

CARDÁPIOS

1º Trimestre/2023

CARDÁPIO CRECHE



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE



CARDÁPIO CRECHE (1 a 3 anos) - 2023

PREPARAÇÕES MENSAIS

1ª Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço
Leite e Biscoito Salgado	Mingau de Aveia	Suco e Biscoito Salgado	Vitamina de Banana com Beterraba	Suco e Biscoito Salgado
Galinhada e Suco	Guisado de Carne, Arroz, Feijão e Suco	Almôndega com Macarrão e Suco	Filé de Peixe, Arroz, Feijão e Suco	Frango Desfiado, Purê de Macaxeira e Feijão
Mingau de Farinha de Tapioca	Suco e Biscoito Salgado	Mingau de Arroz	Salada de Fruta	Cookie de Aveia e Abóbora e Suco
Sopa de Carne e Suco	Sopa de Feijão e Suco	Sopa Creme de Abóbora e Suco	Canja e Suco	Sopa de Legumes e Suco

2ª Semana

Mingau de Milho	Leite com Biscoito Salgado	Vitamina de Mamão	Mingau de Aveia	Suco de Abacaxi com Maçã e Biscoito Salgado
Macarronada Bolonhesa e Suco	Frango Guisado com Legumes e Arroz	Filé de Pirarucu, Arroz, Farofa e Suco	Guisado de Carne, Arroz, Feijão e Suco	Frango Guisado, Arroz e Feijão
Mingau de Abóbora com Farinha de Tapioca	Açaí com Farinha de Tapioca	Salada de Fruta	Suco com Biscoito Salgado	Leite e Bolo de Milho
Sopa de Feijão e Suco	Canja e Suco	Sopa de Legumes e Suco	Sopa de Feijão e Suco	Sopa de Carne e Suco

3ª Semana

Leite e Biscoito Salgado	Mingau de Aveia	Leite e Pão com Margarina	Vitamina de Banana com Beterraba	Suco e Biscoito Salgado
Galinhada e Suco	Guisado de Carne, Arroz, Feijão e Suco	Picadinho Colorido, Arroz, Farofa e Suco	Filé de Peixe, Arroz e Suco	Frango desfiado, Purê de Macaxeira e Feijão
Mingau de Farinha de Tapioca	Suco e Biscoito Salgado	Mingau de Arroz	Salada de Fruta	Mingau de Banana Pacovã
Sopa de Carne e Suco	Sopa de Feijão e Suco	Caldo Cremoso de Macaxeira com Frango e Suco	Canja e Suco	Sopa de Legumes e Suco

4ª Semana

Mingau de Milho	Leite com Biscoito Salgado	Vitamina de Mamão	Mingau de Aveia	Suco de Abacaxi com Maçã e Biscoito Salgado
Macarronada Bolonhesa e Suco	Frango Guisado com Legumes e Arroz	Filé de Peixe, Baião de Dois e Suco	Guisado de Carne, Arroz, Feijão e Suco	Frango Guisado, Arroz e Feijão
Mingau de Abóbora com Farinha de Tapioca	Açaí com Farinha de Tapioca	Salada de Fruta	Suco com Biscoito Salgado	Leite e Bolo de Milho
Sopa de Feijão e Suco	Canja e Suco	Sopa de Legumes e Suco	Sopa de Feijão e Suco	Sopa de Carne e Suco


De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE, consta no § 8º É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade. ♦ Será ofertado 4 vezes durante a semana frutas, 5 vezes hortaliças e verduras.

♦ **Horário das Refeições:** Desjejum - 7:30h/ Almoço - 10:30h/ Lanche - 13:30h/Jantar - 16:30h. (Horários podem variar de acordo com a realidade da creche).


Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539


Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601


Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887


Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137


Solange M. F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266


Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658

MÉDIA SEMANAL – CRECHE (1-3 anos)

VALORES DE REFERÊNCIA PARA: 70% das necessidades nutricionais/dia - Nº REFEIÇÕES - 3 refeições

Energia (kcal)	PROTEÍNA		LIPÍDEOS			CARBOIDRATOS			Ca (mg)	Fe (µg)	Vit. A (ug)	Vit. C (mg)		
	10% do VET	a 15% do VET	15% do VET	a 30% do VET	55% do VET	a 65 % do VET								
708	18	a 27	12	a 24	97	a 115	350	2,1	147	9,1				
MÉDIA SEMANAL														
3 refeições	Energia	PROTEÍNA			LIPÍDEOS			CARBOIDRATOS			Ca	Fe	Vit. A	Vit. C
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)	(µg)	(ug)	(mg)
1ª Semana	708	35	141	20%	23	203	29%	98	393	55%	347	4	182	43
2ª Semana	748	35	141	19%	21	185	25%	103	414	55%	388	5	161	61
3ª Semana	789	39	156	20%	25	227	29%	109	435	55%	439	4	221	45
4ª Semana	725	35	141	19%	20	183	25%	103	411	57%	386	4	168	62

FICHA TÉCNICA - CRECHE

1

Açaí com Farinha de Tapioca	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
Açaí, polpa, congelada	100	58,05	0,80	3,94	6,21	35,18	0,43	0,00	0,00	5,18
Farinha de tapioca/beiju	10	33,10	0,05	0,03	8,11	1,20	0,01	0,00	0,00	0,20
Total		91,15	0,85	3,97	14,32	36,38	0,44	0,00	0,00	5,38

Modo de Preparo: Descongele o açaí, acrescente a farinha de tapioca e sirva. Não é necessário diluir. **Consistência:** Pastosa.

2

Cookie de Aveia e Abóbora	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)
Aveia, flocos, crua	7,28	28,67	1,01	0,62	4,85	3,49	0,32	0,00	0,10	0,34
Abóbora, cabotian, crua	9,6	3,71	0,17	0,05	0,80	1,72	0,04	0,00	0,49	0,00
Óleo, de soja	1,28	11,32	0,00	1,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Uva passa	2	5,98	0,06	0,01	1,58	1,00	0,04	0,00	0,05	0,22
Total		49,67	1,24	1,96	7,24	6,21	0,40	0,00	0,63	0,56

Modo de Preparo: Em um recipiente misture a aveia, a abóbora (cozida) e o óleo. Faça pequenas bolinhas e coloque sobre uma assadeira untada com óleo e pressione cada bolinha em forma de cookie. Decore com uvas-passas e leve ao forno médio (180° C), pré-aquecido por cerca de 15 minutos ou até dourar. **Consistência:** Sólida.

3

Frutas	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)
Abacaxi, cru	60	28,99	0,52	0,07	7,40	13,46	0,15	0,00	20,77	0,00
Banana, maçã, crua	80	69,44	1,40	0,05	17,87	2,58	0,16	0,00	8,37	0,00
Laranja, pêra, crua	80	29,42	0,83	0,10	7,16	17,51	0,07	0,00	42,99	0,00
Mamão, Papaia, cru	70	28,11	0,32	0,09	7,31	15,69	0,14	0,00	57,54	1,14
Melancia, crua	70	22,82	0,62	0,00	5,70	5,40	0,16	0,00	4,30	0,00
Maçã, Fuji, com casca, crua	90	49,96	0,26	0,00	13,64	1,73	0,08	0,00	2,17	0,00
Melão, cru	70	20,56	0,47	0,00	5,27	2,00	0,16	0,00	6,08	7,82
Total		249,31	4,42	0,31	64,34	58,37	0,93	0,00	142,22	8,96

Modo de Preparo: Lavar e higienizar as frutas de maneira correta. Distribuir por unidade ou em fatias, conforme o cardápio ou a disponibilidade (sazonalidade). **Consistência:** Sólido.

