



**FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO
ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO -
AEE**

MARANHÃO 2019

GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO

FLÁVIO DINO DE CASTRO E COSTA

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

FELIPE COSTA CAMARÃO

SECRETARIA ADJUNTA DE SUPORTE AO SISTEMA EDUCACIONAL

ANDERSON FLÁVIO LINDOSO SANTANA

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPORTE A EDUCAÇÃO

LUÍS SÉRGIO SANCHES GOMES PINTO

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

SETOR DE NUTRIÇÃO

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN6: 12525

LUCIANE ARAUJO PIEDADE (Quadro Técnico)

CRN6: 8649

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN6: 10237

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN6: 20571

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

Calculando as quantidades de per capita

Higienização das mãos

Higienização das bancadas

Higienização dos utensílios

Higienização das hortaliças

Higienização das frutas

Descongelamento

Dessalgue

PREPARAÇÕES

Achocolatado com batata doce + Fruta

Achocolatado com biscoito salgado + Fruta

Arroz de abobora com ovos

Arroz de feijão verde com frango ao molho e batata doce

Arroz de frango e cenoura + Fruta

Arroz de vinagreira com frango ao molho

Arroz Maria Isabel + fruta

Baião de 3 + Fruta

Caldo de ovos + Fruta

Farofa de carne moída com suco de fruta

Farofa de PVT e ovos mexidos e cebolinha com suco de fruta

Macarrão com sardinha + fruta

Mingau de fubá de milho + Banana

Mingau de milho branco

Risoto de frango e cenoura + fruta

Sopa de feijão, legumes e carne em cubos

Sopa de feijão, legumes, macarrão e carne

Suco de fruta com biscoito salgado + Fruta

Vitamina de abacate com pão

Vitamina de maracujá com biscoito rosquinha

APRESENTAÇÃO

A prática de uma alimentação saudável e adequada dentro do ambiente escolar e fora deste é fator determinante no processo de ensino aprendizagem dos alunos, uma vez que disponibiliza através dos alimentos energia orgânica e psíquica extremamente necessária para o crescimento e o desenvolvimento do ser humano.

No espaço escolar, a promoção da alimentação saudável vem sendo compreendida em todo o mundo como uma estratégia impactante na saúde da população, pois é no espaço escolar que os alunos passam boa parte do seu dia aprendendo, interagindo e socializando-se com os seus pares. Para tanto, cabe ao Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) através de parceria com Estados e Municípios garantir alimentação escolar saudável, adequada e segura a sua clientela.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar gerenciado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) tem como objetivo primordial atender as necessidades nutricionais dos alunos durante a sua permanência em sala de aula, contribuindo para o crescimento, o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de práticas alimentares saudáveis.

O PNAE é reconhecido no mundo todo como um programa de alimentação escolar sustentável de sucesso que ao longo do tempo formou parcerias internacionais com vários órgãos com o objetivo de proporcionar aos alunos alimentação saudável e adequada.

E com o intuito de se fazer cumprir o objetivo primordial do PNAE, que a Secretaria de Estado da Educação (SEDUC/MA) através da Supervisão de Alimentação Escolar (SUPAE) organizou o a Ficha Técnica de Preparações do ano de 2019.

A Ficha Técnica de Preparações é um instrumento de suma importância para os gestores escolares e para os manipuladores de alimentos, pois além de trazer as preparações contidas nos cardápios, possibilita a ambos conhecer a forma de preparo dos alimentos, os per capita de cada ingrediente, a forma de preparo as informações nutricionais.

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES**CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS**

Per capita significa a quantidade de alimento cru por aluno e está descrito ao lado de cada ingrediente da preparação. Para calcular deverá ser multiplicado o per capita de cada ingrediente pelo número de alunos e pela frequência que o alimento vai ser ofertado.

Exemplo: Arroz de couve com ovos mexidos

GÊNERO	PER CAPITA	Nº DE ALUNOS	FREQUENCIA	TOTAL	CONVERTER EM UNIDADE DE COMPRAS	A COMPRAR
Arroz	55g	100	2	11,000g	÷ 1000	11 kg
Alho	1,0g	100	2	200g	÷ 1000	0,200
Couve	15,0g	100	2	3,000g	÷ 400	8 maços
Óleo	7,0mL	100	2	1,400mL	÷ 900	1 garrafa e meia
Sal	1,0g	100	2	1 g	÷ 1000	0,200
Ovo	25g	100	2	5,000g	÷ 600	8 dúzias

Observação: é necessário converter os maços e dúzias para gramas.

