

CENTRO DE ENSINO DE TEMPO INTEGRAL



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES

Cardápios I, II, III e IV

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

LANCHES

Achocolatado com **batata doce***

Achocolatado com biscoito salgado

Achocolatado com biscoito salgado + Fruta

Achocolatado com **cuscuz de arroz***

Achocolatado com **cuscuz de milho*** e manteiga

Achocolatado com **cuscuz de milho*** e ovo

Achocolatado com **macaxeira cozida***

Achocolatado com pão

Batata doce com ovos mexidos

Caldo de carne com abóbora

Caldo de feijão

Caldo de frango com abóbora

Caldo de frango e macaxeira

Caldo de ovos

Caldo de ovos com pão

Farofa de **sardinha*** + Fruta

logurte de fruta + Fruta

logurte de fruta com biscoito doce

logurte de fruta com biscoito salgado

logurte de fruta com biscoito salgado + Fruta

logurte de frutas com biscoito rosquinha

Macarrão com carne moída

Mingau de aveia com banana

Mingau de fubá de milho

Mingau de milho branco

Mingau de tapioca + Fruta

Mingau de tapioca com coco

Mingau de tapioca com coco + Banana

Mingau de tapioca+ Banana

Salada de frutas

Suco de fruta com biscoito doce

Suco de fruta com biscoito doce + **Fruta**

Suco de fruta com biscoito rosquinha

Suco de fruta com biscoito rosquinha + **Fruta**

Suco de fruta com biscoito salgado

Suco de fruta com biscoito salgado + **Fruta**

Suco de fruta com ***Cuscuz e ovo****

Suco de fruta com farofa de carne

Suco de fruta com farofa de ovos
 Suco de fruta com farofa de ovos e couve
 Suco de fruta com farofa de **PVT***
 Suco de fruta com farofa de sardinha
 Suco de fruta com pão
 Suco de fruta com pão e carne moída
 Suco de fruta com pão e carne moída e cenoura
 Suco de fruta com pão e manteiga
 Suco de fruta com pão e ovo
 Vitamina de abacate com biscoito doce
 Vitamina de abacate com biscoito salgado
 Vitamina de abacate com pão
 Vitamina de acerola com biscoito rosquinha
 Vitamina de acerola com biscoito salgado
 Vitamina de banana com aveia biscoito salgado
 Vitamina de banana com biscoito salgado
 Vitamina de banana e mamão com biscoito doce
 Vitamina de banana e mamão com biscoito rosquinha
 Vitamina de banana e mamão com biscoito salgado
 Vitamina de banana e mamão com pão
 Vitamina de goiaba com biscoito doce
 Vitamina de goiaba com biscoito salgado
 Vitamina de maracujá com biscoito doce
 Vitamina de maracujá com biscoito doce + Fruta
 Vitamina de maracujá com biscoito salgado

ALMOÇO

Arroz baião de 2, almôndegas de carne e PVT ao molho e salada de alface e tomate
 Arroz baião de 2, assado de panela, salada de acelga e cenoura ralada + **Fruta**
 Arroz baião de 2, peixe frito e vinagrete
 Arroz baião de 2, peixe frito farofa e vinagrete
 Arroz branco, assado de panela com batata inglesa em cubos e macarrão
 Arroz branco, assado de panela de **carne suína***, feijão e salada de alface e tomate
 Arroz branco, assado de panela e legumes refogados + suco de fruta
 Arroz branco, bife de carne bovina com pimentão, macarrão e salada cozida de chuchu e cenoura
 Arroz branco, **bisteca suína*** acebolada, feijão tropeiro + suco de fruta
 Arroz branco, carne bovina cozida com batata inglesa, farofa e salada de alface e tomate
 Arroz branco, carne cozida com legumes e salada de alface e manjericão
 Arroz branco, carne cozida com legumes, macarrão e salada alface, pepino e tomate
 Arroz branco, carne cozida com legumes, pirão e salada de alface e tomate
 Arroz branco, carne em cubos com vinagreira, cenoura, maxixe e quiabo, pirão e salada de alface, cheiro verde e pepino
 Arroz branco, **carne suína*** acebolada com guisado de maxixe + suco de fruta
 Arroz branco, **carne suína*** acebolada, feijão com maxixe e legumes refogados
 Arroz branco, **carne suína*** acebolada, purê de abóbora e salada de cenoura ralada e cheiro verde
 Arroz branco, **carne suína*** com pimentão e cebola, purê de abóbora e salada de repolho e cebolinha
 Arroz branco, coxa de frango assada, purê de batata doce e guisado de maxixe
 Arroz branco, feijoada com carne em cubos e farofa de couve + Laranja
 Arroz branco, feijoada com carne em cubos, farofa e couve refogado + Laranja
 Arroz branco, frango à milanesa, feijão com quiabo e salada de cenoura ralada, tomate e cebola
 Arroz branco, frango ao molho com maxixe e quiabo, farofa e salada alface e pepino
 Arroz branco, frango desfiado com milho e cenoura, feijão e refogado de legumes

Arroz branco, frango xadrez com cenoura e pimentão, purê de batata inglesa e salada com alface e tomate

Arroz branco, guisado de carne com legumes e macarrão

Arroz branco, guisado de **carne suína*** com batata inglesa, macarrão e salada de cenoura ralada e cheiro verde

Arroz branco, guisado de **carne suína*** com legumes e macarrão com manjeriço

Arroz branco, guisado de **carne suína*** com vinagreira e salada de repolho e cenoura ralada

Arroz branco, isca de carne acebola, feijão e salada de alface e beterraba ralada

Arroz branco, isca de carne acebolada, feijão, macarrão e salada de acelga e tomate

Arroz branco, isca de carne acebolado, farofa e salada crua de acelga, cheiro verde e tomate

Arroz branco, isca de frango acebolada e feijão com legumes

Arroz branco, isca de frango com pimentão, purê de abóbora e cebola e salada de cenoura ralada, cheiro verde e tomate

Arroz branco, jardineira de legumes (carne, batata doce, maxixe e chuchu) e pirão + suco de fruta

Arroz branco, peito de frango com pimentão e cebola, farofa de PVT e legumes refogados

Arroz branco, peixe escabeche, bobo de vinagreira e quiabo + suco de fruta

Arroz branco, peixe escabeche, farofa e salada de alface e beterraba ralada

Arroz branco, peixe frito, bobo de vinagreira e quiabo + Fruta

Arroz branco, peixe frito, bobo de vinagreira e salada de acelga e cenoura ralada

Arroz branco, peixe frito, refogado de maxixe + Laranja

Arroz branco, picadinho de carne ao molho e feijão com legumes + Fruta

Arroz branco, picadinho de carne com cenoura, purê de batata inglesa + suco de fruta

Arroz branco, sobrecoxa assada, feijão com legumes, farofa e salada de alface e pepino

Arroz branco, sobrecoxa de frango assado, purê de abóbora e refogado de legumes

Arroz branco, sobrecoxa de frango assado, purê de abóbora e salada de repolho, cebolinha e tomate

Arroz de abóbora, frango a passarinho, feijão e salada de beterraba ralada e cebolinha

Arroz de abóbora, frango cozido com manjeriço, farofa e salada de alface, pepino e tomate

Arroz de abóbora, sobrecoxa de frango assada, feijão e salada cozida (cenoura e chuchu)

Arroz de cenoura, carne moída com legumes, macarrão e salada de alface e tomate

Arroz de cenoura, frango à milanesa e feijão com legumes

Arroz de cenoura, frango à passarinho, feijão e salada acelga e tomate

Arroz de cenoura, frango ao molho, farofa e salada de alface e pepino

Arroz de cenoura, frango xadrez com pimentão e salada de alface e pepino

Arroz de cenoura, peixe frito, feijão e salada crua de repolho roxo em tiras e tomate

Arroz de couve, bisteca de **carne suína*** e refogado de repolho e cenoura

Arroz de couve, **carne suína*** assada, purê de batata inglesa e salada crua (alface, rúcula, tomate e pepino)

Arroz de couve, peixe ao molho, pirão e salada (repolho, cenoura e cheiro verde) + Fruta

Arroz de ervilha, guisado de **carne suína*** com vinagreira e salada de repolho roxo, pepino, tomate e cebolinha

Arroz de legumes, guisada **carne suína** e salada de repolho roxo e cebola branca

Arroz de legumes, peixe escabeche e salada de feijão verde, cebolinha e tomate

Arroz de legumes, peixe escabeche e salada de feijão verde, cheiro verde e tomate

Arroz de legumes, peixe escabeche e salada de repolho e beterraba ralada

Arroz de macarrão, frango ao molho, farofa e salada de alface e beterraba ralada

Arroz de macarrão, frango assado, purê de abóbora, salada repolho, tomate e cheiro verde

Arroz de macarrão, frango cozido e salada de alface, pepino e tomate

Arroz de macarrão, frango cozido, farofa de couve e salada de alface, pepino e tomate

Arroz de macarrão, guisado de carne bovina e salada (acelga, tomate e cheiro verde)

Arroz de macarrão, guisado de **carne suína*** com vinagreira e salada de alface e pepino

Arroz de vinagreira, frango ao molho com legumes, farofa e salada crua (repolho roxo em tiras, pepino e tomate)

Arroz de vinagreira, frango cozido e feijão com legumes + fruta

Arroz de vinagreira, peixe escabeche e salada de acelga, pepino e tomate

Arroz de vinagreira, peixe frito e feijão

Arroz de vinagreira, peixe frito e vinagrete

Arroz de vinagreira, peixe frito, feijão com maxixe e vinagrete + Fruta

Arroz Maria Isabel com abóbora e refogado de legumes

Galinhada com legumes refogados + suco de 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.

Enfatiza-se que este material apresenta preparações dos cardápios das escolas que possuem ensino de tempo integral.

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
Manjerição	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



LANCHES

ACHOCOLATADO COM BATATA DOCE*

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Achocolatado	45,0
Leite em pó	20,0
Batata doce*	70,0

**Poderá ser substituído por macaxeira.*

MODO DE PREPARO:

➤ Achocolatado

1. Colocar água, leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador e bater até formar uma mistura homogênea;
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 ou até amolecer;
3. Servir com o achocolatado.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	281,3	64,9	3,0	1,1	48,8	37,9	2,7	0,6	358,2	14,0	3,9

ACHOCOLATADO COM BISCOITO SALGADO*

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Achocolatado	45,0
Leite em pó	20,0
Biscoito salgado	60,0

**Poderá ser substituído por biscoito doce.*

MODO DE PREPARO:

1. Colocar água, leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador e bater até formar uma mistura homogênea;
2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos;
3. Servir com biscoito salgado.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	465.1	90.7	6.9	8.3	60.7	54.9	3.7	1.1	398.0	3.7	3.2

ACHOCOLATADO COM BISCOITO SALGADO*+ FRUTA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Achocolatado	45,0
Leite em pó	20,0
Biscoito salgado	60,0
Fruta	90,0

**Poderá ser substituído por biscoito doce.*

MODO DE PREPARO:

1. Colocar água, leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador e bater até formar uma mistura homogênea;
2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos;
3. Servir com biscoito salgado e fruta previamente higienizada.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	465.1	90.7	6.9	8.3	60.7	54.9	3.7	1.1	398.0	3.7	3.2

ACHOCOLATADO COM CUSCUIZ DE ARROZ*

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Achocolatado	
Achocolatado	45,0
Leite em pó	20,0
Cuscuz de arroz	
Flocão de arroz	35,0
Manteiga	5,0
Sal	1,0

**Poderá ser substituído por cuscuz de milho ou manê ou bolo ou pão.*

MODO DE PREPARO:

➤ **Achocolatado**

1. Colocar água, leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador e bater até formar uma mistura homogênea;
2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.

➤ **Cuscuz de arroz**

1. Colocar numa bacia o flocão de arroz e o sal e aos poucos acrescentar a água para hidratar os flocos. A massa não pode ficar muito umedecida;
2. Colocar a massa na cuscuzeira e levar ao fogo médio por cerca de 20 minutos;
3. Adicionar a manteiga sob o cuscuz depois de pronto;
4. Servir com achocolatado.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	331,1	56,3	7,4	8,5	41,7	145,4	2,2	0,9	282,6	0,0	2,9

ACHOCOLATADO COM CUSCUIZ DE MILHO* E MANTEIGA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Achocolatado	
Achocolatado	45,0
Leite em pó	20,0
Cuscuz de milho	
Flocão de milho	35,0
Manteiga	5,0
Sal	1,0

**Poderá ser substituído por cuscuz de arroz ou manê ou bolo ou pão.*

MODO DE PREPARO:

➤ **Achocolatado**

1. Colocar água, leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador e bater até formar uma mistura homogênea;
2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.

➤ **Cuscuz de arroz**

1. Colocar numa bacia o flocão de milho e o sal e aos poucos acrescentar a água para hidratar os flocos. A massa não pode ficar muito umedecida;
2. Colocar a massa na cuscuzeira e levar ao fogo médio por cerca de 20 minutos;
3. Adicionar a manteiga sob o cuscuz depois de pronto;
4. Servir com achocolatado.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	483,1	86,3	11,5	10,2	72,5	243,9	2,9	1,6	478,6	0,0	3,9

ACHOCOLATADO COM CUSCUIZ DE MILHO* E OVO

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Achocolatado	
Achocolatado	45,0
Leite em pó	20,0
Cuscuz de milho	
Flocão de milho	35,0
Manteiga	5,0
Sal	1,0
Ovos mexidos	
Óleo	10,0
Ovo	50,0
Sal	1,0

**Poderá ser substituído por cuscuz de arroz ou manê ou bolo ou pão.*

MODO DE PREPARO:

➤ Achocolatado

1. Colocar água, leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador e bater até formar uma mistura homogênea;
2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.

➤ Cuscuz de milho e ovos mexidos

1. Colocar numa bacia o flocão de milho e o sal e aos poucos acrescentar a água para hidratar os flocos. A massa não pode ficar muito umedecida;
2. Colocar a massa na cuscuzeira e levar ao fogo médio por cerca de 20 minutos. Reservar;
3. Higienizar os ovos e quebrar um a um em uma vasilha separada;
4. Em seguida bater ligeiramente os ovos;
5. Colocar em uma panela pré aquecida com óleo os ovos e sal;
6. Mexer bem para que não grude no fundo da panela até fritar os ovos;
7. Misturar os ovos mexidos ao cuscuz de milho;
8. Servir o achocolatado com o cuscuz com ovos mexidos.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	557,2	80,3	11,5	21,1	62,7	120,4	3,1	1,5	435,8	0,0	3,9

ACHOCOLATADO COM MACAXEIRA COZIDA *

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Achocolatado	45,0
Leite em pó	20,0
Macaxeira cozida	70,0

**Poderá ser substituída por batata doce.*

MODO DE PREPARO:

➤ Achocolatado

1. Colocar água, leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador e bater até formar uma mistura homogênea;
2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.

➤ Macaxeira

1. Lavar, desinfetar, descascar e cortar em pequenos cubos a macaxeira. Reservar;
2. Colocar em uma panela com água e uma pitada de sal e cozinhar por cerca de 15 a 20 minutos ou até amolecer;
3. Servir com o achocolatado.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	263,7	61,1	2,5	1,1	61,0	28,1	2,3	0,6	318,4	11,2	2,8

ACHOCOLATADO COM PÃO*

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Achocolatado	45,0
Leite em pó	20,0
Pão	50,0

*Poderá ser substituído por bolo ou cuscuz de milho ou arroz ou manê.

MODO DE PREPARO:

1. Colocar água, leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador e bater até formar uma mistura homogênea;
2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos;
3. Servir com pão.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	307,6	65,8	5,7	2,4	43,4	25,6	2,6	0,8	319,9	0,0	2,7

BATATA DOCE* COM OVOS MEXIDOS

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Ovos mexidos	
Ovo	25,0
Cebola	5,0
Óleo	10,0
Sal	1,0
Tomate	5,0
Batata doce	60,0

*Poderá ser substituída por macaxeira

MODO DE PREPARO:

➤ **Ovos mexidos**

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 pré aquecida óleo, sal, cebola, tomate e ovos;
4. Mexer bem para que não grude no fundo da panela até fritar os ovos.

➤ **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 ou até amolecer;
3. Servir com ovos mexidos.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	349,6	51,8	9,9	11,4	34,3	191,9	1,1	1,1	48,6	0,0	1,6

CALDO DE CARNE E ABÓBORA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Abobora	50,0
Carne Moída	80,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Cheiro verde	5,0
Farinha de mandioca (branca)	25,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do Reino	1,0
Sal	1,0

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

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a abóbora. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne moída e temperá-lo alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
3. Colocar a carne moída em uma panela pré aquecida com óleo e os demais temperos e deixar cozinhar até amolecer;
4. Bater a abóbora cozida no liquidificador junto com a água de cozimento da carne até formar um caldo grosso;
5. Em seguida colocar a abóbora batida no liquidificador na carne moída e cozinhar um pouco em fogo baixo;
6. Servir morno.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	498.2	71.9	21.6	13.8	49.0	53.0	2.7	5.9	277.6	8.5	5.4

CALDO DE FEIJÃO

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Feijão	60,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Cheiro verde	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Sal	1,0

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

MODO DE PREPARO:

1. Preparar o feijão de acordo com procedimento normal. Reservar;
2. Colocar em uma panela pré aquecida com óleo e os demais 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 servir morno.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	MÉDIO	500,2	82,5	13,9	12,7	44,4	75,4	2,2	1,4	58,0	1,7

CALDO DE FRANGO COM ABÓBORA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Frango	90,0
Abobora	35,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	2,0
Limão	3,0
Óleo	8,0
Pimenta de cheiro	5,0
Sal	1,0

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

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a abóbora. Reservar;
2. Descongelar adequadamente o frango e temperá-lo com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
3. Colocar o frango em uma panela pré aquecida com óleo e os demais temperos e deixar cozinhar até amolecer;
4. Deixar esfriar e desfiar;
5. Bater a abóbora cozida no liquidificador junto com a água de cozimento do frango até formar um caldo grosso;
6. Em seguida colocar a abóbora batida no liquidificador no frango e cozinhar um pouco em fogo baixo;
7. Servir morno.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	MÉDIO	247,7	6,3	28,3	12,1	46,6	22,0	0,8	1,1	273,4	10,4

CALDO DE FRANGO E MACAXEIRA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Frango	90,0
Macaxeira	35,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	2,0
Limão	3,0
Óleo	8,0
Pimenta de cheiro	5,0
Sal	1,0

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

MODO DE PREPARO:

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

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES MÉDIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	399,2	2,2	57,6	17,7	78,6	29,1	1,6	3,5	17,7	6,1	0,5

CALDO DE OVOS

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Alho	1,0
Carne moída	15,0
Cebola	5,0
Cheiro verde	5,0
Farinha de mandioca (branca)	3,0
Óleo	5,0
Ovo	50,0
Pimenta de cheiro	5,0
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, pimenta do reino, colorau, alho e limão;
2. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar;
3. Refogar a carne moída com os demais temperos;
4. Colocar água e os ovos quebrados na carne moída refogada;
5. Deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos e em seguida colocar a farinha de mandioca aos poucos, sem parar de mexer, deixando a farinha no ponto de creme;
6. Deixar cozinhar por aproximadamente 2 minutos e servir morno.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	503,8	64,6	24,3	16,5	42,7	81,0	3,8	5,8	87,3	1,9	3,9

