11,95	ano todo	2150	R\$ 11,40	ano todo	1300	R\$ 11,50	ano todo	550	11,22	ano todo	550	R\$ 11,20	ano todo
11	limão	2385	430	R\$ 7,00	ano todo	430	R\$ 7,00	ano todo	645	R\$ 6,95	ano todo	440	7,99	ano todo	440	R\$ 8,00	ano todo
12	macaxeira	8170	2150	R\$ 6,00	ano todo	3010	R\$ 6,25	ano todo	3010	R\$ 6,25	ano todo						
13	mamão	8620	1720	R\$ 8,30	ano todo	3010	R\$ 8,25	ano todo	3010	R\$ 8,30	ano todo	440	8,45	ano todo	440	R\$ 8,50	ano todo
14	Maracujá	1100	330	R\$ 13,70	ano todo	330	R\$ 13,80	ano todo	440	R\$ 13,99	ano todo						
15	Maxixe	2050	330	R\$ 9,00	ano todo	860	R\$ 9,05	ano todo	860	R\$ 9,00	ano todo						
16	melancia	10340	3300	R\$ 5,00	ano todo	2860	R\$ 5,00	ano todo	3300	R\$ 5,00	ano todo	440	5,02	ano todo	440	R\$ 5,00	ano todo
17	Pepino	4690	1720	R\$ 5,90	ano todo	1250	R\$ 5,85	ano todo	1720	R\$ 5,90	ano todo						
18	Pitaya	176										88	20,0	ano todo	88	R\$ 20,00	ano todo
19	Pimenta de cheiro	3400	860	R\$ 9,40	ano todo	1250	R\$ 9,35	ano todo	1290	R\$ 9,40	ano todo						
20	Pimentão verde	2365	645	R\$ 9,00	ano todo	645	R\$ 9,00	ano todo	1075	R\$ 9,10	ano todo						
21	Tangerina	880										440	12,05	ano todo	440	R\$ 12,00	ano todo

Apêndice 4 do documento de mapeamento dos agricultores

SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
IFAM - CAMPUS PRESIDENTE
FIGUEIREDO
SETOR DE NUTRIÇÃO

MAPEAMENTO E COTAÇÃO DE PREÇO AGRICULTURA FAMILIAR 2026							
Item	Alimento	Sazonalidade (período da safra)	Capacidade de entrega			Valores R\$	
			Semanal	Quinzena	Anual	Und R\$	Total R\$
1	LARANJA	12M		25		11,22	6.732
2	LIMÃO	12M		20		7,99	3.835
3	TANGERINA	12M		20		12,05	5.784
4	BANANA REGIONAL	12M		25		8,89	5.340
5	BANANA PACOVÁ	12M		25		9,05	5.430
6	BATATA DOCE	12M		20		8,99	4.315
7	MELANCIA	12M		20		5,02	2.409
8	ABOBORA	12M		20		5,99	2.844
9	ABOBRINHA	12M		20		8,01	3.844
10	MAMÃO	12M		20		8,45	4.056
11	PITAVA	12M		4		19,99	1.919
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

DATA DA PESQUISA: 11/11/2025

NOME DO AGRICULTOR/ Weyse Kelly Silva Martins

COOPERATIVA/ASSOCIAÇÃO: CRU UATUMÃ

RESPONSÁVEL PELA
PROPOSTA: _____

E-MAIL (SE
TIVER)) _____

CPF OU
DAP: 05596720208

Adelaide Araújo
NUTRICIONISTA CRN 7/ 5730
SIAPE 2199258

SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
IFAM - CAMPUS PRESIDENTE
FIGUEIREDO
SETOR DE NUTRIÇÃO

MAPEAMENTO E COTAÇÃO DE PREÇO AGRICULTURA FAMILIAR 2026

Item	Alimento	Sazonalidade (período da safra)	Capacidade de entrega			Valores R\$	
			Semanal	Quinzena	Anual	Und R\$	Total R\$
1	laranja	anual	40kg		1720	11,55	
2	maracujá	anual		15kg	330	13,70	
3	B. prato	anual	30kg		1290	9,00	
4	B. maca	anual	45kg		1935	9,40	
5	B. passion	anual	20kg		860	9,00	
6	macaxeira	anual	50kg		2150	6,00	
7	abóbora	anual	30kg		1290	5,90	
8	batata doce	anual		40kg	880	8,30	
9	maxixe	anual	15kg		330	9,00	
10	milancão	anual		15kg	330	5,00	
11	manuê	anual	40kg		1720	8,30	
12	p. chiro	anual	20		860	9,40	
13	pipeto	anual	40		1720	5,90	
14	cibabine	anual	5kg		215	31,10	
15	coustro	anual	5kg		215	28,00	
16	coure	anual	10kg		430	17,00	
17	pimentão verde	anual	15kg		645	9,00	
18	limão	anual	10kg		430	7,00	
19	quebo	anual	20kg		860		
20							