MEDIDAS DE MAÇOS	
ALIMENTOS	PESO
Acelga	300g
Alface crespa	400g
Alface lisa	400g
Cebolinha	100g
Cheiro verde	100g
Couve	400g
Jongome	250g
Manjeriçã	250g
Rúcula	300g
Vinagreira	400g

Exemplo: COUVE

Um maço de couve (média de 6 folhas) equivale a 400g (ver tabela ao lado)
 $15g \text{ de couve} \times 100 \text{ alunos} = 1500$ gramas de couve
 $1500g \text{ de couve} \div 400 = 3,75 \times 2$ (frequência) = 7,5 ou seja, 8 maços de couve

Exemplo: OVO

Um ovo equivale a 50 gramas

$25g \text{ de ovo} \times 100 = 2,500g$ de ovos

1 dúzia (12 unidades) de ovos equivale a 600g

$2,500g \text{ de ovos} \div 600g = 4 \text{ dúzias} \times 2$ (frequência) = 8 dúzias de ovos

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

1. Utilizar a água corrente para molhar as mãos;
2. Esfregar a palma e o dorso das mãos com sabonete, inclusive as unhas e os espaços entre os dedos, por aproximadamente 15 segundos;
3. Enxaguar bem com água corrente retirando todo o sabonete;
4. Secar com papel toalha ou outro sistema de secagem eficiente: secador de mãos de ar quente, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos;
5. Esfregar as mãos com um pouco de produto antisséptico.

Preparação da solução clorada



- Diluir 10 gotas da solução de hipoclorito de sódio (2,5%) para cada 01 litro de água ou diluir 01 colher de sopa de água sanitária para cada 01 litro de água;
- Deixar os alimentos mergulhados na solução clorada por 15 minutos;
- Enxaguar em água corrente.

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

1. Retirar a sujidade aparente com toalha descartável ou esponja específica para este fim;
2. Lavar com esponja, específica para este fim e detergente neutro;
3. Enxaguar com água;
4. Borrifar álcool a 70% em quantidade suficiente e deixar secar naturalmente ou borrifar solução clorada, deixar por 15 minutos e enxaguar;
5. Realizar este procedimento diariamente, no início e ao final da atividade.

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

1. Retirar todos os resíduos sólidos ou líquidos ou excesso de sujidade;
2. Lavar com água e sabão, ou detergente sem cheiro, com o auxílio de esponja específica para este fim;
3. Enxaguar em água corrente;
4. Realizar a descontaminação com álcool a 70% (bactericida e não deixar resíduos) e deixar secar naturalmente ou sanitizar com solução clorada, deixar por 15 minutos, enxaguar e deixar secar naturalmente em local protegido de poeira e pragas;
5. Guardar os utensílios em local apropriado, limpo, seco e fechado;
6. Realizar este procedimento diariamente, ou de acordo com o uso.

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

1. Higienizar os utensílios e superfícies onde são manipulados os alimentos;
2. Desfolhar as hortaliças, retirando as partes estragadas;
3. Lavar as folhas uma a uma, em água corrente;
4. Higienizar na solução clorada (15 minutos);
5. Enxaguar em água corrente;
6. Cortar e servir.

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

1. Higienizar os utensílios e superfícies onde são manipulados os alimentos;
2. Lavar as frutas em água corrente;
3. Higienizar na solução clorada (15 minutos);
4. Enxaguar em água corrente;

5. Cortar e servir, ou utilizar na preparação.

OBSERVAÇÃO: Na utilização da água sanitária, observar o rótulo do produto, se há indicação para uso na desinfecção de frutas e verduras, e a diluição correta, de acordo com cada fabricante.

DESCONGELAMENTO

1. 24 horas antes da utilização das carnes/aves, retirar do freezer a quantidade necessária, de acordo com o *Per Capita*;
2. Armazenar na última prateleira da geladeira, para que o descongelamento ocorra em segurança;
3. Não é permitido realizar o descongelamento das peças à temperatura ambiente, ou imersas em água;
4. Não é permitido recongelar peças previamente descongeladas.

