



# FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO MAIS NOVO EDUCAÇÃO

MAIS NOVO EDUCAÇÃO



**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 biscoito rosquinha + Fruta

Achocolatado com biscoito salgado + Fruta

Achocolatado com manê + Fruta

Arroz branco com feijão, legumes e carne em cubos

Arroz branco com feijoada com carne em cubos + laranja

Arroz branco com frango cozido e batata doce

Arroz branco com isca de frango com salada de cenoura ralada, tomate e cebola

Arroz branco com jardineira de legumes (carne em cubos, batata doce, chuchu e cenoura)

Arroz de abóbora com assado de panela e salada de acelga e tomate

Arroz de carreteiro

Arroz de couve com frango em cubos com cenoura

Arroz de couve com ovos mexidos com cebolinha

Arroz de legumes com carne bovina em cubos

Arroz de branco com sardinha e salada de repolho e cheiro verde

Arroz de macarrão com frango cozido

Arroz de vinagreira com frango cozido e batata doce

Arroz de Vinagreira e legumes com carne em cubos e salada de beterraba ralada e cebola

Arroz doce com canela + Banana

Arroz Maria Isabel

Arroz primavera com salada de alface e pepino

Baião de 2 com frango cozido com batata inglesa

Baião de 3 (arroz, feijão e ovo) com salada de alface e pepino

Caldo de feijão

Caldo de feijão com carne

Caldo de frango com macaxeira

Caldo de ovos

Caldo de ovos com pão

Farofa de carne moída com banana

Farofa de couve e ovos + Fruta

Farofa de feijão, ovos e cebolinha + Fruta

Farofa de ovo e cebolinha com suco de fruta

Farofa de PVT com banana

Farofa de PVT com suco de fruta

Galinhada com salada de repolho e tomate

Galinhada e couve refogado com cebola

Juçara com farinha de puba\*

Macarrão com sardinha

Mingau de milho branco

Mingau de tapioca com coco ralado

Salada de frutas

Sopa de macarrão, frango e legumes

Suco de fruta com biscoito rosquinha + Fruta

Suco de fruta com pão + Fruta

Suco de fruta com pão e carne moída e cenoura

Vitamina de abacate com biscoito salgado + Fruta

Vitamina de banana e mamão com biscoito salgado

Vitamina de maracujá com biscoito rosquinha + Fruta

## 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
Manjericão	250g
Rúcula	300g
Vinagreira	400g

**Exemplo: COUVE**

Um maço de couve (média de 6 folhas) equivale a 400g (ver tabela ao lado)  
 15g de couve X 100 alunos = 1500 gramas de couve  
 1500g de couve ÷ 400 = 3,75 X 2 (frequência) = 7,5 ou seja, 8 maços de couve

**Exemplo: OVO**

Um ovo equivale a 50 gramas

25g de ovo X 100 = 2,500g de ovos

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

2,500g de ovos ÷ 600g = 4 dúzias X 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 \*BISCOITO ROSQUINHA + FRUTA**

ALIMENTOS	PERCAPITA (g/mL)
Achocolatado	40,0
Biscoito rosquinha	50,0
Leite em pó	15,0
<b>FRUTA</b>	<b>90,0</b>

\*Poderá ser substituído por biscoito doce ou salgado.

**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 rosquinha e fruta.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
<b>MÉDIO</b>	629,2	102,4	16,4	17,1	96,1	416,1	3,4	2,1	517,5	39,5	3,9

**ACHOCOLATADO COM \*BISCOITO SALGADO + FRUTA**

ALIMENTOS	PERCAPITA (g/mL)
Achocolatado	40,0
Biscoito salgado	50,0
Leite em pó	15,0
<b>FRUTA</b>	<b>90,0</b>

\*Poderá ser substituído por biscoito doce.

**MODO DE PREPARO:**

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

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
<b>MÉDIO</b>	448,6	78,3	10,0	10,6	69,6	173,9	2,8	1,3	351,5	39,3	3,7

### ACHOCOLATADO COM \*MANUÊ + FRUTA

ALIMENTOS	PERCAPITA (g/mL)
<b>Achocolatado</b>	
Achocolatado	40,0
Leite	15,0
<b>Manuê</b>	
Açúcar	20,0
Coco ralado	10,0
Flocão de milho	45,0
Leite	30,0
Manteiga	5,0
<b>Fruta</b>	<b>90,0</b>

\*Poderá ser substituído por cuscuz, bolo ou pão.

#### MODO DE PREPARO:

##### ➤ **Achocolatado**

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

##### ➤ **Manuê**

1. Juntar todos os ingredientes (flocão de milho, leite, coco ralado, açúcar e manteiga) em uma panela e levar ao fogo mexendo sempre até formar uma papa e soltar do fundo da panela;
2. Untar a forma com manteiga e colocar a mistura;
3. Levar ao forno até dourar.
4. Retirar do forno e cortar em quadradinhos;
5. Servir quente ou frio o manuê conforme a preferência dos alunos acompanhado do achocolatado e a fruta, devidamente higienizada.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
<b>MÉDIO</b>	912,1	125,4	26,1	34,0	117,0	732,7	3,9	3,1	645,7	0,5	5,1

## ARROZ BRANCO, FEIJÃO, LEGUMES E CARNE EM CUBOS

ALIMENTOS	PERCAPITA (g/mL)
<b>Arroz branco</b>	
Alho	1,0
Arroz	90,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
<b>Feijão</b>	
Alho	1,0
Cebola	5,0
Feijão	50,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
<b>Legumes</b>	
Abobora	25,0
Cenoura	25,0
Maxixe	25,0
Repolho	30,0
<b>Carne em cubos</b>	
Alho	1,0
Carne	180,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Sal	1,0

\*TEMPEROS: alho, cebola, limão, óleo e sal.