4	Leite e Biscoito Salgado	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)
	Leite, de vaca, integral, pó	25	124,16	6,36	6,73	9,80	222,57	0,13	90,26	0,00	80,75
	Biscoito, salgado, cream cracker	21	90,66	2,11	3,03	14,43	4,20	0,46	0,00	0,00	179,41
	Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	0,00	0,00	5,40
	Total	214,83	214,83	8,47	9,76	24,23	230,37	0,61	90,26	0,00	265,56
Modo de Preparo: Prepare o leite morno. Sirva com os biscoitos. Consistência: Sólido.											

5	Leite e Pão com Margarina	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)
	Leite, de vaca, integral, pó	25	124,16	6,36	6,73	9,80	222,57	0,13	90,26	0,00	80,75
	Pão, trigo, francês	50	149,91	3,98	1,55	29,32	7,88	0,50	1,49	0,00	323,84
	Margarina com sal	3	17,83	0,00	2,02	0,00	0,14	0,00	11,56	0,00	16,82
	Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	0,00	0,00	5,40
	Total	291,90	291,90	10,33	10,29	39,12	234,18	0,65	103,32	0,00	426,81
Modo de Preparo: Prepare o leite morno. Sirva com os biscoitos. Consistência: Sólido.											

6	Leite e Bolo de Milho	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Farinha, de milho, amarela	20	70,12	1,44	0,29	15,82	0,26	0,45	0,00	0,00	8,99
	Leite, de vaca, integral, pó	33	163,89	8,39	8,88	12,93	293,79	0,17	119,15	0,00	106,59
	Leite, de coco	8	13,29	0,08	1,47	0,18	0,47	0,04	0,00	0,00	3,52
	Margarina com sal	3	17,83	0,00	2,02	0,00	0,14	0,00	11,56	0,00	16,82
	Água	230	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	0,02	0,00	0,00	6,90
	Total	265,14	265,14	9,91	12,66	28,92	299,25	0,68	130,71	0,00	142,82
Modo de Preparo: Em uma panela coloque o leite dissolvido, o milho em flocos, a margarina e o leite de coco. Misture e leve ao fogo até ferver e engrossar bem. Unte uma assadeira e despeje a massa. Asse em forno pré aquecido por aproximadamente 45 minutos ou até que esteja dourado. Sirva acompanhado com leite. Consistência: Sólido.											

7	Mingau de Abóbora com Farinha de Tapioca	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)
	Abóbora, cabotian, crua	25	9,65	0,44	0,13	2,09	4,49	0,09	0,00	1,27	0,00
	Farinha de tapioca/beiju	10	33,10	0,05	0,03	8,11	1,20	0,01	0,00	0,00	0,20
	Leite, de vaca, integral, pó	25	124,16	6,36	6,73	9,80	222,57	0,13	90,26	0,00	80,75

Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Total	166,91	6,84	6,89	20,00	231,26	0,25	90,26	1,27	85,45

Modo de Preparo: Cozinhe a abóbora, em seguida bata no liquidificador com o leite e a água. Despeje na panela para acrescentar a farinha de tapioca, cozinhe até ficar gelatinosa. **Consistência:** Pastosa.

8	Mingau de Arroz	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)
	Arroz, tipo 1, cru	20	71,56	1,43	0,07	15,75	0,88	0,14	0,00	0,00	0,20
	Leite, de coco	10	16,62	0,10	1,84	0,22	0,59	0,05	0,00	0,00	4,40
	Leite, de vaca, integral, pó	25	124,16	6,36	6,73	9,80	222,57	0,13	90,26	0,00	80,75
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
		Total	212,34	7,89	8,63	25,77	227,04	0,33	90,26	0,00	89,85

Modo de Preparo: Em uma panela coloque o leite dissolvido em água potável, acrescente o arroz e o leite de coco e leve ao fogo até ferver e cozinhar. Misture bem até ficar na consistência de mingau. **Consistência:** Pastosa.

9	Mingau de Aveia	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)
	Aveia, flocos, crua	10	39,38	1,39	0,85	6,66	4,79	0,44	0,00	0,14	0,46
	Leite, de vaca, integral, pó	25	124,16	6,36	6,73	9,80	222,57	0,13	90,26	0,00	80,75
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
		Total	163,54	7,75	7,58	16,46	230,36	0,59	90,26	0,14	85,71

Modo de Preparo: Dissolva o leite, acrescente a aveia, coloque para cozinhar, sirva morno. **Consistência:** Pastosa.

10	Mingau de Banana com Farinha de Tapioca	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)
	Banana, pacova, crua	80	62,33	0,98	0,06	16,25	4,39	0,30	0,00	0,00	0,75
	Farinha de tapioca/beiju	10	33,10	0,05	0,03	8,11	1,20	0,01	0,00	0,00	0,20
	Leite, de vaca, integral, pó	25	124,16	6,36	6,73	9,80	222,57	0,13	90,26	0,00	80,75
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
		Total	219,59	7,39	6,82	34,16	231,16	0,46	90,26	0,00	86,20

Modo de Preparo: Cozinhe a abóbora, em seguida bata no liquidificador com o leite e a água. Despeje na panela para acrescentar a farinha de tapioca, cozinhe até ficar gelatinosa. **Consistência:** Pastosa.

11	Mingau de Farinha de Tapioca	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)
	Farinha de tapioca/beiju	15	49,65	0,08	0,05	12,17	1,80	0,02	0,00	0,00	0,30
	Leite, de vaca, integral, pó	20	99,33	5,08	5,38	7,84	178,05	0,10	72,21	0,00	64,60
	Creme de Leite	10	22,15	0,15	2,25	0,45	8,27	0,03	12,77	0,00	5,20
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Total	171,13	171,13	5,31	7,67	20,45	191,13	0,16	84,98	0,00	74,60

Modo de Preparo: Em uma panela coloque os ingredientes e cozinhe. Quando ferver, abaixe o fogo e continue mexendo por alguns minutos, até a farinha de tapioca ficar gelatinosa. Sirva com biscoito. **Consistência:** Pastosa.

12	Mingau de Milho	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)
	Farinha, de milho, amarela	15	52,59	1,08	0,22	11,86	0,19	0,34	0,00	0,00	6,74
	Leite, de vaca, integral, pó	20	99,33	5,08	5,38	7,84	178,05	0,10	72,21	0,00	64,60
	Creme de Leite	10	22,15	0,15	2,25	0,45	8,27	0,03	12,77	0,00	5,20
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Total	174,07	174,07	6,31	7,85	20,15	189,52	0,49	84,98	0,00	81,04

Modo de Preparo: Em uma panela coloque os ingredientes e cozinhe. Quando ferver, abaixe o fogo e continue mexendo por alguns minutos, até a farinha de tapioca ficar gelatinosa. Sirva com biscoito. **Consistência:** Pastosa.