DESSALGUE

1. No dia anterior ao uso do alimento, cortá-lo em pedaços menores e deixar de molho na água fria e na geladeira por uma média de 12 horas, trocando toda a água de quatro em quatro horas;
2. No caso de não ter sido possível realizar dessalgue no dia anterior, cortar o alimento em cubos médios e colocar em uma panela cobrindo-o com água, levar ao fogo até ferver. Deixar fervendo por 8 minutos. Escorrer toda água e repetir essa operação de duas a três vezes.



PREPARAÇÕES

ACHOCOLATADO COM *BATATA DOCE + FRUTA

ALIMENTO	PERCAPITA (mL/g)	
	FUND	MÉDIO
Achocolatado	50,0	55,0
Batata Doce	60,0	60,0
Leite	25,0	30,0
Fruta	90,0	90,0

*Poderá ser substituído por macaxeira.

MODO DE PREPARO:**➤ Achocolatado**

1. Colocar o leite no liquidificador e acrescentar o achocolatado em pó;
2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.

➤ Batata Doce

1. Higienizar as batatas e cortar em 2 pedaços médios conforme o tamanho;
2. Colocar em uma panela com água e uma pitada de sal e cozinhar por cerca de 15 a 20 minutos;
3. Servir com o achocolatado e a fruta devidamente higienizada.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
FUNDAMENTAL	487,9	93,5	10,4	8,1	89,1	279,1	3,4	1,5	546,8	51,2	5,3
MÉDIO	533,0	100,0	11,9	9,5	96,8	325,9	3,7	1,7	604,7	51,2	5,5

ACHOCOLATADO COM *BISCOITO SALGADO + FRUTA

ALIMENTO	PERCAPITA (mL/g)	
	FUND	MÉDIO
Achocolatado	50,0	55,0
Biscoito Salgado	50,0	50,0
Leite	25,0	30,0
Fruta	90,0	90,0

*Poderá ser substituído por biscoito doce.

MODO DE PREPARO:

1. Colocar o leite no liquidificador e acrescentar o achocolatado em pó;
2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos acompanhado do biscoito salgado e da fruta devidamente higienizada.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
FUNDAMENTAL	624,0	107,4	14,5	15,2	96,7	273,8	4,2	1,9	546,8	39,2	4,7
MÉDIO	669,1	113,9	16,0	16,6	104,4	320,5	4,5	2,1	604,7	39,2	4,8

ARROZ DE ABOBORA COM OVOS + FRUTA

ALIMENTO	PERCAPITA (mL/g)	
	FUND	MEDIO
Abóbora	10,0	10,0
Alho	1,0	1,0
Arroz	50,0	50,0
Cebola	5,0	5,0
Cebolinha	15,0	15,0
Óleo	5,0	5,0
Ovo	50,0	50,0
Sal	1,0	1,0
Tomate	5,0	5,0
Fruta	90,0	90,0

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, descascar e cortar a abóbora em cubos. Reservar;
2. Colocar óleo, a abóbora em cubos e o alho amassado numa panela previamente aquecida;
3. Refogar e depois acrescentar o arroz, sal e água. Deixar cozinhar;
4. Higienizar os ovos e colocar para cozinhar numa panela com água. Depois de cozidos, descascar, cortá-los em pequenos quadradinhos;
5. Acrescentar os ovos cozidos e a cebolinha higienizada sob o arroz já cozido.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
FUNDAMENTAL	512,2	91,2	12,7	10,7	57,2	48,8	1,6	1,7	182,3	51,2	4,0
MÉDIO	586,1	100,0	14,4	14,3	63,8	58,1	1,9	2,0	223,5	57,2	4,7

ARROZ DE FEIJÃO VERDE COM FRANGO AO MOLHO E BATATA DOCE

ALIMENTO	PERCAPITA (mL/g)	
	FUND	MÉDIO
Arroz	60,0	60,0
Feijão verde	30,0	30,0
Alho	1,0	1,0
Cebola	5,0	5,0
Colorau	1,0	1,0
Óleo	5,0	5,0
Sal	1,0	1,0
FRANGO AO MOLHO COM BATATA DOCE		
Alho	1,0	1,0
Cebola	5,0	5,0
Frango	240,0	240,0
Limão	5,0	5,0
Pimenta de cheiro	2,0	2,0
Sal	1,0	1,0
Colorau	1,0	1,0
Batata doce	20,0	20,0
Pimentão verde	3,0	3,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão e sal