### MODO DE PREPARO:

#### ➤ Arroz branco

1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz;
2. Refogar bem e depois acrescentar água. Em seguida tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos.

#### ➤ Feijão

1. Escolher o feijão, lavar e escorrer bem;
2. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água não enchendo até a borda da panela;
3. Levar ao fogo e deixar pegar pressão. Abaixar o fogo e deixar terminar de cozinhar sem desmanchar. E em seguida acrescentar os temperos e cozinhar por mais aproximadamente 2 minutos.

#### ➤ Legumes

1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos os legumes. Levar ao fogo até amolecer.

#### ➤ Carne em cubos

1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos, acrescentar os temperos e colocar na panela previamente quente com óleo;
2. Cozinhar até amolecer e servir com arroz, feijão e legumes.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	682,6	110,7	35,2	11,0	174,1	113,1	7,2	6,7	356,1	13,4	27,6

### ARROZ BRANCO COM FEIJOADA COM CARNE EM CUBOS + LARANJA

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
<b>Arroz branco</b>	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	2,0
<b>Feijoada</b>	
Alho	1,0
Carne	90,0
Cebola	5,0
Cebolinha	2,0
Feijão	60,0
Óleo	2,0
Pimenta de cheiro	5,0
Sal	1,0
<b>Laranja</b>	<b>90,0</b>

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

#### MODO DE PREPARO:

##### ➤ Arroz branco

1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz;
2. Refogar bem e depois acrescentar água;
3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos.

##### ➤ Feijoada

1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho e sal. Reservar;
2. Catar, lavar e colocar o feijão de molho em água quente por 30 minutos;
3. Colocar o feijão, água utilizada para o molho numa panela de pressão e a carne temperada, deixando cozinhar sob pressão aproximadamente por 10 minutos;
4. Acrescentar os temperos e deixar cozinhar por mais 5 minutos;
5. Servir com arroz e laranja.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	750,6	120,1	41,9	11,4	173,9	113,1	6,3	11,3	10,2	48,4	17,4

## ARROZ BRANCO COM FRANGO COZIDO E BATATA DOCE

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
<b>Arroz branco</b>	
Alho	1,0
Arroz	90,0
Óleo	2,0
Sal	1,0
<b>Frango cozido</b>	
Alho	1,0
Batata doce	30,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Frango	200,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Sal	1,0

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

### MODO DE PREPARO:

#### ➤ Arroz branco

1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz;
2. Refogar bem e depois acrescentar água;
3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos.

#### ➤ Frango cozido

1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos a batata doce. Reservar;
2. Descongelar adequadamente o frango, cortá-lo em pedaços e temperar como de costume;
3. Refogar o frango com o restante dos temperos e depois acrescentar a batata doce em cubos;
4. Deixar cozinhar até amolecer, deixando um pouco de molho.
5. Servir com o arroz.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	229,1	11,9	27,7	7,9	47,2	19,8	0,7	0,9	5,3	12,9	1,4



**ARROZ BRANCO COM ISCA DE FRANGO COM SALADA DE CENOURA RALADA, TOMATE E CEBOLA**

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
<b>Arroz branco</b>	
Alho	1,0
Arroz	90,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
<b>Isca de frango</b>	
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Frango em tiras	240,0
Limão	1,0
Manjericão	5,0
Óleo	5,0
Pimentão	5,0
Sal	1,0
Tomate	5,0
<b>Salada de cenoura ralada, tomate e cebola</b>	
Cebola	15,0
Cenoura ralada	50,0
Tomate	20,0

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

**MODO DE PREPARO:**

➤ **Arroz branco**

1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz;
2. Refogar bem e depois acrescentar água;
3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos.

➤ **Isca de frango**

1. Descongelar adequadamente o frango e cortar em tiras;
2. Temperar com sal e limão;
3. Aquecer o óleo em uma panela e refogar o frango com os temperos;
4. Deixar cozinhar até amolecer;

➤ **Salada crua**

1. Selecionar e lavar adequadamente as hortaliças.
2. Ralar a cenoura e cortar o tomate e a cebola em rodela. Reservar;
3. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição;

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	970,1	127,6	72,1	19,0	145,0	49,7	2,5	3,9	586,9	14,7	5,0

**ARROZ BRANCO COM JARDINEIRA DE LEGUMES (CARNE EM CUBOS, BATATA DOCE, CHUCHU E CENOURA)**

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
<b>Arroz branco</b>	
Alho	1,0
Arroz	90,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
<b>Jardineira de legumes</b>	
Alho	1,0
Batata doce	30,0
Carne bovina (cubos)	100,0
Cenoura	30,0
Chuchu	30,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Sal	1,0

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

**MODO DE PREPARO:**

➤ **Arroz branco**

1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz;
2. Refogar bem e depois acrescentar água;
3. Tampar a panela e deixar cozinhar.

