



CARDÁPIO ESCOLAR 2024

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1 ^a	Pão branco com ovos mexidos/suco/fruta.	Arroz com abóbora ralada/ Feijão cozido/Carne vermelha com mandioca/ Salada de couve, beterraba e cenoura ralada.	Caldo de mandioca com frango/fruta.	Feijão Tropeiro/ salada de alface, repolho, tomate/ fruta.	Arroz com abóbora ralada/ Feijão/frango em Tiras com vegetais/farofa simples/salada de repolho, cenoura/fruta.
2 ^a	Pão branco com frango desfiado/logurte/fruta	Macarronada à Bolonhesa/salada de alface, rúcula, cenoura ralada e fruta.	Arroz/ Feijão Preto/ frango desfiado com cenoura e milho verde/ farofa com ovo/ Salada de repolho, couve e Tomate.	Sopão de Carne Moída com Feijão Liquidificado/ Fruta.	Arroz doce.
3 ^a	Pão branco com molho de Carne Moída e milho verde/ Suco/fruta.	Canja de Frango/ fruta.	Arroz Carreteiro/Salada de alface, repolho, beterraba ralada/ e fruta.	Arroz/ Polenta Bolonhesa, salada e Fruta.	Sopa de legumes com frango.
4 ^a	Pão branco com queijo/suco/fruta.	Galinhada/Salada de Alface, beterraba e repolho/Fruta.	Arroz com milho e abóbora ralada/ Feijão/Carne em cubos com mandioca/salada de repolho, couve e tomate/ fruta.	Arroz/Feijão/Ovos mexidos/ Salada de Tomate, couve, alface /fruta.	Arroz com abóbora ralada e milho, Feijão/ Carne Moída com batatas/salada de alface, beterraba ralada e cenoura ralada.



LANCHE 01 – FUNDAMENTAL (MANHÃ)

01 - PÃO COM OVOS MEXIDOS

Modo de preparo:

01 – Quebre os ovos separadamente em um utensílio pequeno e transfira para um maior. Aqueça o óleo em uma panela ou frigideira grande e insira os ovos;
02 – sirva com pão e suco de fruta.

LANCHE 01

02 – ARROZ, FEIJÃO, CARNE VERMELHA COM MANDIOCA, SALADA DE COUVE, BETERRABA E CENOURA.

Modo de preparo: 01 – Cozinhe o arroz com a abóbora ralada e o feijão como de costume;

02 – Limpe a carne, tempere e insira na panela de pressão, quando estiver selado em ambos os lados, insira as mandiocas cortadas em cubos médios, cozinhe na panela de pressão.

04 – sirva separadamente, juntamente com a salada de alface.



LANCHE 01

03 – CALDO DE MANDIOCA COM FRANGO

Modo de preparo: Cozinhe o frango e desfie;
Coloque a mandioca para cozinhar no caldo do frango;
Retire a mandioca e bata no liquidificador com o caldo (reserve);
Coloque o óleo em uma panela grande, adicione alho e cebola picada e deixe dourar, acrescente o colorau e o sal;
Adicione o frango e deixe selar em seguida adicione o caldo de mandioca;
Se ficar muito grosso, acrescente um pouco de água e deixe ferver mais um pouco, finalize com cheiro verde.

LANCHE 01

04 – FEIJÃO TROPEIRO, SALADA E FRUTA

Modo de preparo: 01 Faça feijão como de costume com louro;
02 – Em uma panela quente adicione carne temperada, quando estiver bem cozida, adicione os ovos;
03 – Insira o Feijão em grãos e logo em seguida a farinha;
04 - Finalize com Tomate e couve picados;
05 – Sirva com salada e fruta.



LANCHE 01

05- ARROZ COM ABÓBORA RALADA, FEIJÃO, FRANGO EM TIRAS COM VEGETAIS, FAROFA SIMPLES E SALADA

- 01 - Faça o arroz e feijão como de costume;
- 02 – Corte o peito de frango em tiras finas, tempere e adicione em uma panela quente, quando estiver selado em ambos os lados, adicione a cenoura ralada e a cebola picada;
- 03 – Doure o alho e cebola picada e em seguida adicione a farinha até dourar;
- 04 – Sirva separadamente com a salada e fruta.