CALDO DE OVOS COM PÃO

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Alho	1,0
Cebola	5,0
Cheiro verde	5,0
Farinha de mandioca (branca)	3,0
Óleo	5,0
Ovo	50,0
Pimenta de cheiro	5,0
Sal	1,0
Tomate	5,0
Pão	50,0

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

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar;
2. Refogar numa panela pré aquecida com óleo os temperos;
3. Acrescentar água e farinha de mandioca aos poucos, sem parar de mexer, deixando a farinha no ponto de creme;
4. Deixar ferver;
5. Acrescentar os ovos da vasilha e sal a gosto;
6. Deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos sem mexer;
7. Servir morno com pão.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	619,6	74,1	30,2	22,5	53,1	77,9	3,8	6,3	123,8	1,9	4,8

FAROFA DE SARDINHA COM FRUTA

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
Sardinha	35,0
Cebola	5,0
Cheiro verde	5,0
Farinha de mandioca (branca)	45,0
Pimenta de cheiro	5,0
Sal	1,0
Fruta	90,0

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

MODO DE PREPARO:

1. Lavar e higienizar as latas de sardinha;
2. Refogar os temperos numa panela pré aquecida com o óleo da sardinha e acrescentar as mesmas;
3. Mexer devagar e deixar refogar por aproximadamente 3 minutos;
4. Acrescentar a farinha de mandioca aos poucos e mexer sempre para não queimar;
5. Servir com fruta devidamente higienizada.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	479,1	81,0	7,7	13,8	62,3	270,7	2,4	1,0	67,9	45,1	6,6

IOGURTE DE FRUTA + FRUTA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
iogurte de fruta	180,0
Fruta	90,0

MODO DE PREPARAR:

1. Higienizar a embalagem do iogurte de frutas;
2. Servir com a fruta devidamente higienizada.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	466,8	80,1	10,7	11,5	55,8	233,6	1,3	1,3	107,2	43,0	3,1

IOGURTE DE FRUTA COM BISCOITO DOCE*

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
iogurte de fruta	180,0
Biscoito doce	50,0

**Poderá ser substituído por biscoito salgado.*

MODO DE PREPARAR:

1. Higienizar a embalagem do iogurte de frutas;
2. Servir com o biscoito doce.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	391,6	62,6	9,7	11,4	36,8	214,5	1,1	1,2	48,6	3,7	1,7

IOGURTE DE FRUTA COM BISCOITO SALGADO*

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
logurte de fruta	180,0
Biscoito salgado	50,0

**Poderá ser substituído por biscoito doce.*

MODO DE PREPARAR:

1. Higienizar a embalagem do iogurte de frutas;
2. Servir com o biscoito salgado.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	349.6	51.8	9.9	11.4	34.3	191.9	1.1	1.1	48.6	0.0	1.6

IOGURTE DE FRUTA COM BISCOITO SALGADO* + FRUTA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
iogurte de fruta	180,0
Biscoito salgado	50,0
Fruta	90,0

*Poderá ser substituído por biscoito doce.

MODO DE PREPARAR:

1. Higienizar a embalagem do iogurte de frutas;
2. Servir com o biscoito salgado e a fruta devidamente higienizada.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	424,8	69,4	10,9	11,5	53,4	210,9	1,4	1,3	107,2	39,3	3,1

IOGURTE DE FRUTA COM BISCOITO ROSQUINHA*

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
iogurte de fruta	180,0
Biscoito rosquinha	50,0

**Poderá ser substituído por biscoito salgado.*

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a embalagem do iogurte de frutas;
2. Servir com o biscoito rosquinha.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	MÉDIO	347.5	55.1	8.9	10.2	33.0	209.1	0.9	1.1	48.6	3.1

MACARRÃO COM CARNE MOÍDA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Alho	1,0
Carne moída	40,0
Cebola	5,0
Cebolinha	5,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Macarrão	60,0
Manjeriço	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
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. Ferver água com um pouco de sal e óleo;
2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;
3. Deixar escorrer o macarrão e reservar;
4. Lavar a cebolinha e manjeriço. Reservar;
5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne moída com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
6. Colocar a carne moída em uma panela pré aquecida com óleo e os demais temperos e deixar cozinhar até amolecer;
7. Adicionar o macarrão cozido a carne moída e salpicar a cebolinha e manjeriço;
8. Servir com fruta previamente higienizada.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	498,3	82,7	20,3	9,6	52,8	40,8	2,1	4,4	101,6	42,8	4,4

MINGAU DE AVEIA COM BANANA*

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Aveia	35,0
Açúcar	10,0
Leite integral em pó	25,0
Banana	90,0

**Poderá ser substituído por outra fruta.*

MODO DE PREPARO:

1. Colocar a aveia, o açúcar e o leite em pó dissolvido em água para cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada;
2. Servir com a fruta devidamente higienizada.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	379,8	60,6	12,2	9,8	80,1	259,1	2,0	1,7	148,8	39,8	4,7

MINGAU DE FUBÁ DE MILHO

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Fubá de milho	50,0
Açúcar	15,0
Leite integral em pó	25,0

MODO DE PREPARO:

1. Misturar o leite dissolvido em água juntamente com o açúcar e fubá de milho. Misturar até dissolver;
2. Cozinhar em fogo brando, mexendo sempre até o ponto desejado de mingau.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	364,2	64,3	10,0	7,5	34,9	223,7	1,3	1,0	99,3	0,0	3,0

MINGAU DE MILHO BRANCO

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Açúcar	10,0
Coco ralado	35,0
Leite integral em pó	30,0
Milho branco	45,0

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;
3. Acrescentar o leite dissolvido em água, açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem;
4. Servir morno.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	457,5	55,3	6,0	23,6	22,5	47,5	1,6	0,6	18,6	0,0	3,8

MINGAU DE TAPIOCA + FRUTA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Tapioca	50,0
Açúcar	10,0
Leite integral em pó	30,0
Fruta	90,0

MODO DE PREPARO:

1. Colocar a tapioca granulada de molho por aproximadamente 15 minutos;
2. Acrescentar o açúcar e o leite dissolvido em água;
3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada;
4. Servir com fruta devidamente higienizada.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	MÉDIO	407.4	54.5	8.0	17.5	29.7	283.1	0.5	0.9	145.8	0.2

MINGAU DE TAPIOCA COM COCO RALADO + BANANA*

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Açúcar	10,0
Coco ralado	5,0
Leite integral em pó	30,0
Tapioca	55,0
Banana	90,0

MODO DE PREPARO:

1. Colocar a tapioca granulada de molho por aproximadamente 15 minutos;
2. Acrescentar o açúcar, o coco ralado e o leite dissolvido em água;
3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada;
4. Servir com fruta devidamente higienizada.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	500,2	75,2	9,0	18,2	48,9	303,6	0,7	1,1	208,1	39,5	2,3

MINGAU DE TAPIOCA + BANANA*

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Tapioca	50,0
Açúcar	10,0
Leite integral em pó	30,0
Fruta	90,0

**Poderá ser substituído por outra fruta.*

MODO DE PREPARO:

1. Colocar a tapioca granulada de molho por aproximadamente 15 minutos;
2. Acrescentar o açúcar e o leite dissolvido em água;
3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada;
4. Servir com fruta devidamente higienizada.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	407,4	54,5	8,0	17,5	29,7	283,1	0,5	0,9	145,8	0,2	0,8

SALADA DE FRUTAS

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Banana	80,0
Laranja	80,0
Mamão	100,0
Melão	80,0
Leite integral em pó	30,0

**As frutas citadas acima poderão ser substituídas por outras frutas da localidade.*

** O leite integral pode ser tanto em pó como líquido.*

** O leite integral poderá ser substituído por suco de fruta para ser misturado com a salada de frutas.*

MODO DE PREPARO:

1. Dissolver o leite integral em pó na água. Reservar;
2. Higienizar e descascar as frutas e cortá-las em cubos;
3. Misturar as frutas cortadas ao leite dissolvido;
4. Servir.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	415,8	73,0	11,8	8,5	107,0	351,2	1,3	1,3	332,0	178,6	7,3

SUCO DE FRUTA COM **BISCOITO DOCE***

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Polpa de fruta	100,0
Açúcar	15,0
Biscoito doce	50,0

*Poderá ser substituído por biscoito salgado.

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois bater no liquidificador a polpa de fruta, açúcar e água;
2. Servir com o biscoito doce.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	MÉDIO	323.6	62.1	4.9	6.2	28.4	32.4	1.2	0.7	0.0	10.4

SUCO DE FRUTA COM BISCOITO DOCE* + FRUTA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Polpa de fruta	150,0
Açúcar	30,0
Biscoito doce	50,0
Fruta	90,0

*Poderá ser substituído por biscoito salgado.

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois bater no liquidificador a polpa de fruta, açúcar e água;
2. Servir com o biscoito doce e fruta devidamente higienizada.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	480.3	99.4	6.3	6.4	52.3	54.2	1.6	0.9	58.6	53.3	3.3

SUCO DE FRUTA COM BISCOITO ROSQUINHA*

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Polpa de fruta	150,0
Açúcar	15,0
Biscoito rosquinha	50,0

*Poderá ser substituído por biscoito salgado.

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois bater no liquidificador a polpa de fruta, açúcar e água;
2. Servir com o biscoito rosquinha.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	345,3	67,0	5,3	6,2	33,3	35,3	1,3	0,8	0,0	14,0	1,8

SUCO DE FRUTA COM BISCOITO ROSQUINHA* + FRUTA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Polpa de fruta	150,0
Açúcar	15,0
Biscoito rosquinha	50,0
Fruta	90,0

*Poderá ser substituído por biscoito salgado.

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois bater no liquidificador a polpa de fruta, açúcar e água;
2. Adicionar o açúcar e servir com o biscoito rosquinha e fruta devidamente higienizada.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	460.4	94.5	6.3	6.4	52.4	55.1	1.6	0.9	58.6	53.3	3.3

SUCO DE FRUTA COM BISCOITO SALGADO*

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Polpa de fruta	150,0
Açúcar	25,0
Biscoito salgado	50,0

*Poderá ser substituído por biscoito doce.

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois bater no liquidificador a polpa de fruta, açúcar e água;
2. Servir com biscoito doce.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	434,4	85,1	6,9	7,4	52,0	41,3	1,6	0,8	346,6	974,1	3,8

SUCO DE FRUTA COM BISCOITO SALGADO* + FRUTA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Polpa de fruta	150,0
Açúcar	25,0
Biscoito salgado	50,0

*Poderá ser substituído por biscoito doce.

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois bater no liquidificador a polpa de fruta, açúcar e água;
2. Servir com o biscoito salgado e fruta devidamente higienizada.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	434,4	85,1	6,9	7,4	52,0	41,3	1,6	0,8	346,6	974,1	3,8

SUCO DE FRUTA COM PÃO*

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Polpa de fruta	150,0
Açúcar	35,0
Pão	50,0

**Poderá ser substituído por bolo ou cuscuz de milho ou arroz.*

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois bater no liquidificador a polpa de fruta, açúcar e água;
2. Servir com pão.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	MÉDIO	351.8	78.6	5.3	1.8	27.5	16.0	1.0	0.7	1.5	10.9

SUCO DE FRUTA COM CUSCUZ DE MILHO E OVO

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Suco de fruta	
Polpa de fruta	100,0
Açúcar	25,0
Cuscuz de milho e ovo	
Flocão de milho	35,0
Ovo	25,0
Óleo	7,0
Sal	1,0

MODO DE PREPARO:

➤ Suco de fruta

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois bater no liquidificador a polpa de fruta, açúcar e água.

➤ Cuscuz de milho e ovos

1. Colocar numa bacia o flocão de milho e o sal e aos poucos acrescentar a água para hidratar os flocos. A massa não pode ficar muito umedecida;
2. Colocar a massa na cuscuzeira e levar ao fogo médio por cerca de 20 minutos. Reservar;
3. Colocar óleo numa panela aquecida e fritar os ovos com sal a gosto;
4. Misturar os ovos fritos com o cuscuz de milho;
5. Servir com suco de fruta.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	367,1	63,0	6,3	10,0	14,6	13,4	1,3	0,5	28,4	0,0	1,9

SUCO DE FRUTA COM FAROFA DE CARNE

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
Suco de fruta	
Polpa de fruta	100,0
Açúcar	25,0
Farofa de carne	
Carne bovina em cubos	60,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Farinha de mandioca	90,0
Óleo	2,0
Sal	1,0
Limão	5,0

MODO DE PREPARO:

➤ Suco de fruta

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois bater no liquidificador a polpa de fruta, açúcar e água;

➤ Farofa de carne

1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com pimenta do reino, alho, sal, colorau e limão;
2. Fritar a carne numa panela aquecida com óleo e depois adicionar a cebola em rodelas até dourar;
3. Acrescentar a farinha de mandioca e mexer para não queimar;
4. Servir com suco de fruta.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	534.9	92.3	10.1	13.9	44.1	53.8	1.9	3.0	49.6	20.6	4.9

SUCO DE FRUTA COM FAROFA DE OVOS

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
Suco de fruta	
Polpa de fruta	100,0
Açúcar	25,0
Farofa de ovos	
Ovo	25,0
Cebola	5,0
Cebolinha	5,0
Farinha de mandioca (branca)	40,0
Manteiga	3,0
Óleo	5,0
Tomate	5,0

MODO DE PREPARO:

➤ Suco de fruta

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois bater no liquidificador a polpa de fruta, açúcar e água.

➤ Farofa de ovos

1. Lavar os ovos e numa panela aquecida com óleo e manteiga, acrescentar os ovos e sal a gosto;
2. Fritar um pouco e adicionar a cebola e tomate, mexendo sempre;
3. Adicionar a farinha de mandioca aos poucos e mexer para não queimar;
4. Salpicar a cebolinha picada e lavada previamente;
5. Servir com suco de fruta.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES MÉDIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	293,2	41,4	10,8	9,4	21,8	21,6	1,0	2,2	29,0	9,8	2,0

SUCO DE FRUTA COM FAROFA DE OVOS E COUVE

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
Suco de fruta	
Polpa de fruta	100,0
Açúcar	25,0
Farofa de ovos e couve	
Ovo	25,0
Couve	10,0
Cebola	5,0
Farinha de mandioca (branca)	40,0
Manteiga	3,0
Óleo	5,0
Tomate	5,0

MODO DE PREPARO:

➤ Suco de fruta

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois bater no liquidificador a polpa de fruta, açúcar e água.

➤ Farofa de ovos

1. Lavar e cortar em tiras a couve e reservar;
2. Lavar os ovos e numa panela aquecida com óleo e manteiga, adicionar ovos e sal a gosto;
3. Fritar um pouco e acrescentar a cebola, couve e tomate, mexendo sempre;
4. Adicionar a farinha de mandioca aos poucos e mexer para não queimar;
5. Servir com suco de fruta.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	MÉDIO	293.8	38.2	10.7	10.9	57.6	383.4	0.5	1.2	286.0	98.6

SUCO DE FRUTA COM FAROFA DE PVT

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
Suco de fruta	
Açúcar	20,0
Polpa de fruta	100,0
Farofa de proteína texturizada de soja (PVT)	
Cebola	5,0
Cebolinha	3,0
Farinha de mandioca	80,0
Manteiga	5,0
Óleo	7,0
Pimenta de cheiro	3,0
PVT (Proteína texturizada de soja)	20,0
Sal	1,0

MODO DE PREPARO:

➤ Suco de fruta

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois bater no liquidificador a polpa de fruta, açúcar e água.

➤ 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, a cebolinha e a pimenta de cheiro. Deixe fritar;
2. Acrescentar a farinha de mandioca e mexer para não queimar;
3. Servir com suco de fruta.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	403,1	78,7	6,4	7,0	33,7	49,9	1,0	0,4	18,5	7,5	6,3

SUCO DE FRUTA COM FAROFA DE SARDINHA

ALIMENTOS	PERCAPITA(g/mL)
Suco de fruta	
Polpa de fruta	100,0
Açúcar	20,0
Farofa de sardinha	
Sardinha	35,0
Cebola	5,0
Cheiro verde	5,0
Farinha de mandioca (branca)	45,0
Pimenta de cheiro	5,0
Sal	1,0

MODO DE PREPARO:

➤ Suco de fruta

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois bater no liquidificador a polpa de fruta, açúcar e água.

➤ Farofa de sardinha

1. Lavar as latas de sardinha;
2. Refogar numa panela aquecida com o óleo da sardinha, a cebola, cheiro verde, pimenta de cheiro, sardinha e sal a gosto;
3. Acrescentar a farinha de mandioca aos poucos, sempre mexendo para não queimar;
4. Servir com suco de fruta.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	MÉDIO	479,1	81,0	7,7	13,8	62,3	270,7	2,4	1,0	67,9	45,1

SUCO DE FRUTA COM PÃO E CARNE MOÍDA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Polpa de fruta	
Polpa de fruta	100,0
Açúcar	30,0
Pão com carne moída	
Pão	50,0
Alho	1,0
Carne de moída	65,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Limão	3,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Tomate	2,0

MODO DE PREPARO:

➤ Suco de fruta

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois bater no liquidificador a polpa de fruta, açúcar e água.

➤ Pão com carne moída

1. Descongelar adequadamente a carne, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
2. Colocar numa panela aquecida com óleo, a cebola, pimenta de cheiro, tomate e a carne moída;
3. Deixar cozinhar com pouca água até amolecer;
4. Cortar o pão ao meio e adicionar a carne moída cozida;
5. Servir com suco de fruta.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	414,7	70,6	19,3	6,1	35,0	20,4	2,2	5,2	6,1	15,8	2,1

SUCO DE FRUTA COM PÃO E CARNE MOÍDA E CENOURA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Polpa de fruta	
Polpa de fruta	100,0
Açúcar	30,0
Pão com carne moída	
Pão	50,0
Alho	1,0
Carne de moída	65,0
Cebola	5,0
Cenoura	10,0
Colorau	1,0
Limão	3,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0

MODO DE PREPARO:

➤ Suco de fruta

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois bater no liquidificador a polpa de fruta, açúcar e água.