MODO DE PREPARO:➤ **Arroz feijão verde:**

1. Colocar em uma panela de pressão o feijão verde e a água não enchendo até a borda da panela;
2. Levar ao fogo e depois pegar a pressão, abaixar o fogo e deixar terminar de cozinhar, sem desmanchar, escorrer o feijão. Reservar.
3. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar;
4. Acrescentar o feijão e refogar;
5. Preparar o arroz de acordo com procedimento normal;
6. Misturar o arroz ao feijão.

➤ **Frango cozido com batata doce**

1. Higienizar, descascar e cortar em cubos a batata doce. Reservar;
2. Descongelar adequadamente o frango, corta-lo em pedaços e temperar com alho, sal e limão, acrescentar os outros temperos;
3. Refogar o frango e acrescentar a batata doce;
4. Cozinhar até amolecer e servir com baião de 2.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
FUNDAMENTAL	451,7	78,6	17,5	7,5	60,6	27,0	1,7	1,9	6,6	14,4	5,6
MÉDIO	509,9	91,2	20,6	7,0	76,4	34,4	2,1	2,0	5,9	15,4	7,5

ARROZ DE FRANGO COM CENOURA + FRUTA

ALIMENTO	PERCAPITA (mL/g)	
	FUND	MÉDIO
Alho	1,0	1,0
Arroz	70,0	75,0
Cebola	5,0	5,0
Colorau	1,0	1,0
Cenoura	15,0	20,0
Frango	230,0	240,0
Limão	3,0	3,0
Pimentão verde	3,0	3,0
Óleo	5,0	5,0
Sal	1,0	1,0
Pimenta de cheiro	2,0	2,0
Fruta	90,0	90,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão, sal e tomate.

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar adequadamente a cenoura e ralar. Reservar;
2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com sal, limão e alho;
3. Refogar numa panela previamente aquecida com óleo o frango e os demais temperos. Em seguida adicionar o arroz e a cenoura ralada;
4. Mexer para não grudar e nem queimar. Logo após acrescentar água quente e deixar cozinhar até amolecer;
5. Servir com fruta devidamente higienizada.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
FUNDAMENTAL	533,5	96,9	20,3	7,2	68,5	31,6	1,3	1,8	64,7	48,7	3,5
MÉDIO	533,5	96,9	20,3	7,2	68,5	31,6	1,3	1,8	64,7	48,7	3,5

ARROZ DE VINAGREIRA COM FRANGO AO MOLHO

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)	
	FUND	MÉDIO
Arroz de vinagreira		
Arroz	70,0	70,0
Vinagreira	25,0	25,0
Alho	1,0	1,0
Óleo	5,0	5,0
Sal	1,0	1,0
Frango ao molho		
Frango	240,0	240,0
Alho	1,0	1,0
Cebola	5,0	5,0
Colorau	1,0	1,0
Limão	1,0	1,0
Tomate	5,0	5,0
Óleo	5,0	5,0
Pimenta de cheiro	5,0	5,0
Sal	1,0	1,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate.

MODO DE PREPARO:➤ **Arroz de vinagreira**

1. Higienizar e retirar as folhas de vinagreira;
2. Colocar óleo, alho e a vinagreira numa panela até dourar;
3. Acrescentar arroz, sal e água e deixar cozinhar.

➤ **Frango cozido**

1. Descongelar adequadamente o frango, corta-lo em pedaços e temperar com sal e limão, acrescentar os outros temperos;
2. Refogar o frango e deixar cozinhar até amolecer;
3. Servir com arroz de vinagreira.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
FUNDAMENTAL	446,0	73,7	16,6	9,4	41,6	59,2	2,0	1,7	164,5	10,8	2,3
MÉDIO	499,9	81,8	20,4	10,1	49,0	61,1	2,2	2,0	165,6	12,1	2,5

ARROZ MARIA ISABEL + FRUTA

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)	
	FUND	MÉDIO
Arroz	70,0	80,0
Carne bovina (cubos)	100,0	120,0
Alho	1,0	1,0
Cebola	5,0	5,0
Cebolinha	10,0	10,0
Colorau	1,0	1,0
Óleo	5,0	5,0
Pimentão	5,0	5,0
Sal	1,0	1,0
Tomate	5,0	5,0
Fruta	90,0	90,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, óleo, pimentão, sal e tomate.