➤ **Jardineira de legumes**

1. Lavar, descascar e cortar em cubos pequenos os legumes. Reservar;
2. Descongelar, cortar, refogar a carne com os temperos;
3. Acrescentar os legumes cortados em cubos pequenos e deixar cozinhar;
4. Servir com arroz branco.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	663,3	115,5	26,6	10,5	54,7	40,8	2,3	4,4	156,2	13,0	5,7

**ARROZ DE ABÓBORA COM ASSADO DE PANELA E SALADA DE  
ACELGA E TOMATE**

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
<b>Arroz de abóbora</b>	
Abobora	10,0
Alho	1,0
Arroz	70,0
Cebola	5,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
<b>Assado de panela com legumes</b>	
Alho	1,0
Cenoura	30,0
Maxixe	25,0
Quiabo	25,0
Carne	180,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Tomate	5,0
<b>Salda de acelga e tomate</b>	
Acelga	30,0
Tomate	35,0

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

**MODO DE PREPARO:**

➤ **Arroz de abóbora**

1. Lavar, descascar e cortar a abóbora em cubos;
2. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar a abóbora, o sal e o arroz;
3. Refogar bem e depois acrescentar água;
4. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos;

➤ **Assado de panela**

1. Descongelar adequadamente a peça da carne e furar com ajuda de uma faca;
2. Misturar em um recipiente o alho amassado e sal;
3. Colocar a mistura dentro dos furos da peça da carne;
4. Preencher toda peça com a mistura e deixar marinar por cerca de 1 hora. Reservar;
5. Higienizar adequadamente os legumes, cortá-los em cubos e refogar;
6. Refogar na panela de pressão óleo, cebola e pimenta de cheiro. Quando a cebola estiver dourada, acrescentar a peça da carne;
7. Deixar refogar por mais ou menos 10 minutos e acrescentar 1 (uma) xícara de água;
8. Colocar na pressão para cozinhar por 30 minutos;
9. Retirar o caldo e deixar a peça dourar os dois lados;
10. Colocar a peça da carne em uma travessa e fatiar;
11. Acrescentar o molho e os legumes refogados em cima da peça da carne fatiada.

➤ **Salada de acelga e tomate**

1. Higienizar adequadamente e cortar as hortaliças;
2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	550,2	82,9	16,7	16,9	48,8	44,2	1,5	3,5	208,6	12,7	3,5

## ARROZ DE CARRETEIRO

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
Arroz	50,0
Carne	180,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Limão	1,0
Manjeriçã	5,0
Óleo	5,0
Pimentão	5,0
Sal	1,0
Tomate	5,0

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

### MODO DE PREPARO:

1. Descongelar, cortar em pequenos cubos, temperar e refogar a carne com os temperos em uma panela previamente aquecida com óleo;
2. Acrescentar água e o arroz;
3. Deixar cozinhar bem;
4. Salpicar o manjeriçã e servir.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	545,8	80,6	30,5	11,2	57,2	18,8	2,3	4,0	45,2	11,2	2,4

## ARROZ DE COUVE COM FRANGO EM CUBOS COM CENOURA

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
<b>Arroz de couve</b>	
Alho	1,0
Arroz	70,0
Couve	25,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
<b>Frango em cubos com cenoura</b>	
Alho	1,0
Cebola	5,0
Cenoura	30,0
Colorau	1,0
Frango	240,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Tomate	5,0

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

### MODO DE PREPARO:

#### ➤ Arroz de couve

1. Lavar e cortar a couve em tiras;
2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a couve, o sal e o arroz;
3. Refogar bem e depois acrescentar água;
4. Tampar a panela e esperar cerca de 30 minutos.

#### ➤ Frango em cubos com cenoura

1. Lavar, descascar e cortar a cenoura em cubos. Reservar;
2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com sal e alho, acrescentar os outros temperos;
3. Colocar em uma panela previamente aquecida com óleo o frango temperado;
4. Deixar refogar e depois acrescentar a cenoura. Cozinhar até amolecer;
5. Servir com arroz de couve.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	666,8	87,1	41,4	17,0	97,4	81,3	1,7	2,5	757,2	44,9	5,1

## ARROZ DE COUVE COM OVOS MEXIDOS COM CEBOLINHA

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
<b>Arroz de couve</b>	
Alho	1,0
Arroz	70,0
Couve	25,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
<b>Ovos mexidos com cebolinha</b>	
Cebolinha	5,0
Cebola	5,0
Óleo	10,0
Ovos	60,0
Pimenta de cheiro	5,0
Sal	1,0

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

### MODO DE PREPARO:

#### ➤ Arroz de couve

1. Lavar e cortar a couve em tiras;
2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a couve, o sal e o arroz;
3. Refogar bem e depois acrescentar água;
4. Tampar a panela e esperar cerca de 30 minutos.

#### ➤ Ovos mexidos com cebolinha

1. Higienizar os ovos e quebrar um a um em uma vasilha separada;
2. Em seguida bater ligeiramente os ovos;
3. Colocar em uma panela com óleo, cebolinha e sal;
4. Mexer bem para que não grude no fundo da panela até que refogue por completo;
5. Salpicar a cebolinha;
6. Servir com arroz de couve.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	704,3	128,2	21,5	11,7	73,6	96,9	2,4	2,9	279,4	45,7	4,3

## ARROZ DE LEGUMES COM CARNE BOVINA EM CUBOS

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
<b>Arroz de legumes</b>	
Abobrinha	10,0
Alho	1,0
Arroz	70,0
Cebola	5,0
Cenoura	10,0
Maxixe	10,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
<b>Carne bovina em cubos</b>	
Alho	1,0
Carne	100,0
Colorau	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Tomate	5,0

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

### MODO DE PREPARO:

#### ➤ Arroz de legumes

1. Higienizar adequadamente os legumes e corta-los em pequenos cubos. Reservar;
2. Refogar os legumes numa panela previamente com óleo e os temperos;
3. Acrescentar o arroz, sal e água aos legumes. Deixar cozinhar em fogo brando.