13	Salada de Frutas	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)
	Abacaxi, cru	30	14,50	0,26	0,04	3,70	6,73	0,08	0,00	10,39	0,00
	Banana, maçã, crua	30	26,04	0,53	0,02	6,70	0,97	0,06	0,00	3,14	0,00
	Mamão, Papaia, cru	30	12,05	0,14	0,04	3,13	6,73	0,06	0,00	24,66	0,49
	Maçã, Fuji, com casca, crua	45	24,98	0,13	0,00	6,82	0,87	0,04	0,00	1,08	0,00
	Melão, cru	70	20,56	0,47	0,00	5,27	2,00	0,16	0,00	6,08	7,82
	Total	98,13	98,13	1,52	0,09	25,62	17,29	0,40	0,00	45,35	8,31

Modo de Preparo: Lavar e higienizar as frutas de maneira correta. Cortar em pedaços pequenos e servir. **Consistência:** Sólido.

14	Suco de Abacaxi e Maçã com Biscoito Salgado	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)
	Abacaxi, polpa, congelada	50	15,30	0,23	0,06	3,90	6,77	0,18	0,00	0,62	0,62
	Maçã, Fuji, com casca, crua	45	24,98	0,13	0,00	6,82	0,87	0,04	0,00	1,08	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50

Biscoito, salgado, cream cracker	21	90,66	2,11	3,03	14,43	4,20	0,46	0,00	0,00	179,41
	Total	130,94	2,47	3,09	25,15	14,84	0,70	0,00	1,71	184,53
Modo de Preparo: Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, adicione os pedaços de maçã sem casca. Bata no liquidificador. Sirva com os biscoitos. Consistência: Sólida.										

15	Suco de Fruta com Biscoito Salgado	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)
	Abacaxi, polpa, congelada	50	15,30	0,23	0,06	3,90	6,77	0,18	0,00	0,62	0,62
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Biscoito, salgado, cream cracker	21	90,66	2,11	3,03	14,43	4,20	0,46	0,00	0,00	179,41
		Total	105,96	2,34	3,09	18,33	13,97	0,66	0,00	0,62	184,53
Modo de Preparo: Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada. Sirva com os biscoitos. Consistência: Sólida.											

16	Vitaminada de Banana com Beterraba	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)
	Banana, maçã, crua	80	69,44	1,40	0,05	17,87	2,58	0,16	0,00	8,37	0,00
	Leite, de vaca, integral, pó	25	124,16	6,36	6,73	9,80	222,57	0,13	90,26	0,00	80,75
	Beterraba, crua	16	7,81	0,31	0,01	1,78	2,90	0,05	0,00	0,50	1,56
	Aveia, flocos, crua	5	19,69	0,70	0,42	3,33	2,39	0,22	0,00	0,07	0,23
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
		Total	221,11	8,77	7,21	32,77	233,44	0,58	90,26	8,94	87,04
Modo de Preparo: Coloque a água fria, o leite, a banana, a beterraba e a aveia no liquidificador, bata e em seguida sirva às crianças. Consistência: Pastosa.											

17	Vitaminada de Mamão	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)
	Mamão, Papaia, cru	70	28,11	0,32	0,09	7,31	15,69	0,14	0,00	57,54	1,14
	Leite, de vaca, integral, pó	25	124,16	6,36	6,73	9,80	222,57	0,13	90,26	0,00	80,75
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
		Total	152,27	6,67	6,81	17,10	241,26	0,28	90,26	57,54	86,39
Modo de Preparo: Coloque a água fria, o leite, o mamão no liquidificador, bata e em seguida sirva às crianças. Consistência: Pastosa.											

Tempero a base de sal	0,5	0,11	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
Cheiro verde	1	1,04	0,08	0,02	0,19	4,57	0,15	0,98	2,02	0,75
	Total	114,36	4,24	1,26	21,50	23,96	1,45	0,98	2,11	163,75

Modo de Preparo: Coloque a água para ferver. Em uma panela aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola, acrescente o arroz e refogue bem. Adicione água quente e o tempero regional, misture. Abaixar o fogo, tampe parcialmente a panela e deixe cozinhar até o arroz secar. **Dica:** Refogue o arroz até que ele fique “sequinho”. Esse é o segredo para ter um arroz soltinho. **Consistência:** Sólido.

21	Caldo Cremoso de Macaxeira com Frango	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)
	Mandioca, crua	10	15,14	0,11	0,03	3,62	1,52	0,03	0,00	1,65	0,22
	Frango, peito, sem pele, cru	50	59,58	10,76	1,51	0,00	3,68	0,22	1,00	0,00	28,00
	Sal refinado	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
	Alho, cru	0,5	0,57	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
	Cheiro verde	1	1,04	0,08	0,02	0,19	4,57	0,15	0,98	2,02	0,75
	Total	85,96	11,03	2,56	4,11	10,24	0,40	1,98	3,76	222,80	

Modo de Preparo: Cozinhe o frango e desfie. Reserve a água de cozimento do frango. Enquanto isso, deixe cozinhando a macaxeira até amolecer. Quando estiver no ponto, bata-a no liquidificador juntamente com a água de cozimento do frango até que forme um caldo grosso. Em uma panela refogue a cebola, o alho e o óleo, adicione o frango desfiado e deixe fritar, em seguida coloque a macaxeira batida no liquidificador e deixe cozinhar um pouco em fogo baixo, por último coloque o cheiro verde e sirva morno. **Consistência:** Pastosa.

22	Canja de Galinha	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)
	Frango, peito, sem pele, cru	50	59,58	10,76	1,51	0,00	3,68	0,22	1,00	0,00	28,00
	Vinagre, maçã	2	0,50	0,00	0,00	0,12	0,14	0,00	0,00	0,00	0,10
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	0,5	0,57	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
	Pimenta de cheiro	2	0,54	0,04	0,01	0,09	0,57	0,02	0,00	0,93	0,10
	Batata, doce, crua	10	11,82	0,13	0,01	2,82	2,11	0,04	0,00	1,65	0,88
	Cenoura, crua	10	3,41	0,13	0,02	0,77	2,25	0,02	0,00	0,51	0,33
	Tempero a base de sal	0,5	0,11	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
	Arroz, tipo 1, cru	15	53,67	1,07	0,05	11,81	0,66	0,10	0,00	0,00	0,15
	Total	139,83	12,22	2,60	15,92	9,76	0,41	1,00	3,18	192,40	

Modo de Preparo: Corte o frango em cubos, tempere e coloque para cozinhar. Adicione água fervente, a cenoura e a batata. Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos. Junte o arroz e deixe no fogo baixo, até que esteja cozido. Sirva morno. **Consistência:** Pastosa.