➤ Pão com carne moída e cenoura

1. Lavar, descascar e ralar a cenoura. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
3. Colocar numa panela aquecida com óleo, a cebola, pimenta de cheiro, tomate e a carne moída;
4. Deixar cozinhar com pouca água até amolecer;
5. Cortar o pão ao meio e adicionar a carne moída cozida e a cenoura ralada;
6. Servir com suco de fruta.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	414,7	70,6	19,3	6,1	35,0	20,4	2,2	5,2	6,1	15,8	2,1

SUCO DE FRUTA COM PÃO* E MANTEIGA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Polpa de fruta	150,0
Açúcar	25,0
Pão	50,0
Manteiga	5,0

**Poderá ser substituído por manuê ou bolo ou cuscuz de milho ou arroz.*

MODO DE PREPARO:

➤ Suco de fruta

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois bater no liquidificador a polpa de fruta, açúcar e água;
2. Servir com pão e manteiga.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	349,0	68,6	5,3	5,9	27,5	16,1	1,0	0,7	47,7	10,9	1,9

SUCO DE FRUTA COM PÃO* E OVO

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Polpa de fruta	
Polpa de fruta	100,0
Açúcar	30,0
Pão com ovo	
Pão	50,0
Óleo	10,0
Ovo	50,0
Sal	1,0

**Poderá ser substituído por manuê ou bolo ou cuscuz de milho ou arroz.*

MODO DE PREPARO:

➤ Suco de fruta

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois bater no liquidificador a polpa de fruta, açúcar e água;

➤ Pão com ovo

1. Lavar os ovos e numa panela aquecida com óleo, acrescentar os ovos e sal a gosto;
2. Fritar os ovos e adicionar a farinha de mandioca aos poucos e mexer para não queimar;
3. Cortar o pão ao meio e adicionar o ovo frito;
4. Servir com suco de fruta.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES MÉDIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	269,3	57,9	5,3	1,8	39,3	33,8	2,2	0,7	1,5	10,9	1,9

VITAMINA DE ABACATE COM BISCOITO DOCE*

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Abacate	90,0
Leite integral em pó	40,0
Biscoito doce	50,0

**Poderá ser substituído por biscoito salgado.*

** O leite integral em pó poderá ser substituído por leite integral líquido.*

MODO DE PREPARAR:

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 doce.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	562,0	61,4	15,9	28,1	69,4	394,0	1,4	1,9	144,4	14,8	9,6

VITAMINA DE ABACATE COM BISCOITO SALGADO*

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Abacate	50,0
Leite integral em pó	25,0
Açúcar	10,0
Biscoito salgado	50,0

**Poderá ser substituído por biscoito doce.*

** O leite integral em pó poderá ser substituído por leite integral líquido.*

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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	466.6	58.7	12.4	20.3	50.4	238.9	1.4	1.4	90.3	6.5	6.0

VITAMINA DE ABACATE COM PÃO*

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Abacate	90,0
Leite integral em pó	30,0
Açúcar	10,0
Pão	50,0

*Poderá ser substituído por manuê ou bolo ou cuscuz de milho ou arroz.

* O leite integral em pó poderá ser substituído por leite integral líquido.

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 pão.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	478,6	59,2	13,3	21,0	55,9	286,4	1,0	1,5	109,8	11,7	9,7

VITAMINA DE ACEROLA COM BISCOITO ROSQUINHA*

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Polpa de acerola	150,0
Açúcar	15,0
Leite integral em pó	45,0
Biscoito rosquinha	50,0

**Poderá ser substituído por biscoito salgado ou doce.*

** O leite integral em pó poderá ser substituído por leite integral líquido.*

MODO DE PREPARO:

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

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	542.4	78.5	16.4	18.1	66.5	439.8	1.4	1.9	450.5	938.0	2.1

VITAMINA DE ACEROLA COM BISCOITO SALGADO*

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Polpa de acerola	150,0
Açúcar	20,0
Leite integral em pó	35,0
Biscoito salgado	50,0

**Poderá ser substituído por biscoito doce.*

** O leite integral em pó poderá ser substituído por leite integral líquido.*

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem da polpa de acerola. Reservar;
2. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada;
3. Bater no liquidificador o açúcar, o leite e a polpa de acerola;
4. Servir com biscoito salgado.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	465,0	81,2	18,1	7,5	71,0	499,2	1,7	2,0	392,7	934,9	2,3

VITAMINA DE BANANA E AVEIA COM BISCOITO SALGADO*

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Banana	50,0
Aveia	20,0
Açúcar	5,0
Leite integral em pó	25,0
Biscoito salgado	50,0

**Poderá ser substituído por biscoito doce.*

** O leite integral em pó poderá ser substituído por leite integral líquido.*

MODO DE PREPARO:

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

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	493,0	72,8	15,1	15,7	85,9	246,3	2,4	1,9	90,3	0,3	4,6

VITAMINA DE BANANA COM BISCOITO SALGADO*

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Banana	50,0
Açúcar	5,0
Leite integral em pó	25,0
Biscoito salgado	50,0

**Poderá ser substituído por biscoito doce.*

** O leite integral em pó poderá ser substituído por leite integral líquido.*

MODO DE PREPARO:

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

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	MÉDIO	528.3	82.2	15.0	15.5	97.2	311.5	1.9	1.6	275.9	88.9

VITAMINA DE BANANA E MAMÃO COM DOCE*

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Banana	50,0
Mamão	90,0
Açúcar	5,0
Leite integral em pó	25,0
Biscoito doce	50,0

**Poderá ser substituído por biscoito salgado.*

** O leite integral em pó poderá ser substituído por leite integral líquido.*

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 doce.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	437.0	68.2	12.4	12.7	81.6	268.3	1.6	1.3	290.1	106.0	5.0

VITAMINA DE BANANA E MAMÃO COM BISCOITO ROSQUINHA*

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Banana	50,0
Mamão	90,0
Açúcar	5,0
Leite integral em pó	25,0
Biscoito rosquinha	50,0

**Poderá ser substituído por biscoito salgado.*

** O leite integral em pó poderá ser substituído por leite integral líquido.*

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 rosquinha.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	437.0	68.2	12.4	12.7	81.6	268.3	1.6	1.3	290.1	106.0	5.0

VITAMINA DE BANANA E MAMÃO COM BISCOITO SALGADO*

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Banana	75,0
Mamão	75,0
Açúcar	5,0
Leite integral em pó	30,0
Biscoito salgado	50,0

**Poderá ser substituído por biscoito doce.*

** O leite integral em pó poderá ser substituído por leite integral líquido.*

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.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	528.3	82.2	15.0	15.5	97.2	311.5	1.9	1.6	275.9	88.9	5.6

VITAMINA DE BANANA E MAMÃO COM PÃO*

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Banana	50,0
Mamão	90,0
Açúcar	5,0
Leite integral em pó	25,0
Pão	50,0

**Poderá ser substituído por manuê, bolo ou cuscuz de milho ou arroz.*

** O leite integral em pó poderá ser substituído por leite integral líquido.*

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 pão.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	406,1	70,1	12,4	8,5	78,4	268,2	1,2	1,3	291,6	106,0	5,1

VITAMINA DE GOIABA COM BISCOITO DOCE*

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Polpa de goiaba	150,0
Leite integral em pó	35,0
Açúcar	25,0
Biscoito doce	50,0

**Poderá ser substituído por biscoito salgado.*

** O leite integral em pó poderá ser substituído por leite integral líquido.*

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem da polpa de goiaba e reservar;
2. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem em água filtrada;
3. Bater no liquidificador o açúcar, leite e a polpa de goiaba;
4. Servir com biscoito doce.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	510,0	95,7	17,1	6,5	71,4	514,2	1,4	1,9	104,7	18,8	2,8

VITAMINA DE GOIABA COM BISCOITO SALGADO*

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Polpa de goiaba	150,0
Leite integral em pó	35,0
Açúcar	25,0
Biscoito salgado	50,0

**Poderá ser substituído por biscoito doce.*

** O leite integral em pó poderá ser substituído por leite integral líquido.*

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem da polpa de goiaba e reservar;
2. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem em água filtrada;
3. Bater no liquidificador o açúcar, leite e a polpa de goiaba;
4. Servir com biscoito salgado.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	568,1	87,5	15,6	17,3	57,4	329,0	1,6	1,7	183,4	120,9	10,6

VITAMINA DE MARACUJÁ COM BISCOITO DOCE*

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Polpa de maracujá	150,0
Açúcar	20,0
Leite integral em pó	45,0
Biscoito doce	45,0

**Poderá ser substituído por biscoito salgado.*

** O leite integral em pó poderá ser substituído por leite integral líquido.*

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem da polpa de maracujá e reservar;
2. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada;
3. Bater no liquidificador o açúcar, leite e a polpa de maracujá;
4. Servir com biscoito doce.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	263,3	48,3	4,9	5,7	35,8	86,6	1,2	0,9	9,5	13,7	1,7

VITAMINA DE MARACUJÁ COM BISCOITO DOCE* + FRUTA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Polpa de maracujá	150,0
Açúcar	20,0
Leite integral em pó	45,0
Biscoito doce	50,0
Fruta	90,0

**Poderá ser substituído por biscoito salgado.*

** O leite integral em pó poderá ser substituído por leite integral líquido.*

MODO DE PREPARO:

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

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	527,2	86,0	13,5	14,4	78,5	330,6	2,4	1,7	166,9	49,7	3,0

VITAMINA DE MARACUJÁ COM BISCOITO SALGADO*

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Polpa de maracujá	150,0
Leite integral em pó	20,0
Açúcar	10,0
Biscoito salgado	50,0

**Poderá ser substituído por biscoito doce.*

** O leite integral em pó poderá ser substituído por leite integral líquido.*

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem da polpa de maracujá e reservar;
2. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada;
3. Bater no liquidificador o açúcar, leite e a polpa de maracujá;
4. Servir com biscoito salgado.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	425,4	69,8	10,4	11,6	48,7	212,5	1,4	1,3	72,2	14,0	1,8



ALMOÇO

ARROZ BAIÃO DE 2, ALMÔNDEGAS DE CARNE E PVT AO MOLHO E SALADA DE ALFACE E TOMATE

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz baião de 2	
Alho	1,0
Arroz	70,0
Feijão	20,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Almôndegas de carne e PVT ao molho	
Alho	1,0
Carne bovina moída	200,0
Cebola	5,0
Cebolinha	5,00
Colorau	1,0
Farinha de rosca ou trigo	5,0
Óleo	5,0
Ovo	50,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Pimentão	5,0
PVT	15,0
Sal	1,00
Tomate	5,0
Salada de alface e tomate	
Alface	50,0
Tomate	25,0

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

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.

➤ Almôndegas de carne e PVT

PVT (carne de soja): Colocar água em uma panela e levar ao fogo. Depois despejar a soja na água fervendo. Deixar ferver por cerca de 1 minuto. Tendo cuidado para que não transborde, use uma escumadeira ou colher para empurrar a soja. Transferir a soja para uma peneira. Reservar.

1. Descongelar adequadamente a carne moída e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal;
2. Misturar a carne moída com a carne de soja, ovo e farinha de trigo ou rosca até ficar homogênea;
3. Montar as bolinhas;
4. Colocar os demais temperos numa panela aquecida com óleo juntamente com as bolinhas de carne;
5. Refogar e cozinhar até amolecer, deixando um pouco de molho.

➤ **Salada de alface e tomate**

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

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	MÉDIO	832,1	82,9	67,5	25,6	143,6	45,9	4,9	13,3	279,2	36,2

ARROZ BAIÃO DE 2, ASSADO DE PANELA E SALADA DE ACELGA, RÚCULA E TOMATE

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz baião de 2	
Alho	1,0
Arroz	70,0
Feijão	20,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Assado de panela	
Alho	1,0
Carne bovina	180,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Salada de acelga, rúcula e tomate	
Acelga	30,0
Rúcula	20,0
Tomate	15,0

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

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.

➤ Assado de panela

1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em pedaços grandes, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal. Deixando marinar por 30 minutos;
2. Colocar numa panela de pressão aquecida com óleo a carne com os demais temperos. Quando a panela atingir a pressão, baixar o fogo e deixar cozinhar por aproximadamente 1 hora;
3. Colocar numa travessa e fatiar a carne.

➤ Salada de acelga, rúcula e tomate

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

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	MÉDIO	653.3	62.6	49.6	22.7	67.2	77.6	4.2	11.8	194.0	33.4

BAIÃO DE 2, PEIXE FRITO E VINAGRETE

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz baião de 2	
Alho	1,0
Arroz	70,0
Feijão	20,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Peixe frito	
Limão	3,0
Óleo	10,0
Peixe frito	160,0
Sal	1,0
Vinagrete	
Cebola	10,0
Cheiro verde	10,0
Limão	5,0
Tomate	10,0

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

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.

➤ Peixe frito

1. Temperar o peixe com suco de limão e sal;
2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;
3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;
4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha.

➤ Vinagrete

1. Lavar adequadamente o cebola, cheiro verde e tomate. Cortá-los em pequenos cubos e picar o cheiro verde;
2. Misturar todos os ingredientes num recipiente, acrescentar o limão e o sal a gosto.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	826,8	99,7	49,3	25,6	170,1	792,1	4,5	3,6	358,9	15,6	13,6

BAIÃO DE 2, PEIXE FRITO, FAROFA E VINAGRETE

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz baião de 2	
Alho	1,0
Arroz	70,0
Feijão	20,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Peixe frito	
Limão	3,0
Óleo	10,0
Peixe frito	160,0
Sal	1,0
Farofa	
Alho	1,0
Cebola	5,0
Farinha de mandioca	60,0
Manteiga	2,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Vinagrete	
Cebola	10,0
Cheiro verde	10,0
Limão	5,0
Tomate	10,0

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

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.

➤ Peixe frito

1. Temperar o peixe com suco de limão e sal;
2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;
3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;
4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha.

➤ Farofa

1. Aquecer em uma panela o óleo, manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada;

2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);
3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa;
4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar;
5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;
6. Cuidado para não queimar.

➤ **Vinagrete**

1. Lavar adequadamente o cebola, cheiro verde e tomate. Cortá-los em pequenos cubos e picar o cheiro verde;
2. Misturar todos os ingredientes num recipiente, acrescentar o limão e o sal a gosto.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	MÉDIO	826,8	99,7	49,3	25,6	170,1	792,1	4,5	3,6	358,9	15,6

ARROZ BRANCO, ASSADO DE PANELA COM BATATA INGLESA EM CUBOS E MACARRÃO

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	5,0
Assado de panela com batata inglesa em cubos	
Carne bovina	180,0
Batata inglesa	50,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Macarrão	
Macarrão	35,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Óleo	5,0
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:

➤ 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 ou até amolecer.

➤ Assado de panela com batata inglesa em cubos

1. Lavar, descascar, cortar em pequenos cubos a batata inglesa;
2. Deixar cozinhar por aproximadamente 20 minutos ou até amolecerem. Reservar;
3. Descongelar adequadamente a carne, cortar em pedaços grandes, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
4. Deixar marinar por 30 minutos;
5. Colocar numa panela de pressão aquecida com óleo a carne com os demais temperos. Quando a panela atingir a pressão, baixar o fogo e deixar cozinhar por aproximadamente 1 hora ou até amolecer;
6. Colocar numa travessa e fatiar a carne e acrescentar as batatas em cubos.

➤ Macarrão

1. Ferver água com um pouco de sal e óleo;
2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;
3. Deixar escorrer o macarrão e reservar;
4. Acrescentar em uma panela o alho amassado e óleo;
5. Deixar dourar e adicionar o sal, colorau e o macarrão;
6. Mexer um pouco em fogo brando.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	1018,9	125,7	59,2	31,0	169,0	52,4	5,1	13,5	69,3	67,6	8,1

ARROZ BRANCO, ASSADO DE PANELA DE CARNE SUÍNA*, FEIJÃO E SALADA DE ALFACE E TOMATE

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	5,0
Assado de panela de <u>carne suína*</u>	
Carne suína*	180,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Feijão	
Feijão	35,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Salada de alface e tomate	
Alface	50,0
Tomate	25,0

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

**Poderá ser substituída por carne bovina ou frango ou peixe.*

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 ou até amolecer.

➤ Assado de panela de carne suína

1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em pedaços grandes, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
2. Deixar marinar por 30 minutos;
3. Colocar numa panela de pressão aquecida com óleo a carne com os outros temperos. Quando a panela atingir a pressão, baixar o fogo e deixar cozinhar por aproximadamente 1 hora ou até amolecer.

➤ Feijão

1. Escolher o feijão, lavar e escorrer bem;
2. Colocar em uma panela de pressão o feijão, alho amassado, folha de louro e água até acima do feijão ou suficiente para cozer;
3. Levar ao fogo e deixar pegar pressão por aproximadamente 20 minutos;
4. Desligar o fogo e adicionar a cebola e o colorau;
5. Cozinhar por mais 10 minutos ou até quando amolecer o feijão.

➤ Salada de alface tomate

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

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	1154.6	102.0	94.4	41.0	213.5	101.9	6.3	7.8	215.6	29.3	11.4

ARROZ BRANCO, ASSADO DE PANELA E LEGUMES REFOGADOS + SUCO DE FRUTA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	5,0
Assado de panela	
Carne bovina	180,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Legumes refogados	
Batata doce	15,0
Abobrinha	20,0
Cenoura	20,0
Maxixe	20,0
Alho	1,00
Sal	1,0
Óleo	5,0
Suco de fruta	
Polpa de fruta	100,0
Açúcar	15,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, 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 ou até amolecer.

➤ Assado de panela com batata inglesa em cubos

1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em pedaços grandes, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
2. Deixar marinar por 30 minutos;
3. Colocar numa panela de pressão aquecida com óleo a carne com os outros temperos. Quando a panela atingir a pressão, baixar o fogo, acrescentar a batata inglesa e deixar cozinhar até amolecer tanto a carne como a batata inglesa;
4. Colocar numa travessa a carne, fatiar e depois acrescentar as batatas inglesas.

➤ **Refogados de Legumes**

1. Lavar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;
2. Colocar em uma panela aquecida o óleo e temperos para refogar os legumes;
3. Deixar ferver até cozinhar.

➤ **Suco de fruta**

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois bater no liquidificador a polpa com água e açúcar.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	849,7	97,7	51,4	28,1	81,6	45,6	4,5	12,2	428,0	28,1	5,0

ARROZ BRANCO, BIFE DE CARNE BOVINA COM PIMENTÃO, MACARRÃO E SALADA COZIDA DE CHUCHU E CENOURA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	5,0
Bife de carne bovina com pimentão	
Carne bovina	180,0
Pimentão	50,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Macarrão	
Macarrão	35,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Tomate	5,0
Salada cozida de chuchu e cenoura	
Cenoura	50,0
Chuchu	50,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, 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 ou até amolecer.

➤ Bife de carne bovina com pimentão:

1. Descongelar adequadamente a carne e cortar em bife e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
2. Fritar os bifes numa panela aquecida com óleo;
3. Adicionar o pimentão, cebola e pimenta de cheiro devidamente lavados previamente aos bifes;
4. Deixar dourar os temperos e mexer sempre para não queimar.

➤ **Macarrão**

1. Ferver água com um pouco de sal e óleo;
2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;
3. Deixar escorrer o macarrão e reservar;
4. Acrescentar em uma panela o alho amassado e óleo;
5. Deixar dourar e adicionar o sal, colorau e o macarrão;
6. Mexer um pouco em fogo brando.

➤ **Salada cozida de chuchu e cenoura**

1. Lavar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;
2. Deixar cozinhar os legumes à vapor até amolecer;
3. Servir.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES MÉDIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	1155,8	119,3	69,3	44,6	94,9	58,5	5,6	15,8	797,7	65,2	7,5

ARROZ BRANCO, BISTECA SUÍNA* ACEBOLADA, FEIJÃO TROPEIRO E SUCO DE FRUTA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,00
Sal	1,0
Óleo	5,0
<u>Bisteca suína*</u> acebolada	
Bisteca suína	150,0
Cebola	15,0
Alho	1,0
Colorau	5,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Sal	1,0
Feijão tropeiro	
Feijão carioca	10,0
Cebola	5,0
Cebolinha	5,0
Couve	5,0
Farinha de mandioca (branca)	5,0
Ovos	25,0
Pimentão	5,0
Suco de fruta	
Polpa de fruta	100,0
Açúcar	10,0

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

**Carne suína poderá ser substituída por carne bovina ou frango ou peixe.*

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 ou até amolecer.