#### ➤ Carne em cubos

1. Descongelar adequadamente, cortar em cubos e temperar a carne conforme de costume;
2. Refogar a carne com os temperos numa panela previamente aquecida com óleo;
3. Deixar cozinhar até amolecer;
4. Servir com o arroz de legumes.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	508,9	81,9	30,2	6,7	69,7	48,6	2,7	6,8	959,9	15,6	6,2

## ARROZ DE MACARRÃO COM FRANGO COZIDO

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
<b>Arroz de macarrão</b>	
Arroz	70,0
Alho	1,0
Macarrão	10,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
<b>Frango cozido</b>	
Frango	240,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Tomate	5,0
Sal	1,0

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

### MODO DE PREPARO:

#### ➤ Arroz de macarrão

1. Colocar óleo, alho e macarrão numa panela até dourar;
2. Acrescentar arroz, sal e água e deixar cozinhar.

#### ➤ Frango cozido

1. Descongelar adequadamente o frango, corta-lo em pedaços e temperar como de costume;
2. Refogar e cozinhar o frango até amolecer;
3. Servir com arroz de macarrão.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	794,3	65,7	75,2	25,6	117,6	34,1	2,4	5,1	18,1	11,1	2,0



## ARROZ DE VINAGREIRA COM FRANGO COZIDO E BATATA DOCE

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
<b>Arroz de Vinagreira</b>	
Alho	1,0
Arroz	70,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Vinagreira	30,0
<b>Frango cozido</b>	
Alho	1,0
Batata doce	20,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Frango	240,0
Limão	1,0
Manjeriço	5,0
Óleo	5,0
Pimentão	5,0
Tomate	5,0
Sal	1,0

\*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimentão, 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. Higienizar, descascar e cortar em cubos a batata doce. Reservar;
2. Descongelar adequadamente o frango, corta-lo em pedaços e temperar com sal e limão, acrescentar os outros temperos;
3. Refogar o frango e acrescentar a batata doce e manjeriço;
4. Cozinhar até amolecer;
5. Servir com arroz de vinagreira.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	763,0	99,4	70,9	9,1	128,4	235,8	6,5	3,2	668,7	22,0	4,8

**ARROZ DE VINAGREIRA E LEGUMES COM CARNE EM CUBOS E  
SALADA DE BETERRABA RALADA E CEBOLA**

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
<b>Arroz de Vinagreira e legumes</b>	
Alho	1,0
Arroz	60,0
Cenoura	10,0
Chuchu	10,0
Óleo	5,0
Batata inglesa	20,0
Sal	1,0
Vinagreira	10,0
<b>Carne em cubos cozida</b>	
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Carne em cubos	240,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
<b>Salada de beterraba com cebola</b>	
Beterraba	40,0
Cebola	25,0

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

**MODO DE PREPARO:**

➤ **Arroz de vinagreira e legumes**

1. Higienizar e retirar as folhas de vinagreira. Reservar;
2. Higienizar adequadamente os legumes e corta-los em pequenos cubos. Reservar;
3. Colocar óleo, alho, a vinagreira e os legumes em uma panela até dourar;
4. Acrescentar arroz, sal e água e deixar cozinhar.

➤ **Carne em cubos cozida**

1. Descongelar adequadamente a carne, cortá-la em cubos e temperar como de costume;
2. Refogar a carne com o restante dos temperos;
3. Cozinhar até amolecer;
4. Servir com arroz de vinagreira e legumes.

➤ **Salada de beterraba com cebola**

1. Higienizar corretamente os legumes (beterraba e cebola)
2. Ralar a beterraba e cortar a cebola em rodela;
3. Organizar os legumes em uma travessa, manter sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição;

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	690,4	106,8	38,7	12,0	77,6	200,5	6,7	8,2	1057,8	28,5	7,8

### ARROZ DOCE COM CANELA + BANANA

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
Arroz	35,0
Açúcar	10,0
Leite integral	25,0
Canela em pó	5,0
Banana	90,0

#### MODO DE PREPARO:

1. Colocar o arroz com água para cozinhar em fogo baixo;
2. Quando secar a água e o arroz cozinhar, acrescentar o leite e o açúcar;
3. Quando ferver, abaixar o fogo e deixar o leite engrossar (ficar cremoso) mexendo de vez em quando;
4. Polvilhar a canela em pó antes de servir;
5. Servir com banana.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	236,5	55,1	3,5	0,3	32,1	51,6	0,5	0,7	63,8	39,3	2,1

### ARROZ MARIA ISABEL

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
Alho	1,0
Arroz	70,0
Carne bovina (cubos)	100,0
Cebola	5,0
Cheiro verde	10,0
Extrato de tomate	3,0
Repolho	10,0
Óleo	5,0
Pimentão	5,0
Sal	1,0
Tomate	5,0

\*TEMPEROS: alho, cebola, cheiro verde, extrato de tomate, pimentão, óleo, sal e tomate.