23	Farofa	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
	Alho, cru	0,5	0,57	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
	Farinha, de mandioca, crua	10	36,09	0,16	0,03	8,79	6,49	0,11	0,00	0,00	0,10
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Tempero a base de sal	0,5	0,11	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
	Total		46,39	0,24	1,03	9,10	6,84	0,12	0,00	0,09	162,94

Modo de Preparo: Em uma panela aqueça o óleo e refogue o alho, a cebola e o tempero regional. Adicione a farinha e mexa bem para incorporar ao refogado. **Consistência:** Sólido.

24	Feijão (carioca ou preto)	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)
	Feijão, carioca, cru	20	65,81	4,00	0,25	12,24	24,51	1,60	0,00	0,00	0,00
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Tempero a base de sal	0,5	0,11	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
	Pimenta de cheiro	2	0,54	0,04	0,01	0,09	0,57	0,02	0,00	0,93	0,10
	Alho, cru	0,5	0,57	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
	Total		76,65	4,12	1,26	12,65	25,43	1,63	0,00	1,02	162,94

Modo de Preparo: Selecione o feijão e descarte os grãos ruins. Em uma panela de pressão adicione água e o feijão, tampe a panela e ligue em fogo alto. A partir do momento que pegar pressão, conte 30 minutos e desligue o fogo. Corte os temperos como costume e os doure em uma panela. Em seguida adicione-os ao feijão cozido juntamente com o tempero regional até engrossar o caldo. **Consistência:** Pastosa.

25	Filé de Peixe	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Pescada, filé, cru	70	75,04	11,66	2,80	0,00	9,48	0,12	33,50	0,00	54,25
	Limão, tahiti, cru	4	1,27	0,04	0,01	0,44	2,04	0,01	0,00	1,53	0,05
	Óleo, de soja	1,5	13,26	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	3	1,18	0,05	0,00	0,27	0,42	0,01	0,00	0,14	0,02
	Pimenta de cheiro	3	0,82	0,06	0,01	0,14	0,85	0,04	0,00	1,39	0,15
	Tomate, extrato	8	4,87	0,19	0,02	1,20	2,33	0,17	0,00	1,44	39,83

Abóbora, cabotian, crua	20	7,72	0,35	0,11	1,67	3,59	0,07	0,00	1,02	0,00
Sal refinado	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79
Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13
	Total	106,86	12,55	4,47	4,25	25,82	0,64	34,96	8,55	289,28

Modo de Preparo: Adicione limão ao filé de peixe e reserve. Em uma panela doure o alho, a cebola e o tempero, acrescente as verduras e os legumes e misture. Adicione o extrato de tomate e distribua os filés neste molho e cozinhe. Após o cozimento coloque o cheiro verde e sirva a seguir. **Consistência:** Sólido.

26	Filé de Pirarucu	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Pirarucu	70	175,70	14,35	3,01	0,00	35,00	2,31	0,00	0,00	53,90
	Limão, tahiti, cru	4	1,27	0,04	0,01	0,44	2,04	0,01	0,00	1,53	0,05
	Óleo, de soja	1,5	13,26	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	3	1,18	0,05	0,00	0,27	0,42	0,01	0,00	0,14	0,02
	Pimenta de cheiro	3	0,82	0,06	0,01	0,14	0,85	0,04	0,00	1,39	0,15
	Tomate, extrato	8	4,87	0,19	0,02	1,20	2,33	0,17	0,00	1,44	39,83
	Abóbora, cabotian, crua	20	7,72	0,35	0,11	1,67	3,59	0,07	0,00	1,02	0,00
	Sal refinado	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79
	Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13
		Total	207,52	15,24	4,68	4,25	51,34	2,83	1,46	8,55	288,93

Modo de Preparo: Adicione limão ao filé de peixe e reserve. Em uma panela doure o alho, a cebola e o tempero, acrescente as verduras e os legumes e misture. Adicione o extrato de tomate e distribua os filés neste molho e cozinhe. Após o cozimento coloque o cheiro verde e sirva a seguir. **Consistência:** Sólido.

27	Frango Desfiado	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)
	Pimenta de cheiro	2	0,54	0,04	0,01	0,09	0,57	0,02	0,00	0,93	0,10
	Frango, peito, sem pele, cru	50	59,58	10,76	1,51	0,00	3,68	0,22	1,00	0,00	28,00
	Vinagre, maçã	2	0,50	0,00	0,00	0,12	0,14	0,00	0,00	0,00	0,10
	Cheiro verde	1	1,04	0,08	0,02	0,19	4,57	0,15	0,98	2,02	0,75
	Colorau	1	3,34	0,07	0,05	0,78	1,20	0,06	0,60	0,07	0,00
	Sal refinado	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
	Alho, cru	0,5	0,57	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03

	Total	75,20	11,02	2,58	1,49	10,62	0,45	2,58	3,11	222,78
Modo de Preparo: Corte o frango e adicione vinagre. Logo após lave e cozinhe com os temperos, depois de pronto desfie e reserve. Em uma panela aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Adicione o frango e misture bem. Sirva a seguir. Consistência: Sólida.										

28	Frango Guisado com Legumes	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)
	Frango, peito, sem pele, cru	50	59,58	10,76	1,51	0,00	3,68	0,22	1,00	0,00	28,00
	Vinagre, maçã	2	0,50	0,00	0,00	0,12	0,14	0,00	0,00	0,00	0,10
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	0,5	0,57	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
	Abóbora, cabotian, crua	10	3,86	0,17	0,05	0,84	1,80	0,04	0,00	0,51	0,00
	Batata, inglesa, crua	10	6,44	0,18	0,00	1,47	0,36	0,04	0,00	3,11	0,00
	Pimenta de cheiro	2	0,54	0,04	0,01	0,09	0,57	0,02	0,00	0,93	0,10
	Tempero a base de sal	0,5	0,11	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
	Couve, manteiga, crua	10	2,71	0,29	0,05	0,43	13,09	0,05	0,00	9,67	0,62
	Tomate, extrato	5	3,05	0,12	0,01	0,75	1,45	0,10	0,00	0,90	24,90
	Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13
	Colorau	0,5	1,67	0,03	0,02	0,39	0,60	0,03	0,30	0,04	0,00
	Total	90,20	11,81	2,69	4,69	28,88	0,72	2,76	18,27	217,69	
Modo de Preparo: Adicione vinagre ao frango cortado. Logo após lave e reserve. Descasque e corte a batata e a abóbora. Reserve. Em uma panela acrescente o óleo e os temperos e refogue. Adicione o frango e refogue por mais tempo, quando estiver dourado, acrescente a batata, a abóbora e água e deixe cozinhar até que o frango esteja macio. Quando terminar o cozimento adicione o cheiro verde. Consistência: Sólido.											