DATA DA PESQUISA: 06/11/2025

NOME DO AGRICULTOR: Edimar Silva Coelho

COOPERATIVA/ASSOCIAÇÃO: (Lgar) grupo informal

RESPONSÁVEL PELA PROPOSTA: Edimar Silva Coelho

MAIL (SE VER): edimar.coelho@gmail.com

FOU P: 805 793 202 20

SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
IFAM – CAMPUS PRESIDENTE
FIGUEIREDO
SETOR DE NUTRIÇÃO

MAPEAMENTO E COTAÇÃO DE PREÇO AGRICULTURA FAMILIAR 2026

Item	Alimento	Sazonalidade (período da safra)	Capacidade de entrega			Valores R\$	
			Semanal	Quinzena	Anual	Und R\$	Total R\$
1	Alecrim	anual	55kg		2365	6.00	
2	Banana maçã	anual	60kg		2580	9.50	
3	Banana prata	anual	50kg		2150	9.10	
4	B. pacouba	anual	40kg		1720	9.00	
5	Batata doce	anual		80kg	1760	8.50	
6	cibolinho	anual	4kg		172	31.00	
7	Coentro	anual	4kg		172	28.00	
8	Couve	anual	10kg		430	17.00	
9	maracujá	anual		15kg	330	13.80	
10	maracujá	anual	70kg		3010	6.25	
11	maracujá	anual	20kg		860	9.05	
12	melancia	anual		130kg	2860	9.00	
13	mamão	anual	70kg		3010	8.25	
14	laranja	anual	50kg		2150	11.40	
15	pimenta	anual	30		1250	5.85	
16	pimenta ch	anual	30		1250	9.35	
17	pimenta verde	anual	15		645	9.00	
18	limão	anual	10		430	7.00	
19	quiabo	anual	20kg		860		
20							

DATA DA PESQUISA: 06/11/2025

NOME DO AGRICULTOR/ Guyana Gouveia de Souza

COOPERATIVA/ASSOCIAÇÃO: grupo informal

RESPONSÁVEL PELA PROPOSTA:

Guyana Gouveia de Souza

E-MAIL (SE
TIVER))

guyana21vini@gmail.com

CPF OU
CNPJ:

92337090353

SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
IFAM - CAMPUS PRESIDENTE
FIGUEIREDO
SETOR DE NUTRIÇÃO

MAPEAMENTO E COTAÇÃO DE PREÇO AGRICULTURA FAMILIAR 2026							
Item	Alimento	Sazonalidade (período da safra)	Capacidade de entrega		Valores R\$		
			Semanal	Quinzena	Anual	Und R\$	Total R\$
1	laranja	anual	30 kg		1.300	12.50	
2	mandioca	— / —		20 kg	440	13.79	
3	B. tipo prato	anual	50 kg		2150	9.00	
4	B. maçã	anual	60 kg		2580	9.45	
5	B. pacouim	anual	40 kg		1720	9.00	
6	macaxeira	anual	70 kg		3010	6.25	
7	abóbora	— / —	50 kg		2150	6.00	
8	maxixe	anual	20 kg		860	9.00	
9	melancia	anual		150 kg	3.300	5.00	
10	Balaio de açaí	anual		80 kg	1.760	8.20	
11	maracá	anual	70 kg		3010	8.30	
12	p. churo	anual	30 kg		1290	9.40	
13	pipino	anual	40 kg		1720	5.90	
14	abobrinha	anual	4 kg		172	31.00	
15	couentro	anual	4 kg		172	28.00	
16	caqui	anual	15 kg		225	17.00	
17	pepino verde	anual	25 kg		1075	9.10	
18	limão	anual	15 kg		645	6.95	
19	quabo	anual	20 kg		860		
20							