#### MODO DE PREPARO:

1. Descongelar adequadamente, cortar em cubos e temperar adequadamente;
2. Higienizar e cortar o repolho e reservar;
3. Refogar a carne com os demais temperos numa panela previamente aquecida com óleo;
4. Acrescentar o arroz na carne depois de refogada e deixar cozinhar;
5. Acrescente o repolho cortado ao arroz e misture, deixe o arroz tampado por 5 minutos;
6. Higienize o cheiro verde e acrescente por cima da preparação pronta. Servir.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	691,8	114,6	32,2	11,6	113,7	61,7	4,7	4,6	43,7	14,2	12,7

## ARROZ PRIMAVERA COM SALADA DE ALFACE E PEPINO

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
<b>Arroz Primavera</b>	
Alho	1,0
Arroz	70,0
Cebola	5,0
Cenoura	5,0
Abóbora	1,0
Couve	5,0
Frango (desfiado)	240,0
Limão	2,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
<b>Salada de Alface e pepino</b>	
Alface	30,0
Pepino	35,0

\*TEMPEROS: alho, cebola, limão, óleo e sal.

### MODO DE PREPARO:

#### ➤ Arroz primavera

1. Preparar o arroz de acordo com procedimento normal, porém acrescentar no cozimento a couve devidamente higienizada e cortada em tiras. Reservar;
2. Lavar, descascar e cortar a cenoura em cubos;
3. Colocar a cenoura e a abóbora em cubos numa panela com água e sal e deixar cozinhar até amolecer. Reservar;
4. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, limão e sal;
5. Refogar o frango com os temperos numa panela previamente aquecida com óleo e deixar cozinhar até amolecer. Reservar;
6. Desfiar o frango quando esfriar. Reservar;
7. Misturar ao arroz pronto, o frango desfiado e a cenoura e abóbora em cubos;

#### ➤ Salada de Alface e pepino

1. Higienizar corretamente os legumes e cortá-los,(Alface e pepino);
2. Organizar os legumes em uma travessa, manter sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	636,1	111,7	19,3	12,4	61,6	29,9	1,4	2,4	280,0	14,5	3,7

## BAIÃO DE 2 COM FRANGO COZIDO COM BATATA INGLESA

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
<b>Baião de 2</b>	
Alho	1,0
Arroz	60,0
Cebola	5,0
Feijão	30,0
Óleo	2,0
Sal	1,0
<b>Frango Cozido</b>	
Alho	1,0
Batata inglesa	5,0
Cebola	5,0
Frango	240,0
Limão	2,0
Extrato de tomate	3,0
Sal	1,0
Vinagre	5,0

\*TEMPEROS: alho, cebola, limão, óleo, sal e vinagre.

### MODO DE PREPARO:

#### ➤ Baião de dois

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. Misturar o arroz ao feijão.

#### ➤ Frango cozido com batata inglesa

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

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	829,7	141,4	37,9	12,5	163,4	58,3	4,3	4,8	14,7	17,3	15,2

**BAIÃO DE 3 (ARROZ, FEIJÃO E OVO) COM SALADA DE ALFACE  
E PEPINO**

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
<b>Baião de 3</b>	
Alho	1,0
Arroz	80,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Feijão	60,0
Óleo	2,0
Ovo	50,0
Sal	1,0
<b>Salada de alface e pepino</b>	
Alface	30,0
Pepino	35,0

\*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, 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, baixe o fogo e deixe 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.
7. Higienizar os ovos e colocar para cozinhar numa panela com água. Depois de cozidos, descascar, cortá-los em pequenos quadradinhos;
8. Acrescentar os ovos ao arroz e feijão e servir.

➤ **Salada de Alface e pepino**

1. Higienizar corretamente os legumes (Alface e pepino)
2. Organizar os legumes em uma travessa, manter sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	624,5	107,1	28,1	9,3	156,3	98,2	5,1	4,3	208,7	17,3	18,2

### CALDO DE FEIJÃO

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
Alho	1,0
Cebola	5,0
Cheiro verde	5,0
Feijão	50,0
Óleo	2,0
Pimenta de cheiro	2,0
Sal	1,0

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

#### MODO DE PREPARO:

1. Preparar o feijão de acordo com procedimento normal. Reservar;
2. Colocar em uma panela óleo e temperos para refogar o feijão;
3. Quando já tiver refogado, acrescentar o feijão, deixar ferver até cozinhar.
4. Depois passe o feijão no liquidificador e sirva.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	225,4	33,2	10,7	5,6	89,2	53,1	3,7	1,6	47,9	3,0	16,0



### CALDO DE FEIJÃO COM CARNE

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
Alho	1,0
Carne bovina (cubos)	40,0
Cebola	5,0
Cheiro verde	5,0
Feijão	55,0
Óleo	2,0
Extrato de tomate	5,0
Sal	1,0

\*TEMPEROS: alho, cebola, óleo, extrato de tomate e sal.

#### MODO DE PREPARO:

1. Preparar o feijão de acordo com procedimento normal. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne, cortá-la e temperar e temperar. Acrescentar os outros temperos até cozinhar;
3. Colocar em uma panela óleo e temperos para refogar o feijão;
4. Quando já tiver refogado, acrescentar o feijão, deixar ferver até cozinhar.
5. Depois passe o feijão no liquidificador, acrescentando a carne até pegar fervura e sirva.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	366,2	37,4	21,4	14,5	109,2	61,7	5,0	3,0	77,7	2,3	0,6

### CALDO DE FRANGO COM MACAXEIRA

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Frango	90,0
Macaxeira	90,0
Óleo	2,0
Pimenta de cheiro	2,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Tomate	5,0