➤ Bisteca de suína acebolada

1. Selecionar, descascar, lavar e cortar a cebola em rodela. Reservar;
2. Descongelar adequadamente as bistecas suínas e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal;
3. Refogar e cozinhar as bistecas e os outros temperos;
4. Fritar as bistecas depois de amolecidas numa panela aquecida com óleo e depois acrescentar as cebolas em rodela;
5. Deixar dourar as cebolas.

ARROZ BRANCO, CARNE COZIDA COM BATATA INGLESA, FAROFA E SALADA DE ALFACE E TOMATE

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	5,00
Carne cozida com batata inglesa	
Carne bovina	200,0
Batata inglesa	25,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Óleo	5,00
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Farofa	
Cebola	5,0
Farinha de mandioca	50,0
Manteiga	2,0
Óleo	7,0
Sal	1,0
Salada de alface e tomate	
Alface	40,0
Tomate	35,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, 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 ou até amolecer.

➤ Carne cozida com batata inglesa

1. Higienizar adequadamente a batata inglesa e cortá-la em cubos pequenos. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
3. Refogar e cozinhar a carne com os outros temperos;
4. Deixar cozinhar um pouco e acrescentar a batata até amolecer.

➤ Farofa

1. Aquecer em uma panela larga o óleo, manteiga e a cebola, até que esta fique dourada;
2. Adicionar uma parte da farinha de mandioca o sal no refogado e mexa;

3. Acrescentar toda farinha de uma só vez e mexa sem parar, rodando bem na superfície da panela, com fogo baixo;
4. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;
5. Cuidado para não queimar.

➤ **Salada de alface tomate**

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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	MÉDIO	989.9	130.2	56.2	27.1	93.9	72.7	5.2	13.4	230.6	29.7

ARROZ BRANCO, CARNE COZIDA COM LEGUMES E SALADA DE ALFACE E MANJERICÃO

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz	90,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	5,0
Carne cozida com legumes	
Carne bovina	250,0
Abobora	15,0
Alho	1,0
Beterraba	20,0
Cebola	5,0
Chuchu	20,0
Colorau	1,0
Limão	2,0
Maxixe	20,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Quiabo	20,0
Repolho	10,0
Sal	1,0
Vinagreira	10,0
Salada de alface e manjericão	
Alface	40,0
Manjericão	20,0

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

*Os legumes descritos acima poderão ser substituídos por legumes conforme a sazonalidade do local.

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 ou até amolecer.

➤ Carne cozida com legumes

1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos os legumes. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
3. Refogar a carne com óleo e os outros temperos;
4. Deixar cozinhar um pouco e acrescentar primeiro a beterraba e depois 3 minutos aproximadamente, acrescentar o chuchu, maxixe, repolho e a vinagreira.
5. Cozinhar aproximadamente por mais 10 minutos ou até amolecer todos os ingredientes.

➤ Salada de Alface e Manjeriço

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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	879.1	86.4	70.1	28.1	119.5	247.7	7.9	16.5	1040.5	39.1	8.6

ARROZ BRANCO, CARNE COZIDA COM LEGUMES, MACARRÃO E SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,00
Sal	1,0
Óleo	5,00
Carne cozida com legumes	
Carne bovina	180,0
Alho	1,0
Batata doce	15,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Jongome	1,0
Maxixe	15,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Quiabo	15,0
Sal	1,0
Tomate	5,0
Macarrão	
Macarrão	35,0
Alho	1,0
Colorau	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Salada de alface, pepino e tomate	
Alface	45,0
Pepino	25,0
Tomate	20,0

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

*Os legumes descritos acima poderão ser substituídos por legumes conforme a sazonalidade do local.

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 ou até amolecer.

➤ Carne cozida com legumes

1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos os legumes. Reservar;

2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
3. Refogar a carne com óleo e os outros temperos;
4. Deixar cozinhar um pouco e acrescentar primeiro a batata doce e depois 3 minutos aproximadamente, acrescentar o maxixe, quiabo e jongome.
5. Cozinhar aproximadamente por mais 10 minutos ou até amolecer todos os ingredientes.

➤ **Macarrão**

1. Ferver água com um pouco de sal e óleo;
2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;
3. Deixar escorrer o macarrão e reservar;
4. Acrescentar em uma panela o alho amassado e óleo;
5. Deixar dourar e adicionar o sal, colorau e o macarrão;
6. Mexer um pouco em fogo brando.

➤ **Salada de alface, pepino e tomate**

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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	MÉDIO	920,9	111,3	52,6	29,5	167,2	74,2	5,6	14,9	333,3	38,0

ARROZ BRANCO, CARNE COZIDA COM LEGUMES, PIRÃO, SALADA DE ALFACE E TOMATE

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	5,0
Carne cozida com legumes	
Carne bovina	250,0
Abóbora	15,0
Alho	1,0
Beterraba	20,0
Cebola	5,0
Chuchu	20,0
Colorau	1,0
Limão	2,0
Maxixe	20,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Quiabo	20,0
Repolho	10,0
Sal	1,0
Vinagreira	10,0
Pirão	
Farinha de mandioca (branca)	50,0
Caldo da carne	200,0
Salada de alface e tomate	
Alface	40,0
Tomate	20,0

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

*Os legumes descritos acima poderão ser substituídos por legumes conforme a sazonalidade do local.

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 ou até amolecer.

➤ Carne cozida com legumes

1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos os legumes. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, limão e sal;
3. Refogar a carne com óleo e os outros temperos;
4. Deixar cozinhar um pouco e acrescentar primeiro a abóbora e beterraba e depois 3 minutos aproximadamente, acrescentar o chuchu, maxixe, quiabo, repolho e vinagreira;
5. Cozinhar aproximadamente por mais 10 minutos ou até amolecer todos os ingredientes.

➤ **Pirão**

1. Levar ao fogo o caldo de carne e um pouco de água e quando estiver fervendo juntar a farinha de mandioca, aos poucos, e mexer sem parar;
2. Acertar o sal e continuar cozinhando até que o pirão atinja a consistência desejada.

➤ **Salada de Alface e tomate**

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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	MÉDIO	847.6	108.4	49.2	24.1	166.5	85.4	5.5	14.7	329.9	36.3

ARROZ BRANCO, CARNE EM CUBOS COM VINAGREIRA, CENOURA, MAXIXE E QUIABO, PIRÃO E SALADA DE ALFACE, CHEIRO VERDE E PEPINO

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	5,0
Carne em cubos com vinagreira, cenoura, maxixe e quiabo	
Carne bovina	250,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Cenoura	15,0
Colorau	1,0
Limão	2,0
Maxixe	20,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Quiabo	20,0
Vinagreira	10,0
Sal	1,0
Pimenta do reino	1,0
Pirão	
Farinha de mandioca (branca)	50,0
Caldo da carne	200,0
Salada de alface, cheiro verde e pepino	
Alface	40,0
Cheiro verde	20,0
Pepino	25,0

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

*Os legumes descritos acima poderão ser substituídos por legumes conforme a sazonalidade do local.

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 ou até amolecer.

➤ Carne cozida com legumes

1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos os legumes. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, limão e sal;
3. Refogar a carne com óleo e os outros temperos;
4. Deixar cozinhar um pouco e acrescentar a cenoura, maxixe, quiabo e vinagreira;
5. Deixar cozinhar por aproximadamente por mais 5 minutos ou até amolecer todos os ingredientes.

➤ **Pirão**

1. Levar ao fogo o caldo de carne e um pouco de água e quando estiver fervendo juntar a farinha de mandioca, aos poucos, e mexer sem parar;
2. Acertar o sal e continuar cozinhando até que o pirão atinja a consistência desejada.

➤ **Salada de alface, cheiro verde e pepino**

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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	988,1	112,8	67,9	29,4	112,9	197,6	7,7	16,0	1119,0	28,8	10,3

ARROZ BRANCO, CARNE COZIDA COM LEGUMES E MACARRÃO

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	5,0
Carne cozida com legumes	
Carne bovina	250,0
Abóbora	15,0
Alho	1,0
Beterraba	20,0
Cebola	5,0
Chuchu	20,0
Colorau	1,0
Limão	2,0
Maxixe	20,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Quiabo	20,0
Repolho	10,0
Sal	1,0
Vinagreira	10,0
Macarrão	
Alho	1,0
Colorau	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Macarrão	35,0

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

*Os legumes descritos acima poderão ser substituídos por legumes conforme a sazonalidade do local.

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.

➤ Carne cozida com legumes

1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos os legumes. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, limão e sal;
3. Refogar a carne com óleo e os outros temperos;
4. Deixar cozinhar um pouco e acrescentar primeiro a abóbora e beterraba e depois 3 minutos aproximadamente, acrescentar o chuchu, maxixe, quiabo, repolho e vinagreira;

5. Cozinhar aproximadamente por mais 10 minutos ou até amolecer todos os ingredientes.

➤ **Macarrão**

1. Ferver água com um pouco de sal e óleo;
2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;
3. Deixar escorrer o macarrão e reservar;
4. Acrescentar em uma panela o alho amassado e óleo;
5. Deixar dourar e adicionar o sal, colorau e o macarrão;
6. Mexer um pouco em fogo brando.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	883,0	104,7	52,6	28,2	80,7	62,9	4,5	12,1	116,1	17,3	4,5

ARROZ BRANCO, CARNE SUÍNA* ACEBOLADA, FEIJÃO E LEGUMES REFOGADOS (BETERRABA E CHUCHU)

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,00
<u>Carne suína*</u> acebolada	
Carne suína*	200,0
Cebola	15,0
Alho	1,0
Colorau	5,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Sal	1,0
Feijão	
Feijão	40,0
Alho	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Legumes refogados	
Beterraba	30,0
Chuchu	30,0
Cebola	5,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Cebola	5,0

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

**Carne suína poderá ser substituída por carne bovina ou frango ou peixe.*

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 ou até amolecer.

➤ Carne suína acebolada

1. Selecionar, descascar, lavar e cortar a cebola. Reservar;
2. Descongelar adequadamente as bistecas suínas e temperá-las com alho, limão, pimenta do reino e sal;
3. Refogar as bistecas com óleo e os outros temperos;
4. Fritar as bistecas numa panela aquecida com óleo e depois acrescentar as cebolas em rodela;
5. Deixar dourar as cebolas.

➤ Feijão

1. Escolher o feijão, lavar e escorrer bem;
2. Colocar em uma panela de pressão o feijão, alho amassado, folha de louro e água até acima do feijão ou suficiente para cozer;
3. Levar ao fogo e deixar pegar pressão por aproximadamente 20 minutos;
4. Desligar o fogo e adicionar a cebola e o colorau;
5. Cozinhar por mais 10 minutos ou até quando amolecer o feijão.

➤ Refogados de Legumes

1. Lavar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;
2. Colocar em uma panela óleo e temperos para refogar os legumes;
3. Deixar ferver até cozinhar.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS											
MODALIDADES MÉDIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	1032,4	95,7	61,0	45,0	204,8	57,6	3,2	5,5	2,5	27,3	9,6

ARROZ BRANCO, CARNE SUÍNA* ACEBOLADA COM GUISADO DE MAXIXE E SUCO DE FRUTA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,00
<u>Carne suína</u>* acebolada	
Carne suína*	200,0
Cebola	15,0
Alho	1,0
Colorau	5,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Sal	1,0
Guisado de maxixe	
Maxixe	40,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Cheiro verde	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Sal	1,0
Suco de fruta	
Suco de fruta	100,0
Açúcar	10,0

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

**Carne suína poderá ser substituída por carne bovina ou frango ou peixe.*

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.

➤ Carne suína acebolada

1. Selecionar, descascar, lavar e cortar a cebola. Reservar;
2. Descongelar adequadamente as bistecas suínas e temperá-las com alho, limão, pimenta do reino e sal;
3. Refogar as bistecas com óleo e os outros temperos;
4. Fritar as bistecas numa panela aquecida com óleo e depois acrescentar as cebolas em rodelas;
5. Deixar dourar as cebolas.

➤ **Guisado de Maxixe**

1. Raspar a casca do maxixe, retirar as sementes, lavar e cortar em 4 pedaços;
2. Refogar o maxixe com cebola, alho, pimenta de cheiro, cebola e óleo;
3. Acrescentar um pouco de água e sal e deixar cozinhar até amolecer os maxixes.

➤ **Suco de fruta**

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois bater no liquidificador a polpa de fruta, açúcar e água.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	772,8	119,7	39,0	15,4	93,5	47,4	2,5	3,8	10,2	35,1	6,6

ARROZ BRANCO, CARNE SUÍNA* ACEBOLADA, PURÊ DE ABÓBORA E SALADA DE CENOURA RALADA E CHEIRO VERDE

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	5,0
<u>Carne suína*</u> acebolada	
Carne suína*	200,0
Cebola	15,0
Alho	1,0
Colorau	5,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Sal	1,0
Purê de abóbora	
Abóbora	30,0
Leite em pó	15,0
Manteiga	2,0
Sal	1,0
Salada de cenoura ralada e cheiro verde	
Cenoura	50,0
Cheiro verde	20,0

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

**Carne suína poderá ser substituída por carne bovina ou frango ou peixe.*

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 ou até amolecer.

➤ Carne suína acebolada

1. Selecionar, descascar, lavar e cortar a cebola. Reservar;
2. Descongelar adequadamente as bistecas suínas e temperá-las com alho, limão, pimenta do reino e sal;
3. Refogar as bistecas com óleo e os outros temperos;
4. Fritar as bistecas numa panela aquecida com óleo e depois acrescentar as cebolas em rodela;
5. Deixar dourar as cebolas.

➤ Purê de abóbora

1. Lavar, descascar e cortar a abóbora;
2. Colocar em uma panela com sal e água suficiente para cobrir;

3. Deixar cozinhar até que a abóboras esteja bem macia. Escorrer;
4. Amassar a abóbora enquanto ainda estiver quente. Reservar;
5. Colocar em uma panela a abóbora e acrescentar a manteiga e o sal;
6. Mexer até que a manteiga derreta por completo;
7. Acrescentar o leite aos poucos e continuar mexendo até ficar uniforme.

➤ **Salada de cenoura ralada e cheiro verde**

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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	899.8	90.0	56.1	35.0	103.1	182.3	2.2	4.8	1017.1	16.4	5.3

ARROZ BRANCO, CARNE SUÍNA* COM PIMENTÃO E CEBOLA, PURÊ DE ABÓBORA E SALADA DE REPOLHO E CEBOLINHA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	5,0
<i>Carne suína*</i> com pimentão e cebola	
Carne suína*	200,0
Cebola	15,0
Pimentão	10,0
Alho	1,0
Colorau	5,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Sal	1,0
Purê de abóbora	
Abóbora	30,0
Leite em pó	15,0
Manteiga	2,0
Sal	1,0
Salada de repolho e cebolinha	
Repolho	50,0
Cebolinha	20,0

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

**Carne suína poderá ser substituída por carne bovina ou frango ou peixe.*

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.

➤ Carne suína com pimentão

1. Selecionar, descascar, lavar e cortar a cebola e pimentão. Reservar;
2. Descongelar adequadamente as bistecas suínas e temperar com alho, colorau, limão, pimentão e sal;
3. Refogar as bistecas com óleo e com os outros temperos;
4. Fritar as bistecas numa panela aquecida com óleo e depois acrescentar as cebolas e pimentão;
5. Deixar dourar.

➤ Purê de abóbora

1. Lavar, descascar e cortar a abóbora em quartos e colocar em uma panela com sal e água suficiente para cobrir;

2. Deixar cozinhar até que a abóboras esteja bem macia. Escorrer;
3. Amassar a abóbora enquanto ainda estiver quente. Reservar;
4. Colocar em uma panela a abóbora e acrescentar a manteiga e o sal;
5. Mexer até que a manteiga derreta por completo;
6. Acrescentar o leite aos poucos e continuar mexendo até ficar uniforme.

➤ **Salada de repolho e cheiro verde**

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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	1014,3	82,7	67,6	45,9	197,5	166,8	3,1	5,8	450,3	40,1	9,4

ARROZ BRANCO, COXA DE FRANGO ASSADA, PURÊ DE BATATA DOCE E GUISADO DE MAXIXE

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	5,0
Coxa de frango assada	
Alho	1,0
Cebola	15,0
Colorau	5,0
Coxa de frango	200,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Purê de batata doce	
Batata doce	30,0
Leite em pó	15,0
Manteiga	2,0
Sal	1,0
Guisado de maxixe	
Maxixe	40,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Cheiro verde	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Sal	1,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, 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.

➤ Coxa de frango assada

1. Descongelar adequadamente as coxas e temperá-las com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal. Reservar;
2. Refogar o frango numa panela aquecida com óleo e os outros temperos;
3. Deixar refogar até ficar um pouco amolecido;
4. Colocar óleo em uma panela previamente aquecida. Quando estiver bem quente, colocar a coxa e deixar dourar;
5. Fritar uma de cada vez, para não juntar água. Reservar;
6. Distribuir os pedaços de frango numa travessa forrada com papel toalha.

➤ **Purê de batata doce**

1. Lavar, descascar e cortar as batatas em quartos e colocar em uma panela com sal e água suficiente para cobrir;
2. Deixar cozinhar até que as batatas estejam bem macias. Escorrer;
3. Amassar as batatas enquanto ainda estiverem quentes. Reservar;
4. Colocar em uma panela as batatas e acrescentar a manteiga e o sal;
5. Mexer até que a manteiga derreta por completo;
6. Acrescentar o leite aos poucos e continuar mexendo até ficar uniforme.

➤ **Guisado de Maxixe**

4. Raspar a casca do maxixe, retirar as sementes, lavar e cortar em 4 pedaços;
5. Refogar o maxixe com cebola, alho, pimenta de cheiro, cebola e óleo;
6. Acrescentar um pouco de água e sal e deixar cozinhar até amolecer os maxixes.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	830,4	84,8	57,6	29,0	123,1	99,6	3,2	7,7	165,2	11,1	4,0

ARROZ BRANCO, ISCA DE CARNE ACEBOLADA, FEIJÃO, MACARRÃO E SALADA DE ACELGA E TOMATE

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	5,0
Isca de carne acebolada	
Carne bovina (iscas)	200,0
Cebola	15,0
Alho	1,0
Limão	5,0
Óleo	10,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Feijão	
Feijão	40,0
Alho	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Macarrão	
Alho	1,0
Colorau	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Macarrão	35,0
Salada de acelga e tomate	
Acelga	45,0
Tomate	25,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, 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 ou até amolecer.

➤ Isca de carne acebolada

1. Descongelar adequadamente a carne e cortá-la em tiras;
2. Temperar as tiras com alho, colorau, pimenta do reino, sal e limão. Reservar;
3. Lavar e cortar a cebola em rodela. Reservar;
4. Refogar as tiras de carne com os outros temperos;
5. Fritar e depois acrescentar as rodela de cebolas até dourar.

➤ 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;
4. Abaixar o fogo e deixar terminar de cozinhar sem desmanchar. Escorrer o feijão e reservar;
5. Em uma panela com o óleo quente, refogar os temperos até dourar e acrescentar o feijão e refogar um pouco mais para pegar os temperos.

➤ **Macarrão**

1. Ferver água com um pouco de sal e óleo;
2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;
3. Deixar escorrer o macarrão e reservar;
4. Acrescentar em uma panela o alho amassado e óleo;
5. Deixar dourar e adicionar o sal, colorau e o macarrão;
6. Mexer um pouco em fogo brando.