29	Galinhada	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)
	Frango, peito, sem pele, cru	50	59,58	10,76	1,51	0,00	3,68	0,22	1,00	0,00	28,00
	Vinagre, maçã	2	0,50	0,00	0,00	0,12	0,14	0,00	0,00	0,00	0,10
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
	Alho, cru	0,5	0,57	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
	Pimentão, verde, cru	2	0,43	0,02	0,00	0,10	0,18	0,01	0,00	2,00	0,00
	Cenoura, crua	10	3,41	0,13	0,02	0,77	2,25	0,02	0,00	0,51	0,33
	Tempero a base de sal	0,5	0,11	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
	Arroz, tipo 1, cru	20	71,56	1,43	0,07	15,75	0,88	0,14	0,00	0,00	0,20
	Cheiro verde	1	1,04	0,08	0,02	0,19	4,57	0,15	0,98	2,02	0,75

	Total	146,82	12,51	2,62	17,24	12,05	0,54	1,98	4,63	192,23
--	--------------	---------------	--------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	---------------

Modo de Preparo: Corte o frango em cubos e adicione vinagre. Logo após lave e refogue com os temperos e as verduras. Adicione o arroz ao refogado e acrescente água mexendo bem, até que o arroz fique úmido e “al dente”. Desligue o fogo e acrescente o cheiro verde. Sirva.
Consistência: Sólido.

30	Guisado de Carne com Legumes	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)
	Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru	50	84,53	10,62	4,35	0,00	1,49	0,94	1,31	0,00	30,50
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	0,5	0,57	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
	Tomate, extrato	5	3,05	0,12	0,01	0,75	1,45	0,10	0,00	0,90	24,90
	Pimenta de cheiro	2	0,54	0,04	0,01	0,09	0,57	0,02	0,00	0,93	0,10
	Batata, inglesa, crua	10	6,44	0,18	0,00	1,47	0,36	0,04	0,00	3,11	0,00
	Cenoura, crua	10	3,41	0,13	0,02	0,77	2,25	0,02	0,00	0,51	0,33
	Couve, manteiga, crua	10	2,71	0,29	0,05	0,43	13,09	0,05	0,00	9,67	0,62
	Tempero a base de sal	0,5	0,11	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
	Cheiro verde	1	1,04	0,08	0,02	0,19	4,57	0,15	0,98	2,02	0,75
	Total	112,02	11,54	5,46	4,01	24,13	1,32	2,28	17,23	220,04	

Modo de Preparo: Numa panela aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até dourar. Acrescente a carne e refogue mais um pouco, mexendo sempre. Junte os outros ingredientes e cozinhe até os legumes ficarem macios. **Consistência:** Sólida.

31	Macarronada à Bolonhesa	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)
	Macarrão, trigo, cru	25	92,78	2,50	0,33	19,49	4,33	0,22	0,00	0,00	1,79
	Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	50	66,73	10,86	2,26	0,00	1,65	0,89	0,75	0,00	24,50
	Alho, cru	0,5	0,57	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Tomate, extrato	5	3,05	0,12	0,01	0,75	1,45	0,10	0,00	0,90	24,90
	Pimentão, verde, cru	2	0,43	0,02	0,00	0,10	0,18	0,01	0,00	2,00	0,00
	Sal refinado	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79
	Creme de Leite	10	22,15	0,15	2,25	0,45	8,27	0,03	12,77	0,00	5,20
	Total	195,33	13,72	5,85	21,08	16,34	1,26	13,52	3,00	250,22	

Modo de Preparo: Em uma panela coloque água, sal e óleo, leve ao fogo, assim que levantar fervura acrescente o macarrão, quando estiver pronto escorra e reserve. Numa panela aqueça o óleo e doure a cebola e o alho, acrescente a carne moída com os temperos e deixe cozinhar. Adicione o extrato de tomate e deixe apurar. Acrescente o creme de leite, misture e desligue o fogo. Adicione esse molho ao macarrão. Mexa e sirva a seguir. Obs. Caso não tenha creme de leite, bata o leite em pó com pouca água para que fique com o mesmo aspecto do creme de leite.
Consistência: Sólido.

32	Picadinho Colorido	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	50	66,73	10,86	2,26	0,00	1,65	0,89	0,75	0,00	24,50
	Alho, cru	0,5	0,57	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
	Óleo, de soja	0,5	4,42	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sal refinado	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79
	Pimentão, verde, cru	2	0,43	0,02	0,00	0,10	0,18	0,01	0,00	2,00	0,00
	Tomate, extrato	5	3,05	0,12	0,01	0,75	1,45	0,10	0,00	0,90	24,90
	Couve, manteiga, crua	10	2,71	0,29	0,05	0,43	13,09	0,05	0,00	9,67	0,62
	Cenoura, crua	10	3,41	0,13	0,02	0,77	2,25	0,02	0,00	0,51	0,33
	Colorau	1	3,34	0,07	0,05	0,78	1,20	0,06	0,60	0,07	0,00
	Cheiro verde	1	1,04	0,08	0,02	0,19	4,57	0,15	0,98	2,02	0,75
	Total		86,48	11,64	2,91	3,32	24,85	1,28	2,33	15,26	244,93

Modo de Preparo: Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Junte a carne e refogue por cerca de 10 minutos ou até que seque todo o líquido. Use um garfo para ir amassando os grumos que forem se formando, e ir “soltando” a carne. Com a carne já sequinha acrescente o restante dos temperos e legumes e refogue até murchar. **Consistência:** Sólida.

33	Purê de Macaxeira	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)
	Mandioca, crua	10	15,14	0,11	0,03	3,62	1,52	0,03	0,00	1,65	0,22
	Tempero a base de sal	0,5	0,11	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
	Margarina com óleo hidrogenado, com	2	11,92	0,00	13,48	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	17,88
	Leite, de vaca, integral, pó	20	99,33	5,08	5,38	7,84	178,05	0,10	72,21	0,00	64,60
	Total		126,50	5,21	18,89	11,46	179,69	0,13	72,21	1,65	245,50

Modo de Preparo: Cozinhe a macaxeira até ficar bem molinha, descasque-a ainda quente, desde que consiga manuseá-la, amasse com um garfo. Acrescente a margarina e o sal e adicione o leite pronto aos poucos, até que se obtenha a consistência desejada. Sirva a seguir. **Consistência:** Pastosa.

Pimenta de cheiro	2	0,54	0,04	0,01	0,09	0,57	0,02	0,00	0,93	0,10
Tempero a base de sal	0,5	0,11	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
Couve, manteiga, crua	10	2,71	0,29	0,05	0,43	13,09	0,05	0,00	9,67	0,62
Cenoura, crua	10	3,41	0,13	0,02	0,77	2,25	0,02	0,00	0,51	0,33
Batata, inglesa, crua	10	6,44	0,18	0,00	1,47	0,36	0,04	0,00	3,11	0,00
Macarrão, trigo, cru	25	92,78	2,50	0,33	19,49	4,33	0,22	0,00	0,00	1,79
	Total	181,99	7,22	1,66	34,80	45,45	1,95	0,00	14,31	165,68

Modo de Preparo: Prepare o feijão com os temperos, como de costume. Acrescente os legumes e deixe cozinhar até ficarem macios juntamente com o macarrão. Sirva morna às crianças. **Obs:** Se preferir bata no liquidificador uma pequena quantidade de grãos já cozidos para dar mais consistência à sopa. **Consistência:** Pastosa.