DATA DA PESQUISA: 06/11/2025

NOME DO AGRICULTOR/ Christiana Gomes Souza Oliveira

COOPERATIVA/ASSOCIAÇÃO: grupo informal

RESPONSÁVEL PELA PROPOSTA: Christiana Gomes Souza Oliveira

E-MAIL (SE TIVER)): 174christiana@gmail.com

CPF OU DAP: 923.278.183-20

 Adelaide Araújo
NUTRICIONISTA CRN 7/ 5730
SIAPE 2199258

SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
IFAM - CAMPUS PRESIDENTE
FIGUEIREDO
SETOR DE NUTRIÇÃO

MAPEAMENTO E COTAÇÃO DE PREÇO AGRICULTURA FAMILIAR 2026							
Item	Alimento	Sazonalidade (período da safra)	Capacidade de entrega			Valores R\$	
			Semanal	Quinzena	Anual	Und R\$	Total R\$
1	LARANJA	12M		25		11,20	6.720,0
2	LIMÃO	12M		20		08,00	3.840,0
3	TANGERINA	12M		20		12,00	2.880,0
4	BANANA REGIONAL	12M		25		08,90	5.340,0
5	BANANA PACOVA	12M		25		9,00	5.400,0
6	BATATA DOCE	12M		20		9,00	2.880,0
7	MEIANCIA	12M		20		5,00	2.400,0
8	ABOBORA	12M		20		6,00	1.440,0
9	ABOBRINHA	12M		20		8,00	3.840,0
10	MAMÃO	12M		20		8,50	4.080,0
11	PIRAYA	12M		4		20,00	960,00
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

DATA DA PESQUISA: 11/11/2025

NOME DO AGRICULTOR/ Marta Pinto da Silva

COOPERATIVA/ASSOCIAÇÃO: CPU UATOMÃ

RESPONSÁVEL PELA PROPOSTA: _____

E-MAIL (SE TIVER): _____

CPF OU DAP: 652 001 602 00

Adelaide Araújo
NUTRICIONISTA CRN 71 5730
SIAPE 2199258



Nutrição Escolar



Apêndice - 5 Cronograma de entrega 2026

CRONOGRAMA DE ENTREGA 2026																			
Item	Especificação	Und	QTD total	Fevereiro.2026		Março.2026					Abril.2026				Maio.2026				
				semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	semana 7	Semana 8	Semana 9	semana 10	semana 11	semana 12	Semana 13	Semana 14	Semana 15	
				dia 09	dia 23	dia 02	dia 9	dia 16	dia 23	dia 30	dia 6	dia 13	dia 20	dia 27	dia 4	dia 11	dia 18	dia 25	
1	abobora	Kg	645	35	35		35		30		30		30		30		30		
2	Banana maçã	Kg	1722	82	82	86		82		82		82		82		82		82	
3	Banana Pacovãn	kg	1502	40	40	40	40	40	40	38	36	36	36	36	36	36	36	36	
4	Banana prata	kg	1596	76	76	76		76		76		76		76		76		76	
5	batata doce	kg	663	31	31	31		30		30		30		30		30		30	
6	Cebolinha	kg	65	3	3	3		3		3		3		3		3		3	
7	couve	kg	200	9,5	9,5	9,5		9,5		9,5		9,5		9,5		9,5		9,5	
8	coentro	kg	50	3	3	3		3		3		3		3		2,5		2,5	
9	limão	kg	260	7,0	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
10	macaxeira	kg	1050	50	50		50		50		50		50		50		50		
11	mamão	kg	700	33	33	33		33		33		33		33		33		33	
12	Maracujá	kg	378	18	18	18	18		18		18		18		18		18		
13	Maxixe	kg	258	13	13		13		13		13		13		12		12		
14	melancia	kg	2644	65	65	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	
15	Pepino	kg	650	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	
16	Pimenta de cheiro	kg	215	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	
17	Pimentão verde	kg	215	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	
18	Tangerina	kg	861	41	41		41		41		41		41		41		41		

