

ANEXO V - PORÇÕES DE ALIMENTOS A SEREM SERVIDAS

PER CAPITA - CARDÁPIO CEFET 2025	
Descrição dos alimentos Desjejum (Pães/ café, bolo, pão de queijo, pão de leite)	Porção servida Per capita
	Ensino Médio
Bolo de banana	80g
Bolo de laranja	80g
Bolo de milho	80g
Bolo formigueiro	80g
Bolo simples	80g
Broa de canjica	80g
Café com leite	240ml
Café puro	240ml
Pão de leite com manteiga s/ sal	75g
Pão de leite com ovos	75g
Pão de leite com queijo	75g
Pão sal de queijo	50g

Pão de sal com manteiga s/ sal	75g
Pão de sal com queijo	75g
Descrição dos alimentos Salada 1 - Vegetal tipo A (mista)	Porção servida Per capita
	Ensino Médio
Salada de Acelga com manga	40g
Salada de Acelga com milho	40g
Salada de alface americana com limão	40g
Salada de alface com abacaxi	40g
Salada de Alface com azeitonas	40g
Salada de Alface com beterraba	40g
Salada de Alface com couve	40g
Salada de alface com manga	40g
Salada de alface com milho	40g
Salada de Alface com tomate	40g
Salada de alface crespa	40g
Salada de Alface crespa com manga	40g
Salada de Almeirão	40g
Salada de Chicória com manga	40g
Salada de couve	40g
Salada de Couve com laranja	40g
Salada de Couve com tomate	40g
Salada de Mix de folhas	40g
Salada de Repolho branco	40g
Salada de repolho com manga	40g
Salada de Repolho misto (branco e roxo)	40g
Salada de repolho roxo	40g
Descrição dos alimentos saladas tipo II,	Porção servida Per capita

	Ensino Médio
Abobrinha ao vinagrete	55g
Abobrinha e vagem cozida	100g
Abobrinha ralada c/ cheiro verde	100g
Abobrinha ralada com alho frito	55g
Beterraba	100g
Beterraba com cenoura	100g
Beterraba ralada com repolho roxo	100g
Cenoura e passas	55g
Cenoura ralada	55g
Pepino	55g
Pepino com manjeriço e orégano	55g
Rabanete com pepino e hortelã	20g
Repolho branco com repolho roxo e abacaxi	30g
Repolho com cenoura ralada	30g
Tomate	37g
Tomate c/ orégano	37g
Tomate com milho	37g
Vinagrete	55g
Descrição dos alimentos Vegetariana	Porção servida Per capita
	Ensino Médio
Berinjela Recheada	120g
Bobó de palmito	120g
Bolinho de arroz	120g
Bolinho de legumes com queijo	120g
Ensopado de proteína de soja (PTS)	120g
Ervilha seca ao molho xadrez	120g
Escondidinho de proteína de soja	120g

Falafel	120g
Fricassê de soja texturizada	120g
Grão de bico ao molho	120g
Grão de bico ao molho xadrez	120g
Hambúrguer de feijão	120g
Hambúrguer de grão de bico com cebolas caramelizadas	120g
Lasanha de soja	150g
Omelete de forno com legumes	120g
Omelete de Legumes	120g
Ovo Frito	100g (2 unidades)
Ovos cozidos	100g (2 unidades)
Ovos cozidos no molho de tomate	100g
Ovos mexidos com cheiro verde	100g
Panqueca de soja ao molho gratinada com queijo	120g
Parmegiana de berinjela	120g
Proteína de soja ao molho com legumes	120g
Proteína de soja ensopada com legumes	120g
Proteína de soja refogada	120g
Quibe de soja	120g
Quiche de alho poró com queijo	120g
Proteína de Soja Refogada	120g
Soja texturizada ao molho de tomate	120g
Strogonoff de cogumelos	120g
Strogonoff de grão de bico	150g
Tomate recheado com PTS e queijo	120g
Torta de legumes	150g
Torta salgada de soja com queijo	150g

Descrição dos alimentos guarnição	Porção servida Per capita
	Ensino Médio
Abóbora cozida	100g
Angu	100g
Batata doce	100g
Batata doce cozida com cheiro verde	100g
Batata doce temperada	100g
Batata dourada	100g
Batata palha	50 g
Batata Rústica	100g
Batata Sauté	100g
Brócolis com couve- flor ao alho	100g
Cenoura e vagem	100g
Cenoura sauté	100g
Chuchu temperado	100g
Couve refogada	54g
Creme de milho	100g
Farofa de banana	80g
Farofa de cebola e alho	60g
Farofa de ovos	80g
Farofa dourada	60g
Farofa rica	80g
Macarrão	100g
Macarrão ao molho de tomate	100g
Macarrão ao sugo	100g
Mandioca ensopada	100g
Mandioca gratinada	100g
Polenta	100g

Polenta com queijo	100g
Purê de abóbora	100g
Purê de batatas	100g
Quibebe de abóbora madura	120g
Ratatouille	120g
Virado de vagem	100g
Descrição dos alimentos Arroz	Porção servida Per capita
	Ensino Médio
Arroz c/ Açafrão	120g
Arroz branco	120g
Arroz branco com alho	120g
Arroz colorido	120g
Descrição dos alimentos Feijão	Porção servida Per capita
	Ensino Médio
Feijão carioca	120g
Feijão preto	120g
Feijão tropeiro	120g / 150g
Tutu de feijão	120g / 150g
Descrição dos alimentos Sobremesa	Porção servida Per capita
	Ensino Médio
Doce de Paçoca amendoim	25g
Descrição dos alimentos Frutas	Porção servida Per capita
	Ensino Médio

Banana prata	100g (mínimo)
Caqui	100g (mínimo)
Goiaba Branca	120g (mínimo)
Goiaba Vermelha	120g (mínimo)
Laranja com casca	120g (mínimo)
Laranja sem casca	50g
Mamão	150g
Melão	150g
Mexerica	100g
Melancia	200g
Pêra	120g (mínimo)
Maçã	120g (mínimo)