➤ **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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	965,3	94,2	87,6	26,4	172,6	284,9	3,0	4,5	619,3	56,2	5,3

ARROZ BRANCO, FEIJOADA COM CARNE EM CUBOS, FAROFA DE COUVE + LARANJA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	3,00
Feijoada com carne em cubos	
Feijão	25,0
Carne bovina (cubos)	15,0
Abóbora	10,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Maxixe	15,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Repolho	10,0
Sal	1,0
Farofa de couve	
Farinha de mandioca	30,0
Couve	15,0
Manteiga	2,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Sobremesa	
Laranja	90,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, 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 ou até amolecer.

➤ Feijoada com Carne em Cubos

1. Descongele adequadamente a carne bovina e cortar em cubos;
2. Refogar a carne com alho, colorau, pimenta do reino, sal e limão. Reservar;
3. Descascar e cortar em pequenos cubos a abóbora, repolho e maxixe. Reservar;
4. Catar, lavar e colocar o feijão preto de molho em água quente por 30 minutos;
5. Colocar o feijão e a água utilizada para o molho numa panela de pressão e deixar cozinhar sob pressão aproximadamente por 10 minutos;
6. Acrescentar os legumes no feijão. Deixar cozinhar por mais 5 minutos;
7. Refogar no óleo em outra panela o alho, cebola e pimenta de cheiro. Acrescentar o sal, caso for necessário;

8. Colocar junto aos temperos refogados o feijão, os legumes e a carne, deixando cozinhar em fogo brando por aproximadamente 2 minutos.

➤ **Farofa de Couve**

1. Lavar adequadamente a couve e cortar em tiras. Reservar;
2. Dourar a cebola e o alho na manteiga e acrescentar a couve;
3. Adicionar a farinha de mandioca aos poucos e mexer para não queimar;
4. Servir com arroz branco, feijoada e laranja previamente lavada e cortada.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	1043,0	142,6	22,9	42,3	93,7	111,5	2,8	3,8	226,2	69,5	8,3

ARROZ BRANCO, FEIJOADA COM CARNE EM CUBOS, FAROFA, COUVE REFOGADO + LARANJA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Feijoada com carne em cubos	
Feijão	25,0
Carne bovina (cubos)	15,0
Abóbora	10,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Maxixe	15,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Repolho	10,0
Sal	1,0
Farofa	
Cebola	5,0
Farinha de mandioca	60,0
Manteiga	2,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Couve refogado	
Couve	35,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Óleo	5,0
Sobremesa	
Laranja	90,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, 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 ou até amolecer.

➤ Feijoada com Carne em Cubos

1. Descongele adequadamente a carne bovina e cortar em cubos;
2. Refogar a carne com alho, colorau, pimenta do reino, sal e limão. Reservar;
3. Descascar e cortar em pequenos cubos a abóbora, repolho e maxixe. Reservar;
4. Catar, lavar e colocar o feijão preto de molho em água quente por 30 minutos;

5. Colocar o feijão e a água utilizada para o molho numa panela de pressão e deixar cozinhar sob pressão aproximadamente por 10 minutos;
6. Acrescentar os legumes no feijão. Deixar cozinhar por mais 5 minutos;
7. Refogar no óleo em outra panela o alho, cebola e pimenta de cheiro. Acrescentar o sal, caso for necessário;
8. Colocar junto aos temperos refogados o feijão, os legumes e a carne, deixando cozinhar em fogo brando por aproximadamente 2 minutos.

➤ **Farofa**

1. Aquecer em uma panela larga o óleo, manteiga e a cebola, até que esta fique dourada;
2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);
3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa;
4. Acrescentar toda farinha de uma só vez e mexa em parar, rodando bem na superfície da panela, com fogo baixo;
5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;
6. Cuidado para não queimar.

➤ **Couve refogada**

1. Lavar adequadamente a couve e cortar em tiras. Reservar;
2. Refogar numa panela aquecida óleo, alho, cebola e as tiras de couve;
3. Deixar no fogo brando até as folhas murcharem e colocar um pouco de sal;
4. Servir com arroz branco, feijoadá, farofa e laranja previamente lavada e cortada.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	1043,0	142,6	22,9	42,3	93,7	111,5	2,8	3,8	225,8	69,5	8,2

ARROZ BRANCO, FRANGO A MILANESA, FEIJÃO COM QUIABO E SALADA DE CENOURA RALADA, TOMATE E CEBOLA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	5,0
Frango à milanesa	
Frango	240,0
Alho	1,0
Colorau	1,0
Farinha de rosca	10,0
Farinha de trigo	10,0
Limão	3,0
Óleo	5,0
Ovo	50,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Feijão com quiabo	
Feijão	30,0
Quiabo	10,0
Alho	1,0
Cebola	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Salada de cenoura ralada, tomate e cebola	
Cebola	5,0
Cenoura	45,0
Tomate	15,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, 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 ou até amolecer.

➤ Frango à milanesa

1. Descongelar adequadamente os peitos de frango e cortá-los em filés;
2. Temperar os filés com alho, limão, sal e pimenta do reino. Reservar;
3. Bater os ovos em um recipiente;
4. Colocar a farinha de rosca e trigo em recipientes diferentes;
5. Passar os filés já temperados na farinha de trigo, nos ovos batidos e, por último, passe na farinha de rosca;

6. Fritar os filés mergulhando em óleo, em fogo médio até que fiquem dourados;
7. Distribuir os filés de frango numa travessa forrada com papel toalha.

➤ **Feijão com quiabo**

1. Catar, lavar e colocar o feijão preto de molho em água quente por 30 minutos;
2. Colocar o feijão e a água utilizada para o molho numa panela de pressão e deixar cozinhar sob pressão aproximadamente por 10 minutos;
3. Acrescentar o quiabo e cozinhar por 5 minutos;
4. Colocar numa panela pré aquecida com óleo, cebola, alho, pimenta de cheiro e o feijão com o quiabo;
5. Mexer e deixar ferver;
6. Servir.

➤ **Salada de cenoura ralada, tomate e cebola**

1. Lavar adequadamente a cenoura, tomate e cebola;
2. Ralar a cenoura e cortar em rodela o tomate e a cebola;
3. Dispor a salada numa travessa e servir.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	1028,3	85,9	85,3	38,2	162,1	79,6	3,3	4,1	583,3	15,1	5,1

ARROZ BRANCO, FRANGO AO MOLHO COM MAXIXE E QUIABO, FAROFA E SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Frango ao molho com maxixe e quiabo	
Frango	200,0
Maxixe	10,0
Quiabo	10,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Pimentão	3,0
Farofa	
Cebola	5,0
Farinha de mandioca	60,0
Manteiga	2,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Salada de alface, pepino e tomate	
Alface	40,0
Pepino	20,0
Tomate	10,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, 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 ou até amolecer.

➤ Frango ao molho com maxixe e quiabo

1. Lavar adequadamente os legumes e cortar em pequenos cubos. Reservar;
2. Descongelar adequadamente o frango, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
3. Refogar o frango com os outros temperos e deixar cozinhar por aproximadamente 3 minutos;

4. Acrescentar os legumes cortados ao frango e deixar cozinhar por mais 3 minutos ou até amolecer.

➤ **Farofa**

1. Aquecer em uma panela larga o óleo, manteiga e a cebola, até que esta fique dourada;
2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);
3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa;
4. Acrescentar toda farinha de uma só vez e mexa em parar, rodando bem na superfície da panela, com fogo baixo;
5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;
6. Cuidado para não queimar.

➤ **Salada de alface, pepino 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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	1010,7	112,6	66,4	32,7	136,4	89,0	3,1	5,1	220,6	24,6	7,0

ARROZ BRANCO, FRANGO DESFIADO COM MILHO E CENOURA, FEIJÃO E REFOGADO DE LEGUMES

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	5,0
Frango desfiado com milho e cenoura	
Frango	200,0
Cenoura	30,0
Espiga de milho	15,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Pimentão	3,0
Sal	1,0
Feijão	
Feijão	30,0
Alho	1,0
Cebola	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Refogado de legumes	
Batata doce	15,0
Beterraba	15,0
Chuchu	15,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Sal	1,0

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

*Os legumes descritos acima poderão ser substituídos por legumes conforme a sazonalidade do local. E a espiga de milho poderá ser substituído pelo milho em conserva

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 ou até amolecer.

➤ **Frango desfiado com cenoura e milho**

1. Higienizar as latas de milho em conserva;
2. Retirar o milho e lavá-lo em água corrente. Reservar;
3. Lavar e cortar em cubos a cenoura. Reservar;
4. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal;
5. Refogar o frango com os outros temperos e deixar cozinhar por aproximadamente 3 minutos;
6. Acrescentar as cenouras em cubos ao frango e deixar até amolecer;
7. Deixar esfriar o frango e depois desfiar;
8. Misturar o frango desfiado a cenoura e o milho.

➤ **Feijão**

1. Escolher o feijão, lavar e escorrer bem;
2. Colocar em uma panela de pressão o feijão, alho amassado, folha de louro e água até acima do feijão ou suficiente para cozer;
3. Levar ao fogo e deixar pegar pressão por aproximadamente 20 minutos;
4. Desligar o fogo e adicionar a cebola e o colorau;
5. Cozinhar por mais 10 minutos ou até quando amolecer o feijão.

➤ **Refogados de Legumes**

1. Lavar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;
2. Colocar em uma panela óleo e temperos para refogar os legumes;
3. Deixar ferver até cozinhar.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	809,9	97,5	70,6	15,3	152,3	59,8	2,6	3,6	821,1	21,1	8,5

ARROZ BRANCO, FRANGO XADREZ COM CENOURA E PIMENTÃO, PURÊ DE BATATA INGLESA E SALADA DE ALFACE E TOMATE

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Frango xadrez com cenoura e pimentão	
Frango	240,0
Limão	5,0
Alho	1,0
Cenoura	25,0
Colorau	1,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Pimentão	10,0
Sal	1,0
Purê de batata inglesa	
Batata inglesa	35,0
Leite	25,0
Manteiga	5,0
Sal	1,0
Salada de alface e tomate	
Alface	40,0
Tomate	25,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, 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 ou até amolecer.

➤ Frango xadrez com pimentão e cenoura

1. Lavar e cortar em cubos a cenoura e pimentão. Reservar;
2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal;
3. Refogar o frango com os outros temperos e deixar cozinhar por aproximadamente 3 minutos;
4. Acrescentar as cenouras em cubos e as rodela de pimentão ao frango e deixar até amolecer;

➤ Purê de batata inglesa

1. Lavar, descascar e cortar as batatas em quartos e colocar em uma panela com sal e água suficiente para cobrir;

2. Deixar cozinhar até que as batatas estejam bem macias. Escorrer;
 3. Amassar as batatas enquanto ainda estiverem quentes. Reservar;
 4. Colocar em uma panela as batatas e acrescentar a manteiga e o sal;
 5. Mexer até que a manteiga derreta por completo;
- Acrescentar o leite aos poucos e continuar mexendo até ficar uniforme

➤ **Salada de alface 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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	965,3	94,2	87,6	26,4	172,6	284,9	3,0	4,5	619,3	56,2	5,3

ARROZ BRANCO, GUISADO DE CARNE SUÍNA* COM BATATA INGLESA, MACARRÃO E SALADA DE CENOURA RALADA E CHEIRO VERDE

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Guisado de <u>carne suína*</u> com batata inglesa	
Carne suína*	180,0
Batata inglesa	25,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Macarrão	
Alho	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Macarrão	35,0
Colorau	1,0
Salada de cenoura ralada e cheiro verde	
Cenoura ralada	35,0
Cheiro verde	30,0

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

**Poderá ser substituída por frango ou carne bovina ou peixe.*

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 ou até amolecer.

➤ Guisado de carne suína

1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos a batata inglesa. Reservar;
2. Descongelar adequadamente, cortar em cubos a carne e temperar com alho, pimenta do reino, limão e sal;
3. Refogar e cozinhar a carne com os outros temperos;
4. Deixar cozinhar um pouco e acrescentar a batata inglesa até amolecer.

➤ Macarrão

1. Ferver água com um pouco de sal e óleo;
2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;
3. Deixar escorrer o macarrão e reservar;

4. Acrescentar em uma panela o alho amassado e óleo;
5. Deixar dourar e adicionar o sal, o colorau e o macarrão;
6. Mexer um pouco em fogo brando.

➤ **Salada de Cenoura ralada e cheiro verde**

1. Selecionar, lavar 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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	879,8	106,4	54,9	26,1	98,6	44,6	2,3	4,5	407,1	19,2	4,8

ARROZ BRANCO, GUISADO DE CARNE SUÍNA* COM LEGUMES E MACARRÃO COM MANJERICÃO

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Guisado de <u>carne suína*</u> com legumes	
Carne suína*	180,0
Abobrinha	10,0
Batata inglesa	10,0
Cenoura	10,0
Maxixe	10,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Macarrão com manjericão	
Alho	1,0
Colorau	1,0
Macarrão	35,0
Manjericão	5,0
Óleo	5,0
Sal	1,0

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

**Poderá ser substituída por frango ou carne bovina ou peixe.*

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 ou até amolecer.

➤ Guisado de carne suína

1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos os legumes. Reservar;
2. Descongelar adequadamente, cortar em cubos a carne e temperar com alho, pimenta do reino, limão e sal;
3. Refogar e cozinhar a carne com os outros temperos;
4. Deixar cozinhar um pouco e acrescentar os legumes até amolecer;

➤ Macarrão com manjericão

1. Ferver água com um pouco de sal e óleo;

2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;
3. Deixar escorrer o macarrão e reservar;
4. Acrescentar em uma panela o alho amassado e óleo;
5. Deixar dourar e adicionar o sal, o colorau, o macarrão e manjeriço;
6. Mexer um pouco em fogo brando.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	MÉDIO	929,6	100,4	68,3	28,3	109,5	38,2	2,5	5,3	164,8	16,0

ARROZ BRANCO, GUISADO DE CARNE SUÍNA* COM VINAGREIRA E SALADA DE REPOLHO E CENOURA RALADA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Guisado de <u>carne suína</u>* com vinagreira	
Carne suína*	180,0
Vinagreira	25,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Salada de repolho e cenoura ralada	
Cenoura ralada	35,0
Repolho	35,0

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

**Poderá ser substituída por frango ou carne bovina ou peixe.*

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 ou até amolecer.

➤ Guisado de carne suína com vinagreira

1. Tirar as folhas de vinagreira dos talos e lavar adequadamente. Reservar;
2. Descongelar adequadamente, cortar em cubos a carne e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal;
3. Refogar e cozinhar a carne com os outros temperos;
4. Deixar cozinhar um pouco e acrescentar a vinagreira;
5. Cozinhar aproximadamente por mais 10 minutos ou até amolecer.

➤ Salada de repolho e cenoura ralada

1. Selecionar, lavar 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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	688,4	89,9	36,6	20,3	70,7	212,0	5,2	3,1	1063,8	31,2	5,9

ARROZ BRANCO, ISCA DE CARNE ACEBOLADA, FEIJÃO E SALADA DE ALFACE E BETERRABA RALADA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Isca de carne acebolada	
Carne bovina	200,0
Cebola	25,0
Alho	1,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	7,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Feijão	
Feijão	40,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	5,0
Salada de alface e beterraba ralada	
Alface	40,0
Beterraba ralada	35,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, 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 ou até amolecer.

➤ Isca de carne acebolada

1. Descongelar adequadamente a carne e cortá-la em tiras;
2. Lavar e cortar a cebola em rodela. Reservar;
3. Temperar as iscas de carne com alho, colorau, pimenta do reino, sal e limão;
4. Refogar as iscas de carne com os outros temperos até amolecer;
5. Fritar as iscas e acrescentar as cebolas em rodela. Misturar;
6. Deixar dourar as cebolas.

➤ Feijão

1. Escolher o feijão, lavar e escorrer bem;
2. Colocar em uma panela de pressão o feijão, alho amassado, folha de louro e água até acima do feijão ou suficiente para cozer;
3. Levar ao fogo e deixar pegar pressão por aproximadamente 20 minutos;

ARROZ BRANCO, ISCA DE CARNE ACEBOLADA, FAROFA E SALADA DE ACELGA, CHEIRO VERDE E TOMATE

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Isca de carne acebolada	
Carne bovina	200,0
Cebola	25,0
Alho	1,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	7,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Farofa	
Farinha de mandioca	45,0
Cebola	5,0
Manteiga	2,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Salada de acelga, cheiro verde e tomate	
Acelga	40,0
Cheiro verde	25,0
Tomate	20,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, 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 ou até amolecer.

➤ Isca de carne acebolada

1. Descongelar adequadamente a carne e cortá-la em tiras;
2. Lavar e cortar a cebola em rodela. Reservar;
3. Temperar as iscas de carne com alho, colorau, pimenta do reino, sal e limão;
4. Refogar as iscas de carne com os outros temperos até amolecer;
5. Fritar as iscas e acrescentar as cebolas em rodela. Misturar;
6. Deixar dourar as cebolas.

➤ Farofa

1. Colocar óleo numa panela em fogo brando e adicionar a óleo, manteiga e cebola. Refogar até dourar levemente;
2. Acrescentar a farinha de mandioca e mexer para não queimar.

➤ **Salada de acelga, cheiro verde 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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	802,6	79,5	55,2	29,3	71,5	56,6	4,4	13,2	152,2	26,0	3,5

ARROZ BRANCO, ISCA DE FRANGO ACEBOLADA E FEIJÃO COM LEGUMES

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	70,0
Alho	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Isca de frango acebolada	
Frango (isca)	250,0
Cebola	25,0
Alho	1,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	7,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Feijão com legumes	
Feijão	40,0
Abobora	5,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Chuchu	5,0
Maxixe	5,0
Óleo	5,0
Sal	1,0

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

*Os legumes descritos acima poderão ser substituídos por legumes conforme a sazonalidade do local.

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 ou até amolecer.

➤ Feijão com Legumes

1. Higienizar, cortar em pequenos pedaços os legumes. Reservar;
2. Escolher o feijão, lavar e escorrer bem;
3. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água não enchendo até a borda da panela;
4. Levar ao fogo e deixar pegar pressão por aproximadamente por 10 minutos;
5. Acrescentar os legumes no feijão e deixar cozinhar por mais 5 minutos;
6. Em uma panela com o óleo quente, refogar os temperos até dourar e acrescentar o feijão e os legumes;
7. Refogar um pouco mais para pegar os temperos e pronto para servir.

➤ Isca de frango acebolado

1. Descongelar adequadamente o frango, cota- ló em tiras e temperar com alho, pimenta do reino e sal;
2. Refogar as iscas numa panela aquecida com óleo e outros temperos;
3. Fritas as iscas refogadas e acrescentas cebolas em rodelas até dourar.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	803,8	61,8	64,8	33,1	111,6	33,6	2,5	4,6	39,7	18,3	3,0

ARROZ BRANCO, ISCA DE FRANGO COM PIMENTÃO E CEBOLA, PURÊ DE ABÓBORA E SALADA DE CENOURA RALADA, CHEIRO VERDE E TOMATE

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	70,0
Alho	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Isca de frango com pimentão e cebola	
Frango (isca)	250,0
Pimentão	15,0
Cebola	25,0
Alho	1,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	7,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Purê de abóbora	
Abóbora	40,0
Leite	15,0
Sal	1,0
Cebola	5,0
Óleo	5,0
Salada de cenoura ralada, cheiro verde e tomate	
Cenoura ralada	40,0
Cheiro verde	20,0
Tomate	15,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, 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 ou até amolecer.