Adelaide Araújo
NUTRICIONISTA CRN 7/ 5730
SIAPE 2199258



Nutrição Escolar



CRONOGRAMA DE ENTREGA 2026

Item	Especificação	Und	QTD total	Junho.2026					Julho.2026		Agosto.2026					Setembro.2026			
				semana 16	Semana 17	Semana 18	Semana 19	Semana 20	Semana 21	semana 22	Semana 23	Semana 24	semana 25	semana 26	semana 27	Semana 28	Semana 29	Semana 30	Semana 31
				dia 01	dia 08	dia 15	dia 22	dia 29	dia 06	dia 27	dia 3	dia 10	dia 17	dia 24	dia 28	dia 08	dia 14	dia 21	dia 28
1	abobora	Kg	645	30		30		30		30		30		30		30		30	
2	Banana maçã	Kg	1788		82		82		82		82		82		82		82		82
3	Banana Pacovãn	kg	1502	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36
4	Banana prata	kg	1596		76		76		76		76		76		76		76		76
5	batata doce	kg	663		30		30		30		30		30		30		30		30
6	Cebolinha	kg	65		3		3		3		3		3		3		3		3
7	couve	kg	200		9,5		9,5		9,5		9,5		9,5		9,5		9,5		9,5
8	coentro	kg	50		2		2		2		2		2		2		2		2
9	limão	kg	260		7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
10	macaxeira	kg	1050	50		50		50		50		50		50		50		50	
11	mamão	kg	700		33		33		33		33		33		33		33		33
12	Maracujá	kg	200	18		18		18		18		18		18		18		18	
13	Maxixe	kg	258	12		12		12		12		12		12		12		12	
14	melancia	kg	2644	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
15	Pepino	kg	650	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
16	Pimenta de cheiro	kg	215	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
17	Pimentão verde	kg	215	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
18	Tangerina	kg	1435	41		41		41		41		41		41		41		41	

Adelaide Araújo
NUTRICIONISTA CRN 7/ 5730
SIAPE 2199258



Nutrição Escolar



CRONOGRAMA DE ENTREGA 2026

Item	Especificação	Und	QTD total	Outubro.2026				Novembro.2026				Dezembro.2026	
				semana 32	Semana 33	Semana 34	Semana 35	Semana 36	Semana 37	semana 38	Semana 39	Semana 40	semana 41
				dia 5	dia 13	dia 19	dia 26	dia 3	dia 9	dia 16	dia 23	dia 9	dia 14
1	abobora	Kg	645	30		30		30		30		30	
2	Banana maçã	Kg	1788		82		82		82		82		
3	Banana Pacovãn	kg	1502	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36
4	Banana prata	kg	1596		76		76		76		76		
5	batata doce	kg	663		30		30		30		30		30
6	Cebolinha	kg	65		3,5		3,5		3,5		3,5		
7	couve	kg	200		9,5		9,5		9,5		9,5		9,5
8	coentro	kg	50		2		2		2		2		2
9	limão	kg	260		6	6	6	6	6	6	6	6	6
10	macaxeira	kg	1050	50		50		50		50		50	
11	mamão	kg	700		33		33		33		33		40
12	Maracujá	kg	200	18		18		18		18			
13	Maxixe	kg	258	12		12		12		12		12	
14	melancia	kg	2644	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
15	Pepino	kg	650	16	16	16	16	15	15	15	15	15	15
16	Pimenta de cheiro	kg	215	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
17	Pimentão verde	kg	215	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
18	Tangerina	kg	1435	41		41		41		41		41	

Adelaide Araújo
NUTRICIONISTA CRN 7/ 5730
SIAPE 2199258



Nutrição Escolar



APÊNDICE 6

ENTREGA DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS-

NOME DO RESPONSÁVEL PELO RECEBIMENTO:

NOME DO RESPONSÁVEL PELA ENTREGA:

DATA/HORA:

GÊNERO ALIMENTÍCIO	UND	SITUAÇÃO DE ENTREGA		QTD	Condições de entrega no Campus
		SIM	NÃO		
abobora	Kg				
Banana maçã	Kg				
Banana Pacovãn	kg				
Banana prata	kg				
batata doce	kg				
Cebolinha	kg				
couve	kg				
coentro	kg				
limão	kg				
macaxeira	kg				
mamão	kg				
Maracujá	kg				
Maxixe	kg				
melancia	kg				
Pepino	kg				
Pimenta de cheiro	kg				
Pimentão verde	kg				
Tangerina	kg				


NUTRICIONISTA CRN 7/ 5730
SIAPE 2199258