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

#### MODO DE PREPARO:

1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a macaxeira. Reservar;
2. Descongelar adequadamente o frango e temperá-lo com alho e sal;
3. Colocar o frango em uma panela com óleo e os demais temperos e deixar cozinhar até amolecer;
4. Desfiá-lo depois de frio e reservar;
5. Bater a macaxeira cozida no liquidificador junto com a água de cozimento do frango até formar um caldo grosso;
6. Refogar numa panela cebola, alho, óleo e o frango desfiado. Em seguida colocar a macaxeira batida no liquidificador e cozinhar um pouco em fogo baixo;
7. Servir.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	334,7	45,6	28,6	4,2	95,8	30,0	0,9	1,1	8,7	27,7	2,7

## CALDO DE OVOS

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
Alho	1,0
Carne moída	60,0
Cebola	5,0
Cheiro verde	5,0
Colorau	1,0
Farinha de mandioca	5,0
Limão	1,0
Óleo	2,0
Ovo	70,0
Sal	1,0
Tomate	5,0

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

### MODO DE PREPARO:

1. Descongelar adequadamente a carne moída e temperar com sal e limão;
2. Refogar a carne moída com os temperos. Em seguida coloque água suficiente, deixe ferver;
3. À parte, despejar a farinha em uma vasilha, adicionando água aos poucos, até dissolver a farinha;
4. Misturar a farinha dissolvida, ao caldo, mexendo sempre;
5. Deixar cozinhar por algum tempo;
6. Servir.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	467,7	55,9	25,2	15,9	46,8	80,9	3,3	6,0	105,6	11,8	4,7

## CALDO DE OVOS COM PÃO

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
Alho	1,0
Carne moída	60,0
Cebola	5,0
Cheiro verde	5,0
Extrato de tomate	5,0
Limão	1,0
Óleo	2,0
Ovo	70,0
Pão	50,0
Sal	1,0
Tomate	5,0

\*TEMPEROS: alho, cebola, extrato de tomate, limão, óleo, cheiro verde, sal e tomate.

### MODO DE PREPARO:

1. Descongelar adequadamente a carne moída e temperar com sal e limão;
2. Refogar a carne moída com os temperos. Em seguida coloque água suficiente, deixe ferver;
5. Deixar cozinhar;
6. Servir com pão.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	350,3	9,1	30,0	21,6	31,9	47,5	3,4	6,6	219,1	7,4	1,8

## FAROFA DE CARNE MOÍDA + BANANA

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
Carne moída	60,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Farinha de mandioca	90,0
Óleo	2,0
Sal	1,0
<b>Banana</b>	<b>90,0</b>

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

### MODO DE PREPARO:

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 a cebola, manteiga e farinha;
3. Mexer para não queimar;
4. Servir com banana.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	648,9	127,7	18,7	7,0	86,3	81,1	3,1	5,6	45,9	29,7	9,6

### FAROFA DE COUVE E OVOS + FRUTA

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
Cebola	5,0
Couve	25,0
Farinha de mandioca	70,0
Óleo	2,0
Ovos	45,0
Sal	1,0
<b>Fruta</b>	<b>90,0</b>

\*TEMPEROS: cebola, óleo e sal.

#### MODO DE PREPARO:

1. Lavar a adequadamente a couve (corta em pedaços bem pequenos). Reservar;
2. Dourar a cebola no óleo acrescentar os ovos devidamente higienizados e a couve;
3. Acrescentar a farinha de mandioca e mexer para não queimar;
4. Servir com fruta.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
<b>MÉDIO</b>	524,5	122,5	7,5	0,5	183,5	33,0	2,5	1,0	39,8	0,4	12,5

### FAROFA DE FEIJÃO, OVOS E CEBOLINHA + FRUTA

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
Cebolinha	2,0
Farinha de mandioca	65,0
Feijão	50,0
Óleo	2,0
Ovos	45,0
Sal	1,0
<b>Fruta</b>	<b>90,0</b>

\*TEMPEROS: óleo e sal.

#### MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar o feijão como de costume, escorrer e reservar;
2. Lavar os ovos e quebrar um a um em uma vasilha separada e fritá-los em óleo;
3. Adicionar aos ovos fritos a farinha de mandioca, o feijão e a cebolinha;
4. Mexer para não queimar e servir com fruta.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
<b>MÉDIO</b>	614,5	116,3	19,2	8,1	146,2	132,2	4,5	3,0	103,8	40,6	18,6

## FAROFA DE OVO E CEBOLINHA COM SUCO DE FRUTA

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
<b>Farofa de ovo</b>	
Cebolinha	5,0
Farinha de mandioca	50,0
Óleo	8,0
Ovos	35,0
Sal	1,0
<b>Suco de fruta</b>	
Açúcar	20,0
Polpa de fruta	150,0

\*TEMPEROS: óleo, cebolinha e sal.

### MODO DE PREPARO:

#### ➤ Farofa de ovos

1. Higienizar adequadamente os ovos e a cebolinha. Reservar;
2. Dourar a cebola e acrescentar os ovos;
3. Acrescentar a farinha de mandioca, cebolinha e mexer para não queimar.