➤ Isca de frango com pimentão e cebola

1. Lavar, descascar e cortar em rodela o pimentão e cebola. Reservar.
2. Descongelar adequadamente o frango, temperar com alho, colorau, pimentão do reino, limão e sal;
3. Refogar o frango em tiras numa panela pré aquecida com óleo e os outros temperos;
4. Fritas as iscas refogadas e acrescentas cebolas em rodela até dourar.

➤ Purê de abóbora

1. Lavar, descascar e cortar a abóbora em quartos e colocar em uma panela com sal e água suficiente para cobrir;
2. Deixar cozinhar até que a abóboras esteja bem macia. Escorrer;

3. Amassar a abóbora enquanto ainda estiver quente. Reservar;
4. Colocar em uma panela a abóbora e acrescentar a manteiga e o sal;
5. Mexer até que a manteiga derreta por completo;
6. Acrescentar o leite aos poucos e continuar mexendo até ficar uniforme.

➤ **Salada de cenoura ralada, cheiro verde e tomate**

1. Selecionar, lavar 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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	1161,4	103,3	89,2	43,5	243,9	423,7	3,6	7,1	1289,7	40,3	9,9

ARROZ BRANCO, JARDINEIRA DE LEGUMES (CARNE, BATATA DOCE, MAXIXE E CHUCHU), PIRÃO E SUCO DE FRUTA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Jardineira de legumes	
Carne bovina (em cubos)	100,0
Batata doce	15,0
Maxixe	15,0
Chuchu	15,0
Alho	1,0
Colorau	1,0
Limão	3,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Pimentão	3,0
Sal	1,0
Tomate	5,0
Pirão	
Farinha de mandioca (branca)	50,0
Caldo da carne	200,0
Suco de fruta	
Polpa de fruta	100,0
Açúcar	15,0

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

*Os legumes descritos acima poderão ser substituídos por legumes conforme a sazonalidade do local.

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 ou até amolecer.

➤ Jardineira de legumes (Carne, batata doce, maxixe e chuchu)

1. Higienizar, descascar e cortar em pequenos cubos a batata doce, chuchu e o maxixe. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne bovina e cortar em cubos;
3. Temperar a carne sal, alho, limão e pimenta do reino;
4. Colocar óleo em uma panela e quando estiver quente, acrescentar a carne em cubos e deixar dourá-la;
5. Retirar da panela e reservar;
6. Acrescentar a cebola, pimenta de cheiro, pimentão e tomate cortados e higienizados na mesma panela que dourou a carne. Refogar;

7. Acrescentar colorau, os legumes e a carne dourada;
8. Deixar cozinhar a carne e os legumes até amolecerem.

➤ **Pirão**

1. Levar ao fogo o caldo de carne e um pouco de água e quando estiver fervendo juntar a farinha de mandioca, aos poucos, e mexer sem parar;
2. Acertar o sal e continuar cozinhando até que o pirão atinja a consistência desejada.

➤ **Suco de fruta**

1. Higienizar a embalagem da polpa de fruta;
2. Acrescentar polpa, água e açúcar no liquidificador e bater.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	839,4	149,0	32,0	12,8	156,4	61,7	4,1	9,0	10,2	34,3	9,9

ARROZ BRANCO, PEITO DE FRANGO COM PIMENTÃO E CEBOLA, FAROFA DE PVT E LEGUMES REFOGADOS

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Peito de frango com pimentão e cebola	
Frango (peito)	250,0
Pimentão	10,0
Cebola	10,0
Alho	1,0
Limão	3,0
Óleo	7,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Tomate	5,0
Farofa de PVT (soja)	
Farina de mandioca	50,0
PVT	20,0
Manteiga	2,0
Óleo	5,0
Legumes refogados	
Abobrinha	20,0
Cenoura	20,0
Chuchu	20,0
Repolho	20,0
Alho	1,0
Colorau	1,0
Óleo	3,0
Pimenta de cheiro	5,0
Sal	1,0

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

*Os legumes descritos acima poderão ser substituídos por legumes conforme a sazonalidade do local.

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 ou até amolecer.

➤ Peito de Frango com pimentões e cebola

1. Lavar, descascar e cortar em rodela o pimentão e cebola. Reservar;
2. Descongelar adequadamente o peito do frango, cortar em fatias e temperar com alho, pimentão do reino, limão e sal;
3. Deixar dourar o peito de frango numa panela aquecida com óleo;

4. Acrescentar pimentão, tomate e a cebola e deixar dourar mais um pouco em fogo brando.

➤ **Farofa de PVT (soja texturizada)**

1. Dourar a soja texturizada numa panela aquecida com óleo e manteiga e depois acrescentar a farinha de mandioca;
2. Mexer para não queimar e adicionar o sal a gosto.

➤ **Refogados de Legumes**

1. Lavar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;
2. Colocar em uma panela óleo e temperos para refogar os legumes;
3. Deixar ferver até cozinhar.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	1152,7	126,0	75,9	38,4	212,5	98,4	3,0	3,3	352,0	22,5	13,9

ARROZ BRANCO, PEIXE ESCABECHE, BOBÓ DE VINAGREIRA E QUIABO COM SUCO DE FRUTA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Peixe escabeche	
Peixe	180,0
Cebola	5,0
Cheiro verde	5,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	15,0
Sal	1,0
Tomate	5,0
Bobó de vinagreira e quiabo	
Vinagreira	50,0
Quiabo	50,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Pimentão	3,0
Sal	1,0
Suco de fruta	
Polpa de fruta	100,0
Açúcar	15,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, 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 ou até amolecer.

➤ Peixe Escabeche

1. Temperar o peixe com suco de limão e sal;
2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;
3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;
4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha.
5. Depois em uma outra panela cortar os temperos, colocar o peixe e deixar cozinhar, sem desmanchar.

➤ Bobó de vinagreira e quiabo

1. Tire as folhas de vinagreira dos talos, corte os quiabos em rodela;
2. Coloque tudo em uma panela com água até que cubra os ingredientes, deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos;
3. Escorrer e deixar esfriar;

4. Bater no liquidificador a cebola, pimentão, sal, vinagreira e quiabo já cozidos até formar uma mistura homogênea, um creme;
5. Ferver numa panela a mistura verde.

➤ **Suco de fruta**

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois bater no liquidificador a polpa de fruta, açúcar e água;

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	902.4	122.4	43.6	26.5	148.3	917.8	6.2	3.0	692.8	38.4	7.9

ARROZ BRANCO, PEIXE ESCABECHE, FAROFA E SALADA DE ALFACE E BETERRABA RALADA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Peixe escabeche	
Peixe	180,0
Cebola	5,0
Cheiro verde	5,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	15,0
Sal	1,0
Tomate	5,0
Farofa	
Farinha de mandioca	60,0
Cebola	5,0
Manteiga	2,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Salada de alface e beterraba ralada	
Alface	40,0
Beterraba ralada	25,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, 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 ou até amolecer.

➤ Peixe Escabeche

1. Temperar o peixe com suco de limão e sal;
2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;
3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;
4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha.
5. Depois em uma outra panela cortar os temperos, colocar o peixe e deixar cozinhar, sem desmanchar.

➤ Farofa

1. Colocar óleo numa panela em fogo brando e adicionar a óleo e cebola. Refogar até dourar levemente;
2. Acrescentar a farinha de mandioca e mexer para não queimar.

➤ Salada de Alface e Beterraba

1. Selecionar, lavar e cortar as hortaliças, ralar a beterraba;
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 MÉDIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	839,1	119,0	43,2	21,1	134,6	802,1	2,9	2,9	232,3	23,7	7,1

ARROZ BRANCO, PEIXE FRITO, BOBO DE VINAGREIRA E QUIABO + FRUTA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Peixe frito	
Peixe	180,0
Limão	5,0
Óleo	15,0
Sal	1,0
Bobó de vinagreira e quiabo	
Vinagreira	50,0
Quiabo	50,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Pimentão	3,0
Sal	1,0
Fruta	90,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, 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 ou até amolecer.

➤ Peixe frito

1. Temperar o peixe com suco de limão e sal;
2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;
3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;
4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha.

➤ Bobó de vinagreira e quiabo

1. Tire as folhas de vinagreira dos talos, corte os quiabos em rodela;
2. Coloque tudo em uma panela com água até que cubra os ingredientes, deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos;
3. Escorrer e deixar esfriar;
4. Bater no liquidificador a cebola, pimentão, sal, vinagreira e quiabo já cozidos até formar uma mistura homogênea, um creme;
5. Ferver numa panela a mistura verde.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	813,7	102,2	46,0	24,5	145,3	963,4	6,1	2,8	717,1	62,4	7,0

ARROZ BRANCO, PEIXE FRITO, BOBO DE VINAGREIRA E QUIABO E SALADA DE ACELGA E CENOURA RALADA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Peixe frito	
Peixe	180,0
Limão	5,0
Óleo	15,0
Sal	1,0
Bobó de vinagreira e quiabo	
Vinagreira	50,0
Quiabo	50,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Pimentão	3,0
Sal	1,0
Salada de acelga e cenoura ralada	
Acelga	40,0
Cenoura ralada	25,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, 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 ou até amolecer.

➤ Peixe frito

1. Temperar o peixe com suco de limão e sal;
2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;
3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;
4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha.

➤ Bobó de vinagreira e quiabo

1. Tire as folhas de vinagreira dos talos, corte os quiabos em rodela;
2. Coloque tudo em uma panela com água até que cubra os ingredientes, deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos;
3. Escorrer e deixar esfriar;
4. Bater no liquidificador a cebola, pimentão, sal, vinagreira e quiabo já cozidos até formar uma mistura homogênea, um creme;
5. Ferver numa panela a mistura verde.

➤ Salada de acelga e cenoura ralada

1. Selecionar, lavar e cortar as hortaliças, ralar a beterraba;
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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	MÉDIO	833.5	89.7	43.3	33.5	196.0	944.4	6.8	2.9	1253.4	39.5

ARROZ BRANCO, PEIXE FRITO, REFOGADO DE MAXIXE + LARANJA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Peixe frito	
Peixe	180,0
Limão	5,0
Óleo	15,0
Sal	1,0
Refogado de maxixe	
Vinagreira	50,0
Quiabo	50,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Pimentão	3,0
Sal	1,0
Laranja	90,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, 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.

➤ Peixe frito

1. Temperar o peixe com suco de limão e sal;
2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;
3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;
4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha.

➤ Refogado de maxixe

1. Lavar, descascar e cortar o maxixe em cubos. Reservar;
2. Colocar em uma panela óleo e temperos para refogar o maxixe;
3. Deixar ferver até cozinhar.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	794,9	95,8	40,3	27,9	128,0	716,2	2,4	2,6	72,8	59,4	5,4

ARROZ BRANCO, PICADINHO DE CARNE AO MOLHO E FEIJÃO COM LEGUMES + FRUTA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	3,0
Picadinho de carne ao molho	
Carne bovina (cubos)	200,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Pimentão	3,0
Sal	1,0
Tomate	5,0
Feijão com legumes	
Feijão	25,0
Abóbora	5,0
Chuchu	5,0
Maxixe	5,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Folha de louro	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Fruta	90,0

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

*Os legumes descritos acima poderão ser substituídos por legumes conforme a sazonalidade do local.

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 ou até amolecer.

➤ Picadinho de carne com molho

1. Descongelar adequadamente, cortar em cubos a carne e temperar com alho, pimenta do reino, limão e sal;
2. Refogar e cozinhar a carne numa panela pré aquecida com óleo e os outros temperos;
3. Deixar cozinhar até a carne amolecer e o molho engrossar.

➤ Feijão com Legumes

1. Higienizar, cortar em pequenos pedaços os legumes. Reservar;
2. Escolher o feijão, lavar e escorrer bem;
3. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água não enchendo até a borda da panela;
4. Levar ao fogo e deixar pegar pressão por aproximadamente por 10 minutos;
5. Acrescentar os legumes no feijão e deixar cozinhar por mais 5 minutos;
6. Em uma panela com o óleo quente, refogar os temperos até dourar e acrescentar o feijão e os legumes;
7. Refogar um pouco mais para pegar os temperos e pronto para servir.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	1013.3	166.5	33.7	23.6	104.7	98.1	3.9	7.6	91.0	50.5	9.7

ARROZ BRANCO, PICADINHO DE CARNE COM CENOURA, PURÊ DE BATATA INGLESA E SUCO DE FRUTA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	3,0
Picadinho de carne com cenoura	
Carne bovina (cubos)	200,0
Cenoura	15,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Pimentão	3,0
Sal	1,0
Tomate	5,0
Purê de batata inglesa	
Batata inglesa	30,0
Leite em pó	15,0
Manteiga	2,0
Sal	1,0
Suco de fruta	
Polpa de fruta	100,0
Açúcar	15,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, 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 ou até amolecer.

➤ Picadinho de carne com cenoura

1. Lavar, descascar e cortar em pequenos cubos a cenoura. Reservar;
2. Descongelar adequadamente, cortar em cubos a carne e temperar com alho, pimenta do reino, limão e sal;
3. Refogar e cozinhar a carne com óleo, colorau, tomate, cebola, pimenta de cheiro;
4. Acrescentar a cenoura e deixar cozinhar até ambos amolecer.

➤ Purê de batata inglesa

1. Lavar, descascar e cortar as batatas em quartos e colocar em uma panela com sal e água suficiente para cobrir;
2. Deixar cozinhar até que as batatas estejam bem macias. Escorrer;

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	1022.2	117.6	57.4	35.8	109.6	268.8	5.7	12.8	298.0	25.4	3.5

ARROZ BRANCO, SOBRECOXA ASSADA, FEIJÃO COM LEGUMES, FAROFA E SALADA DE ALFACE E PEPINO

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	3,0
Sobrecoxa de frango	
Sobrecoxa de frango	240,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Feijão com legumes	
Feijão	25,0
Abóbora	5,0
Chuchu	5,0
Maxixe	5,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Folha de louro	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Farofa	
Farinha de mandioca	60,0
Cebola	5,0
Manteiga	2,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Salada de alface e pepino	
Alface	40,0
Pepino	20,0

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

*Os legumes descritos acima poderão ser substituídos por legumes conforme a sazonalidade do local.

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 ou até amolecer.

➤ Sobrecoxa assada

1. Descongelar adequadamente, temperar as sobrecoxas com alho, pimenta do reino, limão e sal;
2. Refogar as sobrecoxas numa panela aquecida com óleo e os outros temperos;

3. Fritar as sobrecoxas e acrescentar rodela de cebolas lavadas previamente.

➤ **Feijão com Legumes**

1. Higienizar, cortar em pequenos pedaços os legumes. Reservar;
2. Escolher o feijão, lavar e escorrer bem;
3. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água não enchendo até a borda da panela;
4. Levar ao fogo e deixar pegar pressão por aproximadamente por 10 minutos;
5. Acrescentar os legumes no feijão e deixar cozinhar por mais 5 minutos;
6. Em uma panela com o óleo quente, refogar os temperos até dourar e acrescentar o feijão e os legumes;
7. Refogar um pouco mais para pegar os temperos e pronto para servir.

➤ **Farofa**

1. Aquecer em uma panela larga o óleo, manteiga e a cebola, até que esta fique dourada;
2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);
3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa;
4. Acrescentar toda farinha de uma só vez e mexa em parar, rodando bem na superfície da panela, com fogo baixo;
5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;
6. Cuidado para não queimar.

➤ **Salada de Alface e pepino**

1. Selecionar, lavar 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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	MÉDIO	1200.4	120.1	72.1	48.0	256.8	103.0	6.4	7.9	403.6	15.7

ARROZ BRANCO, SOBRECOXA DE FRANGO, PURÊ DE ABOBORA E REFOGADO DE LEGUMES

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	3,0
Sobrecoxa de frango	
Sobrecoxa de frango	240,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Purê de abóbora	
Abobora	30,0
Leite em pó	15,0
Manteiga	2,0
Sal	1,0
Refogado de legumes	
Batata doce	15,0
Beterraba	15,0
Chuchu	15,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Sal	1,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, 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 ou até amolecer.

➤ Sobrecoxa assada

1. Descongelar adequadamente, temperar as sobrecoxas com alho, pimenta do reino, limão e sal;
2. Refogar as sobrecoxas numa panela aquecida com óleo e os outros temperos;
3. Fritar as sobrecoxas e acrescentar rodela de cebolas lavadas previamente.

➤ Purê de abóbora

1. Lavar, descascar e cortar a abóbora em quartos e colocar em uma panela com sal e água suficiente para cobrir;

2. Deixar cozinhar até que a abóboras esteja bem macia. Escorrer;
3. Amassar a abóbora enquanto ainda estiver quente. Reservar;
4. Colocar em uma panela a abóbora e acrescentar a manteiga e o sal;
5. Mexer até que a manteiga derreta por completo;
6. Acrescentar o leite aos poucos e continuar mexendo até ficar uniforme.

➤ **Refogados de Legumes**

4. Lavar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;
5. Colocar em uma panela óleo e temperos para refogar os legumes;
6. Deixar ferver até cozinhar.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	1022.2	117.6	57.4	35.8	109.6	268.8	5.7	12.8	298.0	25.4	3.5

ARROZ BRANCO, SOBRECOXA DE FRANGO, PURÊ DE ABOBORA E SALADA DE REPOLHO, CEBOLINHA E TOMATE

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz branco	
Arroz	90,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	3,0
Sobrecoxa de frango	
Sobrecoxa de frango	240,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Purê de abóbora	
Abóbora	30,0
Leite em pó	15,0
Manteiga	2,0
Sal	1,0
Salada de repolho, cebolinha e tomate	
Repolho	40,0
Cebolinha	20,0
Tomate	15,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, 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 ou até amolecer.

➤ Sobrecoxa assada

1. Descongelar adequadamente, temperar as sobrecoxas com alho, pimenta do reino, limão e sal;
2. Refogar as sobrecoxas numa panela aquecida com óleo e os outros temperos;
3. Fritar as sobrecoxas e acrescentar rodela de cebolas lavadas previamente.

➤ Purê de abóbora

1. Lavar, descascar e cortar a abóbora em quartos e colocar em uma panela com sal e água suficiente para cobrir;
2. Deixar cozinhar até que a abóboras esteja bem macia. Escorrer;
3. Amassar a abóbora enquanto ainda estiver quente. Reservar;
4. Colocar em uma panela a abóbora e acrescentar a manteiga e o sal;
5. Mexer até que a manteiga derreta por completo;
6. Acrescentar o leite aos poucos e continuar mexendo até ficar uniforme.

➤ **Salada de repolho, cebolinha e tomate**

1. Selecionar, lavar 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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	MÉDIO	1200.4	120.1	72.1	48.0	256.8	103.0	6.4	7.9	403.6	15.7

ARROZ DE ABOBORA, FRANGO A PASSARINHO, FEIJÃO E SALADA DE BETERRABA RALADA E CEBOLINHA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz de abóbora	
Arroz	70,0
Abóbora	10,0
Alho	1,0
Óleo	3,0
Sal	1,0
Frango a passarinho	
Frango	240,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Feijão	
Feijão	35,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Salada de beterraba ralada e cebolinha	
Beterraba ralada	40,0
Cebolinha	20,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão, 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 ou até amolecer.