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar a carne adequadamente, cortar em cubos e temperar com alho e sal;
2. Refogar a carne com os demais temperos numa panela previamente aquecida com óleo;
3. Acrescentar o arroz na carne depois de refogada e deixar cozinhar;
4. Acrescentar o cheiro verde higienizado em cima da preparação pronta.
5. Servir com a fruta devidamente higienizada.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
FUNDAMENTAL	500,0	88,9	16,1	8,9	57,6	30,1	1,7	2,3	74,2	48,9	3,5
MÉDIO	557,9	97,7	19,4	9,9	64,0	42,7	2,3	2,7	115,6	49,8	3,8

BAIÃO DE 3 + FRUTA

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)	
	FUND	MÉDIO
Alho	1,0	1,0
Arroz	60,0	70,0
Cebola	5,0	5,0
Colorau	1,0	1,0
Feijão	20,0	30,0
Óleo	5,0	5,0
Carne	50,0	50,0
Limão	1,0	1,0
Sal	1,0	1,0
Fruta	90,0	90,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, limão, óleo e sal

MODO DE PREPARO:**Baião de Três**

1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água não enchendo até a borda da panela;
2. Levar ao fogo e depois pegar a pressão, abaixar o fogo e deixar terminar de cozinhar, sem desmanchar, escorrer o feijão. Reservar;
3. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar;
4. Acrescentar o feijão e refogar;
5. Preparar o arroz de acordo com procedimento normal;
6. Descongelar a carne adequadamente, cortar em cubos e temperar como de costume;
7. Refogar a carne com os demais temperos numa panela previamente aquecida com óleo e deixar cozinhar até ficar macia;
8. Misturar o arroz, o feijão e a carne e servir com a fruta devidamente higienizada.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
FUNDAMENTAL	434,3	82,4	15,7	4,7	81,0	37,1	3,1	3,1	2,1	1,5	11,0
MÉDIO	522,1	96,7	18,5	6,8	101,9	48,0	3,9	3,5	2,1	1,6	14,3

CALDO DE OVOS + FRUTA

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)	
	FUND	MÉDIO
Alho	1,0	1,0
Carne moída	10,0	15,0
Cebola	5,0	5,0
Cheiro verde	5,0	5,0
Farinha branca	3,0	3,0
Óleo	5,0	5,0
Ovo	50,0	50,0
Colorau	1,0	1,0
Sal	1,0	1,0
Tomate	5,0	5,0
Fruta	90,0	90,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, óleo, sal e tomate.

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar adequadamente a carne moída e temperar com sal e limão;
2. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reserve;
3. Refogar a carne moída com os temperos. Em seguida coloque água suficiente, deixe ferver e junte os ovos quebrados;
4. Deixar cozinhar por 5 minutos e misture os ovos ao caldo;
5. À parte, despejar a farinha em uma vasilha, adicionando água aos poucos, até dissolver a farinha;
6. Misturar a farinha dissolvida, ao caldo de ovos, mexendo sempre;
7. Deixar cozinhar por algum tempo e servir.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
FUNDAMENTAL	507,4	57,3	25,7	19,5	56,5	84,6	3,4	5,6	182,2	41,3	4,7
MÉDIO	502,6	57,7	26,1	18,6	57,2	85,3	3,5	5,7	197,0	42,0	4,8

FAROFA DE CARNE MOÍDA E OVO COM SUCO DE FRUTA

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)	
	FUND	MÉDIO
Farofa de carne moída e ovo		
Carne moída	50,0	55,0
Ovo	25,0	25,0
Farinha de mandioca (branca)	35,0	35,0
Cebola	5,0	5,0
Óleo	5,0	5,0
Manteiga	3,0	3,0
Cebolinha	5,0	5,0
Pimenta de cheiro	2,0	2,0
Sal	1,0	1,0
Suco de fruta		
Polpa de fruta	100,0	150,0
Açúcar	15,0	20,0

*TEMPEROS: cebola, óleo, pimenta de cheiro, cebolinha e sal.