LANCHE 02

01 - PÃO COM FRANGO DESFIADO E SUÇO

- Modo de preparo:** 01 – Retire a pele do peito de frango, e insira em uma panela de pressão com sal e água para iniciar o cozimento. Retire e desfie.
- 02 – Refogue a cebola picada e alho, logo em seguida adicione o frango, colorau, e o tomate picado.
- 03 – Assim que agregarem os sabores, insira o molho de tomate caseiro, aguarde incorporar.
- 04–Sirva como pão o iogurte e uma fruta.



LANCHE 02

02 – MACARRONADA A BOLONHESA, SALADA E FRUTA.

Modo de preparo: Insira a carne moída em uma panela, a cebola picada, o tomate, os temperos, a cenoura ralada e o milho verde, deixem refogando até secar toda água, em seguida adicione o molho de tomate caseiro.

02 – Ferva água, quando estiver bem quente, adicione o sal e o espaguete, quando estiver pronto misture com a carne.

03 – sirva separadamente com a salada e a fruta.

LANCHE 02

03 – ARROZ, FEIJÃO PRETO, FRANGO DESFIADO COM CENOURA, FAROFA COM OVO, SALADA.

Modo de preparo: faça o arroz e o feijão como de costume;

Retire a pele do peito de frango, e insira em uma panela de pressão com sal e água para iniciar o cozimento. Retire e desfie;

02 – Refogue a cebola picada e alho, logo em seguida adicione o frango, colorau, e o tomate picado;

03 – Assim que agregarem os sabores, insira o molho de tomate caseiro, aguarde incorporar, finalize com cheiro verde;

04 – Sirva com salada.



LANCHE 02

04 - SOPÃO DE CARNE MOÍDA, FEIJÃO BATIDO E MACARRÃO.

Modo de preparo: 01– Elabore o Feijão como recomendado, quando estiver cozido, liquidifique;
02 – insira a carne moída em uma panela e quando estiver com a coloração modificada, insira a cebola;
03 – Insira o feijão na carne moída;
04 – Aguarde incorporar bem os itens e logo em seguida insira o macarrão;
05 – Finalize com o cheiro verde.
06– Sirva uma fruta

LANCHE 02

05 – ARROZ DOCE

Modo de preparo: 01 - Coloque numa panela em fogo alto o arroz, a água, os cravos e uma pitada de sal. Espere ferver, então abaixe o fogo e tampe a panela, deixe o arroz secar a água. Após secar a água adicione o leite e o açúcar, mexa e espere ferver. Quando ferver abaixe o fogo, mantenha a panela destampada e mexa para não pregar no fundo da panela. Assim que a calda engrossar, borbulhando lentamente, desligue o fogo.



LANCHE 03

01 - PÃO BRANCO COM MOLHO DE CARNE MOÍDAE SUCO/FRUTA

Modo de preparo: 01 – Insira a carne moída em uma panela, e os temperos, quando estiver toda cozida, insira a cebola picada, tomate e o milho verde;
02 – Corte o Pão e insira o molho de carne;
03 - Sirva com o suco e uma fruta.

LANCHE 03

02– CANJA DE FRANGO

Modo de preparo: 01 – em uma panela adicione o óleo e frite alho, depois disso coloque a cebola e um pouco de colorau e açafraão que ajuda a dar uma corzinha, adicione o frango já cozido e desfiado e o arroz cru, frite tudo muito bem e adicione a água. Ferva até o arroz estar cozido, coloque o cheiro verde e está pronto.