➤ Frango a passarinho

1. Descongelar adequadamente, cortar em pequenos pedaços e temperar com alho, pimenta do reino, limão e sal;
2. Fritar os pedaços de frango em imersão, aos poucos, em óleo quente, por cerca de 8 minutos, ou até ficar bem dourados por fora e cozidos por dentro;
3. Distribuir os pedaços de frango numa travessa forrada com papel toalha
4. Salpicar a cebola em rodela nos pedaços de frango no momento de servir.

➤ **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
4. Abaixar o fogo e deixar terminar de cozinhar sem desmanchar.

➤ **Salada de beterraba ralada e cebolinha**

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.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	1526,8	195,6	91,2	42,2	208,2	129,0	5,1	7,2	331,0	54,5	11,1

ARROZ DE ABÓBORA, FRANGO COZIDO COM MANJERICÃO, FAROFA E SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz de abóbora	
Arroz	70,0
Abóbora	10,0
Alho	1,0
Óleo	3,0
Sal	1,0
Frango cozido com manjeriço	
Frango	240,0
Manjeriço	10,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Farofa	
Farinha de mandioca	60,0
Cebola	5,0
Manteiga	2,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Salada de alface, pepino e tomate	
Beterraba ralada	40,0
Cebolinha	20,0

*TEMPEROS: alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão, 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 ou até amolecer.

➤ Frango cozido com manjeriço

1. Descongelar adequadamente o frango, temperar com alho, pimenta do reino, limão e sal;
2. Refogar o frango numa panela previamente aquecida com óleo e os outros temperos;
3. Cozinhar o frango por aproximadamente 10 minutos e depois acrescentar o manjeriço previamente lavado;
4. Deixar cozinhar até amolecer.

➤ Farofa

1. Aquecer em uma panela larga o óleo, manteiga e a cebola, até que esta fique dourada;
2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);

3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa;
4. Acrescentar toda farinha de uma só vez e mexa em parar, rodando bem na superfície da panela, com fogo baixo;
5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;
6. Cuidado para não queimar.

➤ **Salada de alface, pepino e tomate**

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.

MODALIDADES MÉDIO	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	1200,4	120,1	72,1	48,0	256,8	103,0	6,4	7,9	403,6	15,7	13,4

ARROZ DE ABÓBORA, SOBRECOXA DE FRANGO, FEIJÃO E SALADA COZIDA DE CENOURA E CHUCHU

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz de abóbora	
Arroz	70,0
Abóbora	10,0
Alho	1,0
Óleo	3,0
Sal	1,0
Sobrecoxa de frango	
Sobrecoxa de frango	240,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Feijão	
Feijão	35,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Salada cozida de cenoura e chuchu	
Cenoura	40,0
Chuchu	20,0

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

*Os legumes descritos acima poderão ser substituídos por legumes conforme a sazonalidade do local.

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 ou até amolecer.

➤ Sobrecoxa assada

1. Descongelar adequadamente, temperar as sobrecoxas com alho, pimenta do reino, limão e sal;
2. Refogar as sobrecoxas numa panela aquecida com óleo e os outros temperos;
3. Fritar as sobrecoxas e acrescentar rodela de cebolas lavadas previamente.

➤ 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;
4. Abaixar o fogo e deixar terminar de cozinhar sem desmanchar. Escorrer o feijão e reservar;
5. Em uma panela com o óleo quente, refogar os temperos até dourar e acrescentar o feijão e refogar um pouco mais para pegar os temperos.

➤ **Salada cozida de cenoura e chuchu**

1. Lavar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;
2. Colocar em uma panela para refogar os legumes;
3. Deixar ferver até cozinhar.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	1526,8	195,6	91,2	42,2	208,2	129,0	5,1	7,2	331,0	54,5	11,1

ARROZ DE CENOURA, CARNE MOÍDA COM LEGUMES, MACARRÃO E SALADA DE ALFACE E TOMATE

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz de cenoura	
Arroz	70,0
Cenoura	15,0
Alho	1,00
Óleo	5,00
Sal	1,0
Carne moída com legumes	
Carne moída	100,0
Maxixe	15,0
Quiabo	15,0
Batata doce	15,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Macarrão	
Macarrão	35,0
Alho	1,0
Colorau	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Salada de alface e tomate	
Alface	45,0
Pepino	25,0
Tomate	20,0

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

*Os legumes descritos acima poderão ser substituídos por legumes conforme a sazonalidade do local.

MODO DE PREPARO:

➤ Arroz de cenoura

1. Lavar, descascar e ralar a cenoura. Reservar;
2. Colocar numa panela o alho amassado e óleo;
3. Dourar o alho e após acrescentar a cenoura ralada e o arroz;
4. Deixar fritar e mexendo sempre;
5. Adicionar água e sal e deixar cozinhar em fogo brando até amolecer.

➤ Carne moída com legumes

1. Lavar, descascar e cortar os legumes em pequenos cubos. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne, temperar com pimenta do reino, alho, sal e limão;
3. Refogar e cozinhar a carne moída com os legumes, os outros temperos e óleo numa panela aquecida;

4. Deixar amolecer.

➤ **Macarrão**

1. Ferver água com um pouco de sal e óleo;
2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;
3. Deixar escorrer o macarrão e reservar;
4. Acrescentar em uma panela o alho amassado e óleo;
5. Deixar dourar e adicionar o sal, colorau e o macarrão;
6. Mexer um pouco em fogo brando.

➤ **Salada de alface e tomate**

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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	1526,8	195,6	91,2	42,2	208,2	129,0	5,1	7,2	331,0	54,5	11,1

ARROZ DE CENOURA, FRANGO À MILANESA E FEIJÃO COM LEGUMES

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz de cenoura	
Arroz	70,0
Cenoura	15,0
Alho	1,00
Óleo	5,00
Sal	1,0
Frango a milanesa	
Frango	240,0
Alho	1,0
Colorau	1,0
Farinha de rosca	10,0
Farinha de trigo	10,0
Limão	3,0
Óleo	5,0
Ovo	50,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Feijão com legumes	
Feijão	40,0
Abobora	5,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Chuchu	5,0
Maxixe	5,0
Óleo	5,0
Sal	1,0

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

*Os legumes descritos acima poderão ser substituídos por legumes conforme a sazonalidade do local.

MODO DE PREPARO:

➤ Arroz de cenoura

1. Lavar, descascar e ralar a cenoura. Reservar;
2. Colocar numa panela o alho amassado e óleo;
3. Dourar o alho e após acrescentar a cenoura ralada e o arroz;
4. Deixar fritar e mexendo sempre;
5. Adicionar água e sal e deixar cozinhar em fogo brando ou até amolecer.

➤ Frango à milanesa

1. Descongelar adequadamente os peitos de frango e cortá-los em filés;
2. Temperar os filés com alho, limão, sal e pimenta do reino. Reservar;
3. Bater os ovos em um recipiente;
4. Colocar a farinha de rosca e trigo em recipientes diferentes;
5. Passar os filés já temperados na farinha de trigo, nos ovos batidos e, por último, passe na farinha de rosca;
6. Fritar os filés mergulhando em óleo, em fogo médio até que fiquem dourados;

7. Distribuir os filés de frango numa travessa forrada com papel toalha.

➤ **Feijão com Legumes**

1. Higienizar, cortar em pequenos pedaços os legumes. Reservar;
2. Escolher o feijão, lavar e escorrer bem;
3. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água não enchendo até a borda da panela;
4. Levar ao fogo e deixar pegar pressão por aproximadamente por 10 minutos;
5. Acrescentar os legumes no feijão e deixar cozinhar por mais 5 minutos;
6. Em uma panela com o óleo quente, refogar os temperos até dourar e acrescentar o feijão e os legumes;
7. Refogar um pouco mais para pegar os temperos e pronto para servir.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	1526,8	195,6	91,2	42,2	208,2	129,0	5,1	7,2	331,0	54,5	11,1

ARROZ DE CENOURA, FRANGO A PASSARINHO, FEIJÃO E SALADA DE ACELGA E TOMATE

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz de cenoura	
Arroz	70,0
Cenoura	15,0
Alho	1,0
Óleo	3,0
Sal	1,0
Frango a passarinho	
Frango	240,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Feijão	
Feijão	35,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Salada de acelga e tomate	
Acelga	40,0
Tomate	20,0

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

MODO DE PREPARO:

➤ Arroz de cenoura

1. Lavar, descascar e ralar a cenoura. Reservar;
2. Colocar numa panela o alho amassado e óleo;
3. Dourar o alho e após acrescentar a cenoura ralada e o arroz;
4. Deixar fritar e mexendo sempre;
5. Adicionar água e sal e deixar cozinhar em fogo brando ou até amolecer.

➤ Frango a passarinho

1. Descongelar adequadamente, cortar em pequenos pedaços e temperar com alho, pimenta do reino, limão e sal;
2. Fritar os pedaços de frango em imersão, aos poucos, em óleo quente, por cerca de 8 minutos, ou até ficar bem dourados por fora e cozidos por dentro;
3. Distribuir os pedaços de frango numa travessa forrada com papel toalha
4. Salpicar a cebola em rodela nos pedaços de frango no momento de servir.

➤ Feijão

1. Escolher o feijão, lavar e escorrer bem;

2. Colocar em uma panela de pressão o feijão, alho amassado, folha de louro e água até acima do feijão ou suficiente para cozer;
3. Levar ao fogo e deixar pegar pressão por aproximadamente 20 minutos;
4. Desligar o fogo e adicionar a cebola e o colorau;
5. Cozinhar por mais 10 minutos ou até quando amolecer o feijão.

➤ **Salada de acelga e tomate**

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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	MÉDIO	1022,2	117,6	57,4	35,8	109,6	268,8	5,7	12,8	298,0	25,4

ARROZ DE CENOURA, FRANGO AO MOLHO, FAROFA, SALADA DE ALFACE E PEPINO

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz de cenoura	
Arroz	90,0
Cenoura	15,0
Alho	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Frango ao molho	
Frango	200,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Farofa	
Cebola	5,0
Farinha de mandioca	60,0
Manteiga	2,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Salada de alface e pepino	
Alface	40,0
Pepino	20,0

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

MODO DE PREPARO:

➤ Arroz de cenoura

1. Lavar, descascar e ralar a cenoura. Reservar;
2. Colocar numa panela o alho amassado e óleo;
3. Dourar o alho e após acrescentar a cenoura ralada e o arroz;
4. Deixar fritar e mexendo sempre;
5. Adicionar água e sal e deixar cozinhar em fogo brando ou até amolecer.

➤ Frango ao molho

1. Descongelar adequadamente o frango, temperar com alho, pimenta do reino, limão e sal;
2. Refogar e cozinhar o frango numa panela aquecida com óleo e os outros temperos;
3. Deixar amolecer.

➤ Farofa

1. Aquecer em uma panela larga o óleo, manteiga e a cebola, até que esta fique dourada;
2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);
3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa;

4. Acrescentar toda farinha de uma só vez e mexa em parar, rodando bem na superfície da panela, com fogo baixo;
5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;
6. Cuidado para não queimar.

➤ **Salada de alface, pepino 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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	MÉDIO	1010.7	112.6	66.4	32.7	136.4	89.0	3.1	5.1	220.6	24.6

ARROZ DE COUVE, CARNE SUÍNA ASSADA*, PURÊ DE BATATA INGLESA E SALADA DE ALFACE, RÚCULA, TOMATE E PEPINO

ALIMENTO	PER CAPITA CRU (g/mL)
Arroz de cenoura	
Arroz	60,0
Couve	15,0
Sal	1,0
Alho	1,0
Óleo	5,0
Carne suína assada*	
Carne suína	90,0
Alho	1,0
Cebola	30,0
Colorau	1,0
Limão	3,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Tomate	5,0
Purê de batata inglesa	
Batata inglesa	35,0
Leite	25,0
Manteiga	5,0
Sal	1,0
Salada de alface, rúcula, tomate e pepino	
Alface	40,0
Rúcula	10,0
Tomate	15,0
Pepino	15,0

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

**Poderá ser substituída por carne bovina ou frango ou peixe.*

MODO DE PREPARO:

➤ Arroz de couve

1. Selecionar, lavar e desinfetar as folhas de couve e reservar;
2. Amassar o alho numa panela, adicionar óleo e deixar fritar;
3. Adicionar o arroz e couve, refogar e colocar água;
4. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer.

➤ Bisteca de carne suína*

1. Descongelar adequadamente, cortar em cubos a carne e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
2. Refogar a bisteca suína com os outros temperos até amolecer;
3. Fritar as bistecas suínas.

➤ **Purê de batata inglesa**

1. Lavar, descascar e cortar as batatas em quartos e colocar em uma panela com sal e água suficiente para cobrir;
2. Deixar cozinhar até que as batatas estejam bem macias. Escorrer;
3. Amassar as batatas enquanto ainda estiverem quentes. Reservar;
4. Colocar em uma panela as batatas e acrescentar a manteiga e o sal;
5. Mexer até que a manteiga derreta por completo;
6. Acrescentar o leite aos poucos e continuar mexendo até ficar uniforme.

➤ **Salada de Alface, rúcula, tomate e pepino**

1. Selecionar, lavar as hortaliças;
2. Cortar em tiras a acelga e ralar a beterraba;
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

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	649,5	96,6	46,6	8,5	141,9	916,3	4,8	3,1	939,4	46,8	9,8

ARROZ DE COUVE, PEIXE AO MOLHO, PIRÃO E SALADA DE REPOLHO, CENOURA E CHEIRO VERDE + FRUTA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz de couve	
Arroz	80,0
Couve	15,00
Alho	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Peixe ao molho	
Peixe	180,0
Cebola	5,00
Cheiro verde	10,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Sal	1,00
Tomate	5,00
Pirão	
Farinha de mandioca (branca)	50,0
Caldo de peixe	200,0
Salada de repolho, cenoura e cheiro verde	
Repolho	40,0
Cenoura	30,0
Cheiro verde	15,0
Fruta	90,0

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

MODO DE PREPARO:

➤ Arroz de couve

1. Selecionar, lavar e desinfetar as folhas de couve e reservar;
2. Amassar o alho numa panela, adicionar óleo e deixar fritar;
3. Adicionar o arroz e couve, refogar e colocar água;
4. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos.

➤ Peixe ao molho

1. Descongelar, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;
2. Colocar numa panela alho, tomate, cebola, cheiro verde, pimenta de cheiro, colorau e óleo para refogar por 3 minutos em fogo baixo;
3. Acrescentar o peixe ao refogado;
4. Adicionar água até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo por 15 minutos para não esbagaçar.

➤ **Pirão**

1. Levar ao fogo o caldo de carne e um pouco de água e quando estiver fervendo juntar a farinha de mandioca, aos poucos, e mexer sem parar;
2. Acertar o sal e continuar cozinhando até que o pirão atinja a consistência desejada.

➤ **Salada repolho, cenoura e cheiro verde**

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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	872.6	142.3	41.4	15.3	160.9	813.9	3.1	2.9	712.4	95.3	11.4

ARROZ DE ERVILHA, GUISADO DE CARNE SUÍNA* COM VINAGREIRA E SALADA DE REPOLHO ROXO, PEPINO, TOMATE E CEBOLINHA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz de ervilha	
Arroz	70,0
Ervilha	15,0
Alho	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Guisado de carne suína* com vinagreira	
Carne suína*	180,0
Vinagreira	25,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Salada de repolho roxo, pepino, tomate e cebolinha	
Repolho roxo	40,0
Pepino	30,0
Tomate	20,0
Cebolinha	15,0

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

**Poderá ser substituída por carne bovina ou frango ou peixe.*

MODO DE PREPARO:

➤ Arroz de ervilha

1. Lavar, a lata das ervilhas abrir e reservar;
2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a ervilhas, o sal e o arroz;
3. Refogar bem e depois acrescentar água;
4. Tampar a panela e esperar cerca de 30 minutos ou até amolecer.

➤ Guisado de carne suína

1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos a batata inglesa. Reservar;
2. Descongelar adequadamente, cortar em cubos a carne e temperar com alho, pimenta do reino, limão e sal;
3. Refogar e cozinhar a carne com óleo, colorau, cebola e pimenta de cheiro;
4. Deixar cozinhar um pouco e acrescentar a batata inglesa até amolecer;
5. Cozinhar aproximadamente por mais 10 minutos ou até amolecer.

➤ Salada de repolho roxo, pepino, tomate e cebolinha

1. Selecionar, lavar 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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	964,4	78,8	49,3	50,2	83,9	243,9	6,7	6,3	560,3	40,1	6,3

ARROZ DE LEGUMES, GUISADO DE CARNE SUÍNA* E SALADA DE REPOLHO ROXO E CEBOLA BRANCA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz de legumes	
Arroz	70,0
Quiabo	15,0
Abobora	15,0
Cebolinha	5,0
Cenoura	15,00
Chuchu	15,0
Vinagreira	15,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	7,0
Guisado de carne suína*	
Carne suína*	180,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Salada de repolho roxo e cebola branca	
Repolho roxo	45,0
Cebola branca	10,0

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

*Os legumes descritos acima poderão ser substituídos por legumes conforme a sazonalidade do local

**Poderá ser substituída por carne bovina ou frango ou peixe.*

MODO DE PREPARO:

➤ Arroz de legumes

1. Lavar, descascar e cortar os legumes em cubos pequenos. Reservar;
2. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal, os legumes e o arroz;
3. Refogar bem e depois acrescentar água;
4. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer.
5. Salpicar a cebolinha.

➤ Guisado de carne suína

1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos a batata inglesa. Reservar;
2. Descongelar adequadamente, cortar em cubos a carne e temperar com alho, pimenta do reino, limão e sal;
3. Refogar e cozinhar a carne com óleo, colorau, cebola e pimenta de cheiro;
4. Deixar cozinhar um pouco e acrescentar a batata inglesa até amolecer;
5. Cozinhar aproximadamente por mais 10 minutos ou até amolecer.

➤ **Salada de repolho roxo, pepino, tomate e cebolinha**

1. Selecionar, lavar 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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	726,1	70,8	55,0	24,8	104,0	134,1	3,4	4,4	472,6	49,9	5,8

ARROZ DE LEGUMES, PEIXE ESCABECHE E SALADA DE FEIJÃO VERDE, CEBOLINHA E TOMATE

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz de legumes	
Arroz	70,0
Quiabo	15,0
Abobora	15,0
Cebolinha	5,0
Cenoura	15,00
Chuchu	15,0
Vinagreira	15,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	7,0
Peixe escabeche	
Peixe	180,0
Cebola	5,0
Cheiro verde	5,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	15,0
Sal	1,0
Tomate	5,0
Salada de feijão verde, cebolinha e tomate	
Feijão verde	45,0
Cebolinha	25,0
Tomate	15,0

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

*Os legumes descritos acima poderão ser substituídos por legumes conforme a sazonalidade do local.

MODO DE PREPARO:

➤ Arroz de legumes

1. Lavar, descascar e cortar os legumes em cubos pequenos. Reservar;
2. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal, os legumes e o arroz;
3. Refogar bem e depois acrescentar água;
4. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer.
5. Salpicar a cebolinha.

➤ Peixe Escabeche

1. Temperar o peixe com suco de limão e sal;
2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;
3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;
4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha.
5. Depois em uma outra panela cortar os temperos, colocar o peixe e deixar cozinhar, sem desmanchar.