MODO DE PREPARO:➤ **Farofa de carne moída e ovo**

1. Descongelar adequadamente a carne moída e temperá-la;
2. Colocar a carne moída temperada em uma panela com óleo para fritar. Depois de frita, acrescentar os ovos, a cebola, manteiga e farinha;
3. Mexer para não queimar.

➤ **Suco de fruta**

1. Bater a polpa de fruta no liquidificador com água e adicionar o açúcar.
2. Servir com farofa de carne moída e ovo.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
FUNDAMENTAL	484,0	77,0	11,8	14,3	38,2	56,3	1,9	2,8	54,8	10,6	3,8
MÉDIO	505,1	82,2	11,9	14,3	40,5	60,7	2,0	2,8	54,8	10,6	4,2

FAROFA DE PVT E OVOS MEXIDOS COM SUCO DE FRUTA

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)	
	FUND	MÉDIO
Farofa de carne moída e ovo		
Cebola	5,0	5,0
Cebolinha	5,0	5,0
Farinha de mandioca	65,0	75,0
Manteiga	2,0	2,0
Óleo	5,0	5,0
Ovo	50,0	50,0
Pimenta de cheiro	5,0	5,0
PVT (Proteína texturizada de soja)	20,0	25,0
Sal	1,0	10
Suco de fruta		
Polpa de fruta	100,0	100,0
Açúcar	20,0	20,0

*TEMPEROS: cebola, cebolinha, óleo, pimenta de cheiro e sal.

MODO DE PREPARO:➤ **Soja texturizada (PVT)**

1. Colocar água em uma panela e levar ao fogo;
2. Despejar a soja na água fervendo;
3. Deixar ferver por cerca de 1 minuto. Tendo cuidado para que não transborde, use uma escumadeira ou colher para empurrar a soja;
4. Transferir a soja para uma peneira. Reservar.

➤ **Farofa de PVT**

1. Dourar a cebola na manteiga acrescentar a proteína de sopa texturizada previamente preparada. Em seguida, o sal, a cebolinha, a pimenta de cheiro e os ovos devidamente higienizados. Deixar fritar;
2. Acrescentar a farinha de mandioca e mexer para não queimar.

➤ **Suco de fruta**

3. Bater a polpa de fruta no liquidificador com água e adicionar o açúcar.
4. Servir com farofa de PVT.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
FUNDAMENTAL	438,6	73,8	9,3	11,8	34,7	56,8	1,3	0,6	49,6	10,5	6,0
MÉDIO	509,1	83,3	12,5	14,0	49,6	38,4	65,2	1,5	74,5	12,1	7,5

MACARRÃO COM SARDINHA + FRUTA

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)	
	FUND	MÉDIO
Alho	1,0	1,0
Cebola	5,0	5,0
Cheiro verde	5,0	5,0
Colorau	1,0	1,0
Macarrão	60,0	65,0
Óleo	5,0	5,0
Sal	1,0	1,0
Sardinha	40,0	45,0
Tomate	5,0	5,0
Fruta	90,0	90,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, óleo, cheiro verde, sal e tomate.

MODO DE PREPARO:

1. Lavar e abrir as latas de sardinhas. Reservar;
2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;
3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;
4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;
5. Colocar em outra panela alho, cebola, óleo e tomate. Deixar dourar;
6. Acrescentar ao molho de tomate e as sardinhas. Misturar e adicionar o macarrão;
7. Salpicar o cheiro verde.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
FUNDAMENTAL	447,1	66,1	14,1	14,0	37,3	258,1	2,4	1,4	89,3	45,7	3,4
MÉDIO	530,3	67,4	15,1	22,3	40,3	290,6	2,6	1,5	111,6	49,0	3,6

MINGAU DE FUBÁ DE MILHO + FRUTA

ALIMENTO	PERCAPITA (mL/g)	
	FUND	MÉDIO
Açúcar	10,0	20,0
Fubá de milho	60,0	65,0
Leite em pó	25,0	30,0
Fruta	90,0	90,0