37	Sopa de Legumes	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)
	Alho, cru	0,5	0,57	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Pimenta de cheiro	2	0,54	0,04	0,01	0,09	0,57	0,02	0,00	0,93	0,10
	Tempero a base de sal	0,5	0,11	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
	Beterraba, crua	10	4,88	0,19	0,01	1,11	1,81	0,03	0,00	0,31	0,97
	Quiabo, cru	5	1,50	0,10	0,01	0,32	5,61	0,02	0,00	0,28	0,04
	Abóbora, cabotian, crua	10	3,86	0,17	0,05	0,84	1,80	0,04	0,00	0,51	0,00
	Repolho, branco, cru	10	1,71	0,09	0,01	0,39	3,45	0,02	0,00	1,87	0,36
	Maxixe, cru	10	1,37	0,14	0,01	0,27	2,09	0,04	0,00	0,96	1,10
	Macarrão, trigo, cru	25	92,78	2,50	0,33	19,49	4,33	0,22	0,00	0,00	1,79
		Total	116,95	3,32	1,44	22,81	20,00	0,39	0,00	4,96	167,21

Modo de Preparo: Em uma panela aqueça o óleo e refogue os legumes cortados em cubos pequenos. Coloque água e o macarrão, deixe cozinhar até ficarem macios. Sirva morna. **Consistência:** Pastosa.

38	Suco de Abacaxi	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)
	Abacaxi, polpa, congelada	50	30,59	0,23	0,06	3,90	6,77	0,18	0,00	0,62	0,62
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
		Total	30,59	0,23	0,06	3,90	9,77	0,19	0,00	0,62	5,12

Modo de Preparo: Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada. **Consistência:** Líquida.

39	Suco de Goiaba	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)
	Goiaba, polpa, congelada	50	17,50	0,50	0,00	3,50	8,50	0,10	67,50	10,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Total	17,50	0,50	0,00	3,50	11,50	0,12	67,50	10	4,5	

Modo de Preparo: Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada. **Consistência:** Líquida.

40	Suco de Manga	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)
	Manga, polpa, congelada	50	24,15	0,19	0,12	6,26	3,56	0,04	0,00	12,45	3,37
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Total	24,15	0,19	0,12	6,26	6,56	0,06	0,00	12,45	7,87	

Modo de Preparo: Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada. **Consistência:** Líquida.

41	Verduras e Legumes - Salada	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)
	Abobrinha, italiana, crua	10	1,93	0,11	0,01	0,43	1,51	0,02	0,00	0,69	0,00
	Alface, lisa, crua	5	0,69	0,08	0,01	0,12	1,38	0,03	0,00	1,07	0,21
	Batata, doce, crua	10	11,82	0,13	0,01	2,82	2,11	0,04	0,00	1,65	0,88
	Batata, inglesa, crua	10	6,44	0,18	0,00	1,47	0,36	0,04	0,00	3,11	0,00
	Cará, cru	10	9,56	0,23	0,01	2,30	0,39	0,02	0,00	0,88	0,00
	Cenoura, crua	10	3,41	0,13	0,02	0,77	2,25	0,02	0,00	0,51	0,33
	Couve, manteiga, crua	10	2,71	0,29	0,05	0,43	13,09	0,05	0,00	9,67	0,62
	Pepino, cru	12	1,14	0,10	0,00	0,24	1,15	0,02	0,00	0,60	0,00
	Repolho, branco, cru	10	1,71	0,09	0,01	0,39	3,45	0,02	0,00	1,87	0,36
	Tomate, com semente, cru	10	1,53	0,11	0,02	0,31	0,69	0,02	0,00	2,12	0,10

Modo de Preparo: Lavar as verduras e legumes individualmente. Depois os que serão consumidos crus ou com casca devem ser sanitizados conforme a embalagem do sanitizante próprio para alimento. Escolher dois itens da lista, utilizar conforme a disponibilidade (sazonalidade). As verduras e legumes podem ser servidas cruas, cozidas ou refogadas (raladas ou em tiras). **Consistência:** Sólida.

Dayana Mustafa
Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539

Lucilene Portela da Silva
Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601

Mª Josefa da C. V. Pinto
Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887

Mônica Lorena Nascimento
Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137

Solange Mª F. de Jesus
Solange Mª F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266

Yanetty Alcon Ribeiro
Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658

CARDÁPIO PRÉ ESCOLAR



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE



CARDÁPIO PRÉ-ESCOLAR (04 e 05 anos) - 2023
PERÍODO (PARCIAL) - ÁREA URBANA

Preparações Mensais

1ª Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches	Lanches	Lanches	Lanches	Lanches
Suco com Biscoito Salgado e margarina	Picadinho colorido com Arroz, Feijão e Farofa	Mingau de Farinha de Tapioca	Peixe Guisado, Arroz, Feijão, e Farofa	Macarronada de Frango e Suco

2ª Semana

Mingau de Aveia	Frango Guisado com Legumes, Arroz e Feijão	Suco com Biscoito doce	Macarronada a Bolonhesa	Cozido de Pirarucu, Arroz e Pirão
-----------------	--	------------------------	-------------------------	-----------------------------------

3ª Semana

Milk Shake de Goiaba com Biscoito Salgado	Peixe Guisado, Baião de Dois e Farofa	Pão com Picadinho de Carne e Suco	Cozidão de Carne, Macarrão e Feijão	Risoto de Frango e Suco
---	---------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------


4ª Semana

Suco e Biscoito Salgado com Margarina	Carne Guisada, Arroz, Feijão e Farofa	Vitamina de Banana e Mamão	Canja de Galinha e Suco	Arrumadinho de Cuscuz
---------------------------------------	---------------------------------------	----------------------------	-------------------------	-----------------------


De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE ♦ Ofertar 2 vezes na semana frutas e 3 vezes legumes e verduras

♦ **Horário das Refeições:** Lanche 09:00h e 15:00h (Horários podem variar de acordo com a realidade da escola).


Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539


Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601


Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887


Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137


Solange M. F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266


Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE



CARDÁPIO PRÉ-ESCOLAR (04 e 05 anos)- 2023
ÁREA RODOVIÁRIA

Preparações Mensais

1ª Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches	Lanches	Lanches	Lanches	Lanches
Suco com Biscoito Salgado com Margarina	Suco com Biscoito Doce	Mingau de Farinha de Tapioca	Suco e Biscoito Salgado com Margarina	Vitamina de Banana e Mamão
Macarronada a Bolonhesa	Peixe Guisado, Baião de Dois e Farinha	Canja de Galinha	Carne Guisada, Arroz, Feijão e Farofa	Farofa de Charque e Arroz

2ª Semana

Suco e Biscoito Salgado	Açaí com Farinha de Tapioca	Milkshake de Goiaba	Suco com Biscoito Doce	Leite e Macaxeira Cozida
Macarronada de Frango	Cozidão de Carne, Arroz e Feijão	Sopa de Legumes com Carne	Arroz de Carreiroiro	Picadinho Colorido com Arroz, Feijão e Farofa

3ª Semana

Suco com Biscoito Doce	Leite e Bolo de Milho	Mingau de Mungunzá	Leite e Pão com Picadinho	Vitamina de Banana e Mamão
Macarronada a Bolonhesa	Frango Guisado com Legumes, Arroz e Feijão	Sopa de Feijão	Risoto de Frango e Suco	Cozido de Pirarucu, Arroz e Pirão


4ª Semana

Leite com Biscoito Doce	Açaí com Farinha de Tapioca	Leite e Biscoito Salgado	Milkshake de Banana e Laranja	Suco com Biscoito Doce
Macarronada de Frango	Arrumadinho de Cuscuz	Frango Guisado com Macarrão	Peixe Guisado, Arroz, Feijão e Farinha	Bolo de Carne com Aveia, Arroz e Feijão


De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE ♦ Ofertar 2 vezes na semana frutas e 3 vezes legumes e verduras

♦ **Horário das Refeições:** Lanche 09:00h/ Almoço 11:45 e Lanche 15:00h (Horários podem variar de acordo com a realidade da escola).


Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539


Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601


Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887


Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137


Solange M. F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266


Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE



CARDÁPIO PRÉ-ESCOLAR (04 e 05 anos)- 2023
ÁREA INDÍGENA e RIBEIRINHA

Preparações Mensais				
1ª Semana				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches	Lanches	Lanches	Lanches	Lanches
Leite e Biscoito Salgado com Margarina	Suco com Biscoito Doce	Mingau de Farinha de Tapioca	Leite e Biscoito Salgado	Açaí com Farinha de Tapioca
Macarronada a Bolonhesa	Peixe Guisado, Baião de Dois e Farinha	Canja de Galinha	Carne Guisada, Arroz, Feijão e Farofa	Farofa de Charque com Arroz
2ª Semana				
Suco com Biscoito Doce	Milk Shake de Goiaba	Leite e Biscoito Doce	Suco e Biscoito Salgado com Margarina	Leite e Bolo de Milho
Macarronada de Frango	Picadinho Colorido com Arroz, Feijão e Farofa	Sopa de Legumes com Carne	Arroz Carreteiro	Cozido de Pirarucu, Arroz e Pirão
3ª Semana				
Suco com Biscoito Doce	Leite e Bolo de Milho	Suco com Biscoito Salgado	Milk Shake de Goiaba	Suco e Biscoito Salgado
Macarronada a Bolonhesa	Risoto de Frango	Bobó de Peixe, Arroz, Feijão e Farinha	Sopa de Feijão	Frango Guisado, Arroz e Feijão
4ª Semana				
Leite com Biscoito Doce	Suco e Biscoito Salgado	Mingau de Aveia	Açaí com Farinha de Tapioca	Suco e Biscoito Salgado
Macarronada de Frango	Cozido de Pirarucu, Arroz e Pirão	Bolo de Carne com Aveia, Arroz e Feijão	Canja de Galinha	Farofa de Feijão
De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE ♦ Ofertar 2 vezes na semana frutas e 3 vezes legumes e verduras				
♦ Horário das Refeições: Lanche 09:00h/ Almoço 11:45 e Lanche 15:00h (Horários podem variar de acordo com a realidade da escola).				

Dayana Mustafa
Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539

Lucilene Portela da Silva
Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601

Mª Josefa da C. V. Pinto
Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887

Mônica Lorena Nascimento
Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137

Solange M. F. de Jesus
Solange M. F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266

Yanetty Alcon Ribeiro
Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658

PRÉ-ESCOLA (4 e 5 anos)

VALORES DE REFERÊNCIA PARA:	Nº refeições	Energia (kcal)	PROTEÍNA			LIPÍDEOS			CARBOIDRATOS			Na (mg)		
			10% do VET	a	15% do VET	15% do VET	a	30% do VET	55% do VET	a	65 % do VET			
20% das necessidades nutricionais/dia	1 refeição	270	7	a	10	5	a	9	37	a	44	600		
MÉDIA SEMANAL	SEMANAS	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio		
		(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)		
URBANA	1ª Semana	284	13		52	17%	7		60	22%	44	174	62%	714
	2ª Semana	208	8		32	15%	5		44	21%	33	133	65%	566
	3ª Semana	315	17		67	22%	7		63	19%	47	187	59%	699
	4ª Semana	255	11		45	17%	5		49	19%	42	166	67%	518

VALORES DE REFERÊNCIA PARA:	Nº refeições	Energia (kcal)	PROTEÍNA			LIPÍDEOS			CARBOIDRATOS			Na (mg)		
			10% do VET	a	15% do VET	15% do VET	a	30% do VET	55% do VET	a	65 % do VET			
30% das necessidades nutricionais/dia	2 refeições	405	10	a	15	7	a	14	56	a	66	800		
MÉDIA SEMANAL	SEMANAS	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio		
		(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)		
RODOVIÁRIA	1ª Semana	493	22		89	18%	13		117	24%	73	291	59%	1593
	2ª Semana	449	21		82	18%	12		112	25%	60	240	54%	1476
	3ª Semana	411	17		67	16%	10		89	21%	64	256	63%	722
	4ª Semana	443	19		76	17%	12		107	25%	67	266	60%	853

VALORES DE REFERÊNCIA PARA:	Nº refeições	Energia (kcal)	PROTEÍNA			LIPÍDEOS			CARBOIDRATOS			Na (mg)		
			10% do VET	a	15% do VET	15% do VET	a	30% do VET	55% do VET	a	65 % do VET			
30% necessidades nutricionais/dia	2 refeições	405	10	a	15	7	a	14	56	a	66	800		
MÉDIA SEMANAL	SEMANAS	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio		
		(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)		
INDÍGENA e RIBEIRINHA	1ª Semana	472	23		91	19%	14		128	28%	64	257	54%	1538
	2ª Semana	504	22		89	18%	14		127	26%	68	274	55%	1406
	3ª Semana	468	19		75	16%	12		105	22%	73	291	63%	818
	4ª Semana	428	17		68	16%	10		94	22%	64	256	60%	736

FICHA TÉCNICA - PRÉ-ESCOLA (4 e 5 anos)

1	Açaí com Farinha de Tapioca	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Açaí, polpa, congelada	150	87,07	1,20	5,92	9,31	52,77	0,65	0,00	0,00	7,77
	Açúcar, cristal	15	58,03	0,05	0,00	14,94	1,14	0,02	0,00	0,00	0,00
	Farinha de tapioca	15	49,65	0,08	0,05	12,17	1,80	0,02	0,00	0,00	0,30
	Total	194,74	1,32	5,96	36,42	55,71	0,69	0,00	0,00	0,00	8,07

Modo de Preparo: Descongele a polpa de açaí, bata no liquidificador com açúcar, ao servir acrescente a farinha de tapioca.