➤ Salada de feijão verde, cebolinha e tomate

1. Lavar e cortar a cebolinha e tomate. Reservar;
2. Cozinhar o feijão somente na água e sal até amolecer, porém não deixar esmagar;
3. Escorrer a água do feijão e deixar esfriar;
4. Colocar num recipiente o feijão verde, cebolinha, tomate, limão e sal a gosto;
5. Misturar tudo e servir.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	633,8	72,1	44,7	18,5	133,1	845,1	3,7	2,8	787,6	24,4	6,9

ARROZ DE LEGUMES, PEIXE ESCABECHE E SALADA DE REPOLHO E BETERRABA RALADA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz de legumes	
Arroz	70,0
Quiabo	15,0
Abobora	15,0
Cebolinha	5,0
Cenoura	15,00
Chuchu	15,0
Vinagreira	15,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	7,0
Peixe escabeche	
Peixe	180,0
Cebola	5,0
Cheiro verde	5,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	15,0
Sal	1,0
Tomate	5,0
Salada de repolho e beterraba ralada	
Repolho	45,0
Beterraba	25,0

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

*Os legumes descritos acima poderão ser substituídos por legumes conforme a sazonalidade do local.

MODO DE PREPARO:

➤ Arroz de legumes

1. Lavar, descascar e cortar os legumes em cubos pequenos. Reservar;
2. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal, os legumes e o arroz;
3. Refogar bem e depois acrescentar água;
4. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer.
5. Salpicar a cebolinha.

➤ Peixe Escabeche

1. Temperar o peixe com suco de limão e sal;
2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;
3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;
4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha.
5. Depois em uma outra panela cortar os temperos, colocar o peixe e deixar cozinhar, sem desmanchar.

➤ Salada de repolho e beterraba ralada

1. Selecionar, lavar 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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	649,5	96,6	46,6	8,5	141,9	916,3	4,8	3,1	939,4	46,8	9,8

ARROZ DE MACARRÃO, FRANGO AO MOLHO, FAROFA E SALADA DE ALFACE E BETERRABA RALADA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz de macarrão	
Arroz	70,0
Macarrão	15,0
Alho	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Frango ao molho	
Frango	200,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Farofa	
Cebola	5,0
Farinha de mandioca	60,0
Manteiga	2,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Salada de alface e beterraba	
Alface	40,0
Beterraba	20,0

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

MODO DE PREPARO:

➤ Arroz de cenoura

1. Lavar, descascar e ralar a cenoura. Reservar;
2. Colocar numa panela o alho amassado e óleo;
3. Dourar o alho e após acrescentar a cenoura ralada e o arroz;
4. Deixar fritar e mexendo sempre;
5. Adicionar água e sal e deixar cozinhar em fogo brando até amolecer.

➤ Frango ao molho

1. Descongelar adequadamente o frango, temperar com alho, pimenta do reino, limão e sal;
2. Refogar e cozinhar o frango numa panela aquecida com óleo e os outros temperos;
3. Deixar amolecer.

➤ Farofa

1. Aquecer em uma panela larga o óleo, manteiga e a cebola, até que esta fique dourada;
2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);

3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa;
4. Acrescentar toda farinha de uma só vez e mexa em parar, rodando bem na superfície da panela, com fogo baixo;
5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;
6. Cuidado para não queimar.

➤ **Salada de alface e beterraba**

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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	1094,7	121,5	78,6	32,7	158,5	107,0	3,6	5,8	290,7	22,6	8,3

ARROZ DE MACARRÃO, FRANGO ASSADO, PURÊ DE ABÓBORA, SALADA DE REPOLHO, TOMATE E CHEIRO VERDE

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz de macarrão	
Arroz	70,0
Macarrão	15,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	5,0
Frango assado	
Frango	240,0
Alho	1,0
Cebola	15,0
Colorau	5,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Purê de abóbora	
Abóbora	30,0
Leite em pó	15,0
Manteiga	2,0
Sal	1,0
Salada de repolho, tomate e cheiro verde	
Maxixe	40,0
Tomate	15,0
Cheiro verde	10,0

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

MODO DE PREPARO:

➤ Arroz de macarrão

1. Lavar, descascar e ralar a cenoura. Reservar;
2. Colocar numa panela o alho amassado e óleo;
3. Dourar o alho e após acrescentar a cenoura ralada e o arroz;
4. Deixar fritar e mexendo sempre;
5. Adicionar água e sal e deixar cozinhar em fogo brando.

➤ Frango assado

1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com pimenta do reino, alho, sal e limão;
2. Refogar o frango numa panela aquecida com óleo e os outros temperos até amolecer um pouco;
3. Assar o frango numa travessa até dourar.

➤ **Purê de abóbora**

1. Lavar, descascar e cortar a abóbora em quartos e colocar em uma panela com sal e água suficiente para cobrir;
2. Deixar cozinhar até que a abóboras esteja bem macia. Escorrer;
3. Amassar a abóbora enquanto ainda estiver quente. Reservar;
4. Colocar em uma panela a abóbora e acrescentar a manteiga e o sal;
5. Mexer até que a manteiga derreta por completo;
6. Acrescentar o leite aos poucos e continuar mexendo até ficar uniforme.

➤ **Salada de repolho, tomate e cheiro verde**

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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	832,2	64,7	68,4	33,3	161,8	197,9	2,6	5,1	403,8	24,9	6,5

ARROZ DE MACARRÃO, FRANGO COZIDO E SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz de macarrão	
Arroz	70,0
Macarrão	15,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	5,0
Frango cozido	
Frango	240,0
Alho	1,0
Cebola	15,0
Colorau	5,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Salada de alface, pepino e tomate	
Alface	40,0
Pepino	20,0
Tomate	15,0

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

MODO DE PREPARO:

➤ Arroz de macarrão

1. Lavar, descascar e ralar a cenoura. Reservar;
2. Colocar numa panela o alho amassado e óleo;
3. Dourar o alho e após acrescentar a cenoura ralada e o arroz;
4. Deixar fritar e mexendo sempre;
5. Adicionar água e sal e deixar cozinhar em fogo brando.

➤ Frango cozido

4. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com pimenta do reino, alho, sal e limão;
5. Refogar e cozinhar o frango numa panela aquecida com óleo e os outros temperos até amolecer.

➤ Salada de alface, pepino e tomate

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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	MÉDIO	822.9	98.0	71.1	16.3	134.3	61.0	2.6	3.6	263.2	25.1

ARROZ DE MACARRÃO, FRANGO COZIDO, FAROFA DE COUVE E SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz de macarrão	
Arroz	70,0
Macarrão	15,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	5,0
Frango cozido	
Frango	240,0
Alho	1,0
Cebola	15,0
Colorau	5,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Farofa de couve	
Farinha de mandioca	35,0
Couve	15,0
Manteiga	2,0
Óleo	1,0
Sal	1,0
Salada de alface, pepino e tomate	
Alface	40,0
Pepino	20,0
Tomate	15,0

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

MODO DE PREPARO:

➤ Arroz de macarrão

1. Lavar, descascar e ralar a cenoura. Reservar;
2. Colocar numa panela o alho amassado e óleo;
3. Dourar o alho e após acrescentar a cenoura ralada e o arroz;
4. Deixar fritar e mexendo sempre;
5. Adicionar água e sal e deixar cozinhar em fogo brando até amolecer.

➤ Frango cozido

1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com pimenta do reino, alho, sal e limão;
2. Refogar e cozinhar o frango numa panela aquecida com óleo e os outros temperos e deixar amolecer.

➤ Farofa de couve

1. Lavar adequadamente a couve e cortar em tiras. Reservar;
2. Dourar a cebola e o alho na manteiga e acrescentar a couve;

3. Adicionar a farinha de mandioca aos poucos e mexer para não queimar;
4. Servir com arroz branco, feijoada e laranja previamente lavada e cortada.

➤ **Salada de alface, pepino e tomate**

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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	MÉDIO	918.8	110.7	68.9	22.3	211.0	106.6	3.0	3.5	308.4	28.7

ARROZ DE MACARRÃO, GUISADO DE CARNE BOVINA E SALADA DE ACELGA, TOMATE E CHEIRO VERDE

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz de macarrão	
Arroz	70,0
Macarrão	15,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	5,0
Guisado de carne bovina	
Carne bovina	200,0
Alho	1,0
Cebola	15,0
Colorau	5,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Salada de acelga, tomate e cheiro verde	
Acelga	40,0
Tomate	15,0
Cheiro verde	15,0

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

MODO DE PREPARO:

➤ Arroz de macarrão

1. Lavar, descascar e ralar a cenoura. Reservar;
2. Colocar numa panela o alho amassado e óleo;
3. Dourar o alho e após acrescentar a cenoura ralada e o arroz;
4. Deixar fritar e mexendo sempre;
5. Adicionar água e sal e deixar cozinhar em fogo brando até amolecer.

➤ Guisado de carne

1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com pimenta do reino, alho, sal e limão;
2. Refogar e cozinhar a carne bovina numa panela aquecida com óleo e os outros temperos;
3. Deixar amolecer e com pouco caldo.

➤ Salada de acelga, tomate e cheiro verde

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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	778,0	83,1	56,2	24,6	71,9	54,6	4,5	13,1	158,0	29,4	4,0

ARROZ DE VINAGREIRA, FRANGO COZIDO E FEIJÃO COM LEGUMES + FRUTA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz de vinagreira	
Arroz	70,0
Vinagreira	15,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	5,0
Frango cozido	
Frango	240,0
Alho	1,0
Cebola	15,0
Colorau	5,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Feijão com legumes	
Feijão	40,0
Abobora	5,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Chuchu	5,0
Maxixe	5,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Fruta	90,0

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

*Os legumes descritos acima poderão ser substituídos por legumes conforme a sazonalidade do local.

MODO DE PREPARO:

➤ Arroz com Vinagreira

1. Higienize adequadamente e corte a vinagreira. Reserve;
2. Colocar óleo, alho e cebola numa panela até dourar e colocar o arroz em seguida coloque vinagreira;
3. Acrescentar água e deixar cozinhar.

➤ Frango cozido

1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com pimenta do reino, alho, sal e limão;
2. Refogar e cozinhar o frango numa panela aquecida com óleo e os outros temperos;
3. Deixar amolecer.

➤ Feijão com Legumes

1. Higienizar, cortar em pequenos pedaços os legumes. Reservar;
2. Escolher o feijão, lavar e escorrer bem;
3. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água não enchendo até a borda da panela;

4. Levar ao fogo e deixar pegar pressão por aproximadamente por 10 minutos;
5. Acrescentar os legumes no feijão e deixar cozinhar por mais 5 minutos;
6. Em uma panela com o óleo quente, refogar os temperos até dourar e acrescentar o feijão e os legumes;
7. Refogar um pouco mais para pegar os temperos e pronto para servir com frango cozido, feijão com legumes e fruta devidamente lavada.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	840,9	64,3	76,9	30,7	127,4	91,6	3,8	5,3	221,9	21,2	3,6

ARROZ DE VINAGREIRA, FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES, FAROFA E SALADA DE REPOLHO ROXO EM TIRAS, PEPINO E TOMATE

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz de vinagreira	
Arroz	70,0
Vinagreira	15,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	5,0
Frango ao molho com legumes	
Frango	200,0
Abobrinha	15,0
Cenoura	15,0
Chuchu	15,0
Alho	1,0
Cebola	15,0
Colorau	5,0
Limão	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Farofa	
Farinha de mandioca	40,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Manteiga	2,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Salada de repolho roxo, pepino e tomate	
Repolho roxo	40,0
Pepino	25,0
Tomate	10,0

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

*Os legumes descritos acima poderão ser substituídos por legumes conforme a sazonalidade do local.

MODO DE PREPARO:

➤ Arroz com Vinagreira

1. Higienize adequadamente e corte a vinagreira. Reserve;
2. Colocar óleo, alho e cebola numa panela até dourar e colocar o arroz em seguida coloque vinagreira;
3. Acrescentar água e deixar cozinhar.

➤ Frango ao molho com legumes

1. Lavar, descascar e cortar em cubos os legumes. Reservar;
2. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com pimenta do reino, alho, sal e limão;

3. Refogar e cozinhar o frango e os legumes numa panela aquecida com óleo e os outros temperos;
4. Deixar amolecer.

➤ **Farofa**

1. Aquecer em uma panela larga o óleo, manteiga e a cebola, até que esta fique dourada;
2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);
3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa;
4. Acrescentar toda farinha de uma só vez e mexa em parar, rodando bem na superfície da panela, com fogo baixo;
5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;
6. Cuidado para não queimar.

➤ **Salada de repolho roxo, pepino e tomate**

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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	1173,9	135,8	79,8	34,6	168,0	158,2	4,8	5,9	523,9	48,3	9,4

ARROZ DE VINAGREIRA, PEIXE ESCABECHE E SALADA DE ACELGA, PEPINO E TOMATE

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz de vinagreira	
Arroz	70,0
Vinagreira	15,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	5,0
Peixe escabeche	
Peixe	180,0
Cebola	5,0
Cheiro verde	5,0
Colorau	1,0
Limão	5,0
Óleo	15,0
Sal	1,0
Tomate	5,0
Salada de acelga, pepino e tomate	
Acelga	40,0
Pepino	25,0
Tomate	10,0

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

MODO DE PREPARO:

➤ Arroz com Vinagreira

1. Higienize adequadamente e corte a vinagreira. Reserve;
2. Colocar óleo, alho e cebola numa panela até dourar e colocar o arroz em seguida coloque vinagreira;
3. Acrescentar água e deixar cozinhar.

➤ Peixe Escabeche

1. Temperar o peixe com suco de limão e sal;
2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;
3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;
4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha.
5. Depois em uma outra panela cortar os temperos, colocar o peixe e deixar cozinhar, sem desmanchar.

➤ Salada de acelga, pepino e tomate

1. Selecionar, lavar as hortaliças;
2. Cortar em tiras a acelga, o pepino e o tomate;
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.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	780,5	98,9	46,8	21,9	208,5	946,6	5,8	3,1	838,8	79,4	10,3

ARROZ DE VINAGREIRA, PEIXE FRITO E FEIJÃO

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz de vinagreira	
Arroz	70,0
Vinagreira	15,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	5,0
Peixe frito	
Peixe	180,0
Limão	5,0
Óleo	15,0
Sal	1,0
Feijão	
Feijão	35,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0

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

MODO DE PREPARO:

➤ Arroz com Vinagreira

1. Higienize adequadamente e corte a vinagreira. Reserve;
2. Colocar óleo, alho e cebola numa panela até dourar e colocar o arroz em seguida coloque vinagreira;
3. Acrescentar água e deixar cozinhar.

➤ Peixe frito

1. Temperar o peixe com suco de limão e sal;
2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;
3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;
4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha.

➤ 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;
4. Abaixar o fogo e deixar terminar de cozinhar sem desmanchar. Escorrer o feijão e reservar;
5. Em uma panela com o óleo quente, refogar os temperos até dourar e acrescentar o feijão e refogar um pouco mais para pegar os temperos.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	737,8	72,5	40,5	31,7	107,5	759,8	3,9	2,4	258,4	12,8	3,2

ARROZ DE VINAGREIRA, PEIXE FRITO E VINAGRETE

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz de vinagreira	
Arroz	70,0
Vinagreira	15,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	5,0
Peixe frito	
Peixe	180,0
Limão	5,0
Óleo	15,0
Sal	1,0
Vinagrete	
Cebola	10,0
Cheiro verde	10,0
Limão	5,0
Tomate	10,0

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

MODO DE PREPARO:

➤ Arroz com Vinagreira

1. Higienize adequadamente e corte a vinagreira. Reserve;
2. Colocar óleo, alho e cebola numa panela até dourar e colocar o arroz em seguida coloque vinagreira;
3. Acrescentar água e deixar cozinhar.

➤ Peixe frito

1. Temperar o peixe com suco de limão e sal;
2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;
3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;
4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha.

➤ Vinagrete

1. Lavar adequadamente o cebola, cheiro verde e tomate. Cortá-los em pequenos cubos e picar o cheiro verde;
2. Misturar todos os ingredientes num recipiente, acrescentar o limão e o sal a gosto.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
	834.9	90.7	46.0	32.0	195.9	914.0	5.8	2.9	824.2	22.8	8.6

ARROZ DE VINAGREIRA, PEIXE FRITO, FEIJÃO COM MAXIXE E VINAGRETE + FRUTA

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz de vinagreira	
Arroz	70,0
Vinagreira	15,0
Alho	1,0
Sal	1,0
Óleo	5,0
Peixe frito	
Peixe	180,0
Limão	5,0
Óleo	15,0
Sal	1,0
Feijão com maxixe	
Feijão	35,0
Maxixe	10,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Colorau	1,0
Óleo	5,0
Sal	1,0
Fruta	90,0

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

MODO DE PREPARO:

➤ Arroz com Vinagreira

1. Higienize adequadamente e corte a vinagreira. Reserve;
2. Colocar óleo, alho e cebola numa panela até dourar e colocar o arroz em seguida coloque vinagreira;
3. Acrescentar água e deixar cozinhar.

➤ Peixe frito

1. Temperar o peixe com suco de limão e sal;
2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;
3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;
4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha.

➤ Feijão

1. Lavar e cortar o maxixe. Reservar;
2. Escolher o feijão, lavar e escorrer bem;
3. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água não enchendo até a borda da panela;
4. Levar ao fogo e deixar pegar pressão;
5. Abaixar o fogo, adicionar o maxixe e deixar terminar de cozinhar sem desmanchar. Escorrer o feijão e reservar;
6. Em uma panela com o óleo quente, refogar os temperos até dourar e acrescentar o feijão e refogar um pouco mais para pegar os temperos.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	695,5	76,8	42,5	24,3	180,3	771,7	4,0	2,9	493,2	30,9	9,6

ARROZ MARIA ISABEL COM ABÓBORA E REFOGADO DE LEGUMES

ALIMENTO	PERCAPTA (g/mL)
Arroz Maria Isabel	
Arroz	50,0
Carne bovina (cubos)	45,0
Abobora	10,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Cebolinha	5,0
Óleo	5,0
Pimenta de cheiro	5,0
Pimenta do reino	1,0
Sal	1,0
Refogado de legumes	
Abobrinha	20,0
Cenoura	20,0
Chuchu	20,0
Maxixe	20,0
Alho	1,0
Cebola	5,0
Óleo	5,0
Óleo	3,0
Sal	1,0
Tomate	5,0

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

*Os legumes descritos acima poderão ser substituídos por legumes conforme a sazonalidade do local.

MODO DE PREPARO:

➤ Arroz Maria Isabel

1. Lavar, descascar e cortar em pequenos cubos a abóbora. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, pimenta do reino, limão e sal;
3. Fritar a carne e depois acrescentar os outros temperos, mexer e em seguida adicionar o arroz e abóbora;
4. Mexer para não queimar e colocar água e sal a gosto;
5. Deixar cozinhar e salpicar a cebolinha lavada e cortada por cima do arroz.

➤ Refogado de legumes

1. Lavar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;
2. Colocar em uma panela óleo e temperos para refogar os legumes;
3. Deixar ferver até cozinhar.

MODALIDADES	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
	KCAL	CHO	PTN	LIP	Mg	Ca	Fe	Zn	VITA	VITB	FIB
MÉDIO	526,2	69,7	21,7	17,8	116,3	47,1	2,2	4,9	435,7	11,2	6,8