#### ➤ Suco de fruta

1. Bater a polpa de fruta no liquidificador com água;
2. Adicionar o açúcar;
3. Servir com farofa de ovo.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	557,3	121,9	6,2	5,0	53,3	88,4	1,9	0,9	27,5	8,6	7,3



## FAROFA DE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA (PVT) + BANANA

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
<b>Farofa de proteína texturizada de soja (PVT)</b>	
Cebola	5,0
Farinha de mandioca	80,0
Manteiga	5,0
Óleo	7,0
PVT (Proteína texturizada de soja)	20,0
Sal	1,0
<b>Banana</b>	<b>90,0</b>

\*TEMPEROS: cebola, óleo 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 e temperada. Em seguida, o sal e os outros temperos.. Deixe fritar;
2. Acrescentar a farinha de mandioca e mexer para não queimar;
3. Servir com banana previamente higienizada.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	537,3	104,9	12,8	7,4	55,7	75,9	1,6	0,6	53,6	37,9	11,4

## FAROFA DE PVT COM SUCO DE FRUTA

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
<b>Farofa de proteína texturizada de soja (PVT)</b>	
Cebola	5,0
Farinha de mandioca	80,0
Manteiga	5,0
Óleo	7,0
PVT (Proteína texturizada de soja)	20,0
Sal	1,0
<b>Suco de fruta</b>	
Açúcar	20,0
Polpa de fruta	100,0

\*TEMPEROS: cebola, óleo 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 e acrescentar a proteína de sopa texturizada previamente preparada. Em seguida, o sal e demais temperos. Deixe fritar;
2. Acrescentar a farinha de mandioca e 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 PVT.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	666,8	97,9	27,1	18,5	33,0	60,3	1,0	0,3	92,4	1,7	15,5

## GALINHADA COM SALADA DE REPOLHO E TOMATE

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
<b>Galinhada</b>	
Alho	1,0
Arroz	100,0
Cebola	5,0
Cebolinha	2,0
Colorau	1,0
Frango	100,0
Limão	2,1
Manjericão	3,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Tomate	5,0
<b>Salada de repolho e tomate</b>	
Repolho roxo	30,0
Tomate	40,0

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

### MODO DE PREPARO:

#### ➤ Galinhada

1. Preparar o arroz de acordo com procedimento normal. Reservar;
2. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com sal, limão e alho;
3. Colocar os demais temperos e o frango numa panela para refogar e em seguida cozinhar por aproximadamente 25 minutos;
4. Retirar o frango cozido e reservar o molho do cozimento;
5. Esfriar, desfiar e reservar o frango;
6. Colocar o frango desfiado e o arroz no molho reservado. Misturar e deixar no fogo baixo por aproximadamente 10 minutos.

#### ➤ Salada crua

1. Selecionar, lavar e cortar as hortaliças. Reservar;
2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	549,5	83,8	38,4	6,7	87,5	54,4	1,6	2,3	68,2	22,2	3,8

## GALINHADA E COUVE REFOGADO COM CEBOLA

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
<b>Galinhada</b>	
Alho	1,0
Arroz	100,0
Cebola	5,0
Cebolinha	2,0
Pimentão	5,0
Frango	100,0
Limão	2,1
Manjericão	3,0
Óleo	5,0
Repolho	50,0
Sal	1,0
Pimenta do reino	1,0
Tomate	5,0
<b>Couve refogado com cebola</b>	
Alho	1,0
Cebola	4,0
Couve	15,0
Manteiga	3,0

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

### MODO DE PREPARO:

#### ➤ Galinhada

1. Preparar o arroz de acordo com procedimento normal. Reservar;
2. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com sal, limão e alho;
3. Colocar os demais temperos e o frango numa panela para refogar e em seguida cozinhar por aproximadamente 25 minutos;
4. Retirar o frango cozido e reservar o molho do cozimento;
5. Esfriar, desfiar e reservar o frango;
6. Colocar o frango desfiado e o arroz no molho reservado. Misturar e deixar no fogo baixo por aproximadamente 10 minutos.

#### ➤ Couve refogado com cebola

1. Selecionar, lavar e cortar em tiras a couve e cebola;
2. Colocar numa panela manteiga, alho e cebola. Deixar fritar um pouco e acrescentar a couve;
3. Deixar refogar por aproximadamente 15 minutos. Servir com a galinhada.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	502,2	4,3	70,5	22,5	110,5	97,0	2,1	4,4	272,6	55,1	2,0

## JUÇARA COM FARINHA DE PUBA

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
Farinha de puba	10,0
Juçara	250,0

### MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a embalagem em água corrente e cortar com cuidado a embalagem;
2. Transferir para um recipiente grande;
3. Servir com farinha de puba.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	608,0	119,9	4,3	12,4	83,0	153,6	3,0	1,2	0,0	0,0	12,6

## MACARRÃO COM SARDINHA

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
Alho	1,0
Cebola	5,0
Cheiro verde	3,0
Macarrão	70,0
Molho de tomate	5,0
Óleo	2,0
Pimenta de cheiro	2,0
Sal	1,0
Sardinha	60,0
Tomate	3,0

\*TEMPEROS: alho, cebola, molho de tomate, óleo, pimenta de cheiro, 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 o molho de tomate e as sardinhas. Misturar e adicionar o macarrão;
7. Salpicar o cheiro verde devidamente higienizado.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	484,2	60,5	17,9	19,0	25,5	349,3	3,0	1,7	30,1	5,6	2,3

## MINGAU DE MILHO BRANCO

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
Açúcar	30,0
Coco ralado	25,0
Leite integral líquido	200,0
Milho branco	40,0

### 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
MÉDIO	542,1	75,0	10,5	22,2	57,6	182,7	1,3	1,5	86,5	0,9	4,6

### MINGAU DE TAPIOCA COM COCO RALADO

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
Açúcar	10,0
Coco ralado	20,0
Leite em pó	30,0
Tapioca	50,0