MODO DE PREPARO:

1. Misturar o leite juntamente com o açúcar e fubá de milho com água, até dissolver;
2. Cozinhar em fogo brando, mexendo sempre até o ponto desejado de mingau;
3. Servir com a fruta devidamente higienizada.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
FUNDAMENTAL	447,1	79,9	11,9	8,9	42,4	286,6	0,5	1,0	166,9	39,2	1,8
MÉDIO	506,0	90,9	13,4	9,8	61,7	314,1	1,7	1,4	187,6	39,2	4,8

MINGAU DE MILHO BRANCO

ALIMENTO	PERCAPITA (mL/g)	
	FUND	MÉDIO
Açúcar	30,0	35,0
Coco ralado	25,0	30,0
Leite em pó	35,0	45,0
Milho branco	50,0	60,0

MODO DE PREPARO:

1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas;
2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer, a água tem que cobrir o caroço do milho;
3. Acrescentar o leite líquido, açúcar e coco ralado e deixar ferver bem;
4. Servir quente ou frio, conforme a preferência dos alunos.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
FUNDAMENTAL	447,9	68,7	4,9	17,0	37,5	253,8	1,2	1,2	52,9	0,0	3,1
MÉDIO	500,9	78,3	5,5	18,4	44,7	316,0	1,3	1,5	64,8	0,0	3,4

RISOTO DE FRANGO E CENOURA + FRUTA

ALIMENTO	PERCAPITA (mL/g)	
	FUND	MÉDIO
Alho	1,0	1,0
Arroz	50,0	55,0
Cebola	3,0	5,0
Cebolinha	10,0	10,0
Cenoura	10	15
Colorai	1,0	1,0
Frango	30,0	35,0
Limão	3,0	3,0
Óleo	7,0	8,0
Pimentão	5,0	7,0
Sal	1,0	1,0
FRUTA	90,0	90,0

*TEMPEROS: alho, cebola, cebolinha, limão, óleo, pimentão e sal.

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, higienizar e ralar a cenoura e reservar;
2. Descongelar adequadamente, temperar e refogar o frango com os temperos;
3. Deixar cozinhar bem o frango e separar os pedaços e reservar o caldo;
4. Desfiar o frango, misturá-lo ao caldo e a cenoura ralada e deixar ferver;
5. Cozinhar o arroz como de costume e depois de cozido, acrescentar o frango desfiado e a cenoura;
6. Cozinhar o arroz como de costume e acrescentar o frango desfiado e a cenoura ao arroz;
7. Salpicar a cebolinha;
8. Servir com fruta previamente higienizada.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
FUNDAMENTAL	520,9	98,1	13,5	8,2	62,5	42,1	1,2	1,6	235,0	52,7	4,3
MÉDIO	572,3	106,7	15,2	9,4	67,8	44,7	1,3	1,8	313,1	55,7	4,8

SOPA DE FEIJÃO, CARNE E LEGUMES + FRUTA

ALIMENTOS	PERCAPITA (mL/g)	
	FUND	MÉDIO
Abóbora	15,0	20,0
Alho	1,0	1,0
Beterraba	20,0	25,0
Carne bovina	75,0	85,0
Cebola	5,0	5,0
Chuchu	10,0	15,0
Colorau	1,0	1,0
Feijão	50,0	65,0
Maxixe	10,0	15,0
Óleo	5,0	5,0
Pimenta de cheiro	5,0	5,0
Quiabo	10,0	15,0
Sal	1,0	1,0
Vinagreira	10,0	15,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, óleo, pimenta de cheiro e sal.

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar adequadamente os legumes, descascar e cortá-los em pequenos cubos. Reservar;
2. Preparar o feijão de acordo com procedimento normal. Reservar;
3. Descongelar e temperar a carne bovina adequadamente;
4. Colocar em uma panela óleo e os demais temperos para refogar a carne bovina;
5. Quando a carne estiver refogada, acrescentar os legumes;
6. Deixar ferver até cozinhar e depois acrescentar o feijão;
7. Servir mono.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
FUNDAMENTAL	535,6	74,4	30,7	12,8	211,9	200,1	8,7	4,4	314,8	60,9	19,2
MÉDIO	560,6	78,8	32,3	12,9	227,4	202,2	9,4	4,6	308,9	53,3	20,3