LANCHE 03 -

Estado de Rondônia
PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO CRESPO
Secretaria Municipal de Educação, Cultura, Desporto e Lazer.
Rua Ermelindo Milani, 1160 - Centro - CEP. 76.863-000 – Rio
Crespo - RO



03 – ARROZ CARRETEIRO, SALADA E FRUTA

Modo de preparo: 01 - Faça o arroz como de costume;
02 – Cozinhe o feijão, mas não deixe cozinhar por total;
03 – Em uma panela insira a carne, quando estiver pronta, insira a cebola picada e cenoura;
04 - adicione o arroz e os grãos de feijão;
05 – Finalize com tomate;
06 – Sirva com a salada e fruta.

ADRIANE GONÇALVES
Nutricionista
CRN15597



LANCHE 03 –

04 – ARROZ, POLENTA A BOLONHESA, SALADA E FRUTA

Modo de preparo: 01 - Faça o arroz como de costume;
02 – Faça o molho de carne moída como de costume;
03 – Adicione água em uma panela, quando estiver no início de fervura, adicione o sal e logo em seguida o fubá e mexa até ganhar cremosidade;
04 – Em um recipiente reto, adicione a polenta e o molho de carne por cima;
05 – Sirva separadamente com a salada e a fruta.

LANCHE 03

05 –SOPA DE LEGUMES COM FRANGO

Modo de preparo: Corte o peito de frango em cubos médios, tempere e reserve.
lave os legumes, e em seguida, descasque-os, corte-os em pedaços e reserve - Em seguida, em uma panela, coloque o óleo e refogue a cebola e o alho. Logo após, acrescente os cubinhos de peito de frango até selar, inclua os legumes devidamente picados, mexendo bem para que refoguem e peguem o gostinho do tempero!
Em seguida, acrescente água e os demais temperos, mexendo bem. Assim que ferver, deixe no fogo por aproximadamente 30 minutos ou mais, se achar necessário.



LANCHE 04

01 – PÃO COM QUEIJO, SUCO DE FRUTA

Modo de preparo: 01 – Corte o pão e adicione o queijo;
02– Sirva com suco e uma fruta.

LANCHE 04

02 – GALINHADA E SALADA

Modo de preparo: 01 – Limpe o frango e tempere;
02 - Adicione em uma panela com óleo quente o frango e deixe dourar;
03 – Acrescente a cebola picada, cenoura ralada, e tomate;
04 – Quando tudo estiver incorporado, adicione o arroz;
05 – Adicione água para cozimento, finalize com cheiro verde. Sirva com salada e fruta.



LANCHE 04

03 – ARROZ COM CENOURA E ABÓBORA RALADA, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA, SALADA E FRUTA.

Modo de preparo: 01–Faça o arroz e feijão como de costume;
02 – Limpe e corte a carne em cubos, tempere e adicione em uma panela, quando estiver dourado, adicione a mandioca;
03 - Sirva separadamente com a salada e fruta.



LANCHE 04 –

04 – ARROZ COM CENOURA E ABÓBORA RALADA, FEIJÃO, OVOS MEXIDOS, SALADA E FRUTA

Modo de preparo: 01–Faça o arroz e o feijão como de costume;
02 – Quebre os ovos separadamente em um utensílio pequeno e transfira para um maior. Aqueça o óleo em uma panela ou frigideira grande e insira os ovos.
05 – sirva separadamente, juntamente com a salada e a fruta.

LANCHE 04

05 – ARROZ COM MILHO VERDE E ABÓBORA RALADA, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATAS, SALADA.

Modo de preparo: 01 – Faça o arroz e feijão como de costume; 02 – insira a carne moída em uma panela e quando estiver com a coloração modificada, insira a cebola, cenoura ralada e as batatas cortadas em cubinhos;
03 – Sirva separadamente com a salada e fruta.



Estado de Rondônia
PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO CRESPO
Secretaria Municipal de Educação, Cultura, Desporto e Lazer.
Rua Ermelindo Milani, 1160 - Centro - CEP. 76.863-000 – Rio
Crespo - RO



ADRIANE GONÇALVES
Nutricionista
CRN15597