#### MODO DE PREPARO:

1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos;
2. Em uma panela, a tapioca os demais ingredientes;
3. Leve para cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada;

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	769,2	62,5	12,4	52,2	76,5	327,4	1,9	1,8	148,9	2,3	5,1



## SALADA DE FRUTAS

ALIMENTOS	PERCAPITA (g/mL)
Banana	80,0
Laranja	95,0
Maçã	55,00
Mamão	100,0
Melancia	100,0
Melão	80,0
Leite em pó	45,0

### MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e descascar as frutas e cortá-las em cubos;
2. Misturar todas as frutas em um recipiente;
3. Acrescentar o leite e servir.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	464,4	92,6	10,5	5,8	116,6	268,5	1,6	1,2	419,4	209,7	6,3

### SOPA DE MACARRÃO, FRANGO E LEGUMES

ALIMENTOS	PERCAPITA (g/mL)
Alho	1,0
Cebola	5,0
Cebolinha	2,0
Cenoura	50,0
Chuchu	50,0
Colorau	1,0
Frango	100,0
Macarrão	100,0
Manjericão	3,0
Maxixe	55,0
Óleo	2,0
Sal	1,0
Tomate	5,0

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

#### MODO DE PREPARO:

1. Lavar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;
2. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o frango com sal e limão;
3. Colocar em uma panela óleo e temperos para refogar o frango;
4. Quando estiver refogado, acrescentar os legumes e o macarrão;
5. Deixar ferver até cozinhar;
6. Servir.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	596,2	89,0	42,6	7,8	95,4	75,2	2,1	2,1	832,9	23,3	7,7

**SUCO DE FRUTA COM \*BISCOITO ROSQUINHA + FRUTA**

ALIMENTOS	PERCAPITA (g/mL)
Açúcar	30,0
Biscoito rosquinha	50,0
Polpa de fruta	100,0
<b>Fruta</b>	<b>90,0</b>

\*Poderá ser substituído por biscoito ou salgado.

**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 rosquinha e fruta devidamente higienizadas.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
<b>MÉDIO</b>	567,7	115,0	7,5	8,6	61,4	74,4	1,8	1,0	108,5	77,1	4,2

### SUCO DE FRUTA COM PÃO + FRUTA

ALIMENTOS	PERCAPITA (g/mL)
Açúcar	20,0
Manteiga	2,0
Pão	50,0
Polpa de fruta	100,0
<b>Fruta</b>	<b>90,0</b>

#### MODO DE PREPARO:

1. Lavar as embalagens das polpas;
2. Bater a polpa de fruta no liquidificador com água e açúcar;
3. Servir com pão e fruta devidamente higienizadas.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
<b>MÉDIO</b>	355,2	77,3	6,6	2,2	44,5	34,6	1,2	0,8	60,4	46,6	3,4

### SUCO DE FRUTA COM PÃO E CARNE MOÍDA E CENOURA

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
Alho	1,0
Carne moída	50,0
Cebola	5,0
Cenoura	10,0
Óleo	5,0
Pão	50,0
Sal	1,0
Suco de fruta	
Açúcar	20,0
Polpa de fruta	100,0

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

#### MODO DE PREPARO:

##### ➤ Pão com carne moída

1. Descongelar adequadamente a carne moída e temperar como de costume;
2. Aquecer o óleo e refogar a carne moída com os demais temperos. Deixar cozinhar bem e depois esfriar;
3. Lavar e ralar a cenoura e reservar;
4. Cortar o pão ao meio e colocar a carne moída e cenoura ralada.

##### ➤ Suco de fruta

1. Lavar as embalagens das polpas;
2. Bater a polpa de fruta no liquidificador com água e açúcar;
3. Servir com pão com carne moída.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	352,3	56,7	18,2	5,8	31,1	18,6	1,9	4,8	310,8	4,8	2,3

**VITAMINA DE ABACATE COM \*BICOITO SALGADO + FRUTA**

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
Abacate	70,0
Açúcar	10,0
Biscoito salgado	50,0
Leite em pó	25,0
<b>Fruta</b>	<b>90,0</b>

\*Poderá ser substituído por biscoito doce.

**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 biscoito salgado e fruta previamente higienizada.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
<b>MÉDIO</b>	685,5	93,0	17,0	27,3	84,2	350,3	1,9	2,0	181,0	46,5	10,0

**VITAMINA DE BANANA E MAMÃO COM \*BISCOITO SALGADO**

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
Açúcar	30,0
Banana	80,0
Biscoito salgado	50,0
Leite em pó	25,0
Mamão	90,0

\*Poderá ser substituído por biscoito doce.

**MODO DE PREPARO:**

1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada;
2. Higienizar e cortar a banana e o mamão;
3. Bater no liquidificador o açúcar, leite, banana e mamão;
4. Servir com biscoito salgado.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	640,7	114,2	14,1	14,2	99,5	273,8	2,0	1,5	290,1	106,0	6,2

**VITAMINA DE MARACUJÁ COM \*BISCOITO ROSQUINHA + FRUTA**

ALIMENTOS	PERCAPITA (g/mL)
Açúcar	10,0
Biscoito rosquinha	50,0
Leite	25,0
Polpa de maracujá	90,0
<b>Fruta</b>	<b>90,0</b>

\*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 fruta previamente higienizada.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
<b>MÉDIO</b>	464,0	87,0	8,7	9,0	58,6	142,6	1,6	1,2	94,7	52,2	3,2