SOPA DE MACARRÃO, FEIJÃO, CARNE E LEGUMES

ALIMENTO	PERCAPITA (mL/g)	
Abóbora	15,0	20,0
Alho	1,0	1,0
Beterraba	20,0	25,0
Carne bovina	75,0	85,0
Cebola	5,0	5,0
Chuchu	10,0	15,0
Colorau	1,0	1,0
Feijão	50,0	65,0
Macarrão	50,0	65,0
Maxixe	10,0	15,0
Óleo	5,0	5,0
Pimenta de cheiro	5,0	5,0
Quiabo	10,0	15,0
Sal	1,0	1,0
Vinagreira	10,0	15,0
Fruta	90,0	90,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, óleo, pimenta de cheiro e sal.

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar adequadamente os legumes, descascar e cortá-los em pequenos cubos. Reservar;
2. Preparar o feijão de acordo com procedimento normal. Reservar;
3. Descongelar e temperar a carne bovina como de costume;
4. Colocar em uma panela óleo e os demais temperos para refogar a carne bovina;
5. Quando a carne estiver refogada, acrescentar os legumes, o feijão e o macarrão;
6. Deixar ferver até cozinhar e servir mono.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
FUNDAMENTAL	506,6	80,5	21,9	10,8	149,8	166,4	5,9	3,0	313,9	60,9	14,4
MÉDIO	571,1	91,7	25,8	11,3	176,3	174,7	7,1	3,4	308,1	53,3	16,4

SUCO DE FRUTA COM *BISCOITO SALGADO + FRUTA

ALIMENTO	PERCAPITA (mL/g)	
	FUND	MÉDIO
Açúcar	10,0	15,0
Biscoito salgado	50,0	50,0
Polpa de fruta	150,0	150,0
Fruta	90,0	90,0

*Poderá ser substituído por biscoito doce.

MODO DE PREPARO:

1. Lavar as embalagens das polpas;
2. Bater a polpa de fruta no liquidificador com água e açúcar;
3. Servir com o biscoito salgado e a fruta devidamente higienizada.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
FUNDAMENTAL	463,1	91,2	7,3	7,6	53,6	36,8	1,8	1,0	58,6	50,1	3,5
MÉDIO	505,7	98,8	8,1	8,7	57,2	38,7	2,0	1,1	58,6	50,7	3,7

VITAMINA DE ABACATE COM *PÃO + FRUTA

ARROZ	PERCAPITA (mL/g)	
	FUND	MÉDIO
Abacate	70,0	75,0
Açúcar	10,0	15,0
Leite em pó	30,0	35,0
Pão	50,0	50,0

*Poderá ser substituído por cuscuz, bolo ou manê.

MODO DE PREPARO:

1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada;
2. Higienizar e cortar o abacate;
3. Bater no liquidificador o açúcar, leite e o abacate;
4. Servir com o pão e a fruta devidamente higienizada.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
FUNDAMENTAL	457,4	62,9	13,0	17,1	47,7	300,6	1,5	2,3	108,3	7,8	6,9
MÉDIO	514,1	68,2	14,6	20,3	54,9	347,0	1,6	2,5	126,4	9,8	8,4

VITAMINA DE MARACUJÁ COM *BISCOITO ROSQUINHA + FRUTA

ALIMENTO	PERCAPITA (mL/g)	
	FUND	MÉDIO
Açúcar	10,0	15,0
Biscoito rosquinha	50,0	50,0
Leite em pó	25,0	30,0
Polpa de maracujá	100,0	100,0
Fruta	90,0	90,0

*Poderá ser substituído por biscoito doce ou salgado.

MODO DE PREPARO:

1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada;
2. Higienizar a embalagem da polpa da fruta de maracujá;
3. Bater no liquidificador o açúcar, leite e a polpa de maracujá;
4. Servir com biscoito rosquinha e a fruta devidamente higienizada.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
FUNDAMENTAL	449,6	71,4	11,7	13,0	47,9	294,2	1,2	0,0	108,3	9,7	1,3
DIO	505,1	79,6	13,6	14,7	57,4	342,1	1,4	1,7	126,4	13,5	1,6