2	Bolo de Flocão de Milho	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Farinha, de milho, amarela	25	87,65	1,80	0,37	19,77	0,32	0,56	11,75	0,00	11,23
	Leite, de vaca, integral, pó	20	99,33	5,08	5,38	7,84	178,05	0,10	72,21	0,00	64,60
	Açúcar, cristal	15	58,03	0,05	0,00	14,94	1,14	0,02	0,00	0,00	0,00
	Leite, de coco	10	16,62	0,10	1,84	0,22	0,59	0,05	0,00	0,00	4,40
	Margarina	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Água	50	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,01	0,00	0,00	1,50
	Total	261,62	7,03	7,58	42,77	181,10	0,74	83,96	0,00	81,73	

Modo de Preparo: Em uma panela coloque o leite dissolvido, o milho em flocos, o açúcar, a margarina e o leite de coco. Misture e leve ao fogo até ferver e engrossar bem. Unte uma assadeira e despeje a massa. Asse em forno pré aquecido por aproximadamente 45 minutos ou até que esteja dourado.

3	Leite com Biscoito Doce	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Leite, de vaca, integral, pó	25	124,16	6,36	6,73	9,80	222,57	0,13	90,26	0,00	80,75
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Biscoito, doce, maisena	20	88,56	1,61	2,39	15,05	10,89	0,35	0,00	1,24	70,41
	Total	212,73	7,97	9,12	24,84	236,46	0,50	90,26	1,24	155,66	

Modo de Preparo: Acrescente o leite em pó na água e bata bem, depois coloque para ferver. Sirva com os biscoitos.

4	Leite com Biscoito Salgado	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Leite, de vaca, integral, pó	25	124,16	6,36	6,73	9,80	222,57	0,13	90,26	0,00	80,75
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Biscoito, salgado, cream cracker	28	120,89	2,82	4,04	19,24	5,60	0,62	0,00	0,00	239,22

	Total	245,05	9,17	10,77	29,04	231,17	0,76	90,26	0,00	324,47
--	--------------	---------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	-------------	---------------

Modo de Preparo: Acrescente o leite em pó na água e bata bem, depois coloque para ferver. Sirva com os biscoitos.

5	Leite e Macaxeira Cozida	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Leite, de vaca, integral, pó	25	124,16	6,36	6,73	9,80	222,57	0,13	90,26	0,00	80,75
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Macaxeira	80	18,75	0,09	0,05	4,52	2,85	0,02	0,00	1,67	0,15
	Sal refinado	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Total	142,91	6,45	6,77	14,31	231,54	0,18	90,26	1,67	283,69	

Modo de Preparo: Acrescente o leite em pó na água e bata bem, depois coloque para ferver. Em uma panela aqueça a água e junte a macaxeira, o sal e deixe cozinhar em fogo médio, até a macaxeira ficar macia.

6	Milkshake de Banana e Laranja com Biscoito Salgado	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Banana, maçã, crua	80	69,44	1,40	0,05	17,87	2,58	0,16	0,00	8,37	0,00
	Laranja, da terra, crua	80	41,18	0,86	0,15	10,29	40,87	0,12	0,00	27,74	0,66
	Açúcar, cristal	15	58,03	0,05	0,00	14,94	1,14	0,02	0,00	0,00	0,00
	Leite, de vaca, integral, pó	25	124,16	6,36	6,73	9,80	222,57	0,13	90,26	0,00	80,75
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Biscoito, salgado, cream cracker	28	120,89	2,82	4,04	19,24	5,60	0,62	0,00	0,00	239,22
	Total	413,70	11,48	10,96	72,14	275,75	1,07	90,26	36,12	325,13	

Modo de Preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado com o biscoito salgado.

7	Milk Shake de Goiaba	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Polpa de goiaba congelada - Maisa	100	35,00	0,99	0,00	7,00	17,00	0,20	135,00	20,00	0,00
	Açúcar, cristal	15	58,03	0,05	0,00	14,94	1,14	0,02	0,00	0,00	0,00
	Aveia, flocos, crua	10	39,38	1,39	0,85	6,66	4,79	0,44	0,00	0,14	0,46
	Leite, de vaca, integral, pó	25	124,16	6,36	6,73	9,80	222,57	0,13	90,26	0,00	80,75
	Água	200	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,02	0,00	0,00	6,00
	Total	256,57	8,79	7,58	38,40	249,50	0,82	225,26	20,14	87,21	

Modo de Preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado.

8	Mingau de Abóbora com Farinha de Tapioca	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Abóbora, cabotian, crua	30	11,58	0,52	0,16	2,51	5,39	0,11	0,00	1,53	0,00
	Farinha de tapioca/beiju	15	49,65	0,08	0,05	12,17	1,80	0,02	0,00	0,00	0,30
	Leite, de vaca, integral, pó	25	124,16	6,36	6,73	9,80	222,57	0,13	90,26	0,00	80,75
	Açúcar, cristal	15	58,03	0,05	0,00	14,94	1,14	0,02	0,00	0,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Total		243,42	7,00	6,93	39,41	233,90	0,30	90,26	1,53	85,55

Modo de Preparo: Em uma panela cozinhe a abóbora cortada em cubos. Depois de cozida bata no liquidificador e coloque em uma panela, acrescente o leite dissolvido em água potável, a farinha de tapioca e o açúcar e leve ao fogo misturando bem até ferver.

9	Mingau de Aveia	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Açúcar, cristal	15	58,03	0,05	0,00	14,94	1,14	0,02	0,00	0,00	0,00
	Leite, de vaca, integral, pó	25	124,16	6,36	6,73	9,80	222,57	0,13	90,26	0,00	80,75
	Aveia, flocos, crua	10	39,38	1,39	0,85	6,66	4,79	0,44	0,00	0,14	0,46
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Total		221,57	7,80	7,58	31,40	231,50	0,62	90,26	0,14	85,71

Modo de Preparo: Dissolva o leite, acrescente a aveia e coloque para cozinhar, sirva morno.

10	Mingau de Banana Pacovã	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Banana, pacova, crua	80	62,33	0,98	0,06	16,25	4,39	0,30	0,00	0,00	0,75
	Leite, condensado	15	46,89	1,15	1,01	8,55	36,94	0,02	7,94	0,32	14,10
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Farinha de tapioca/beiju	15	49,65	0,08	0,05	12,17	1,80	0,02	0,00	0,00	0,30
	Leite, de vaca, integral, pó	25	124,16	6,36	6,73	9,80	222,57	0,13	90,26	0,00	80,75
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Total		283,03	8,56	7,85	46,76	268,94	0,48	98,21	0,32	487,98

Modo de Preparo: Descasque e raspe as bananas, coloque-as na água para cozimento, acrescente o leite, a farinha de tapioca e o leite condensado. Misture bem. Volte ao fogo até a farinha de tapioca amolecer e está pronto para servir.

11	Mingau de Mungunzá	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Milho (em grão) cru	25	40,04	0,83	1,80	6,28	0,79	0,11	3,29	1,55	61,24
	Leite, condensado	15	46,89	1,15	1,01	8,55	36,94	0,02	7,94	0,32	14,10
	Leite, de coco	10	16,62	0,10	1,84	0,22	0,59	0,05	0,00	0,00	4,40
	Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	0,00	0,00	5,40
	Total		103,54	2,08	4,64	15,05	41,91	0,20	11,24	1,87	85,14

Modo de preparo: De véspera, deixe o milho de molho em água fria, na geladeira. No dia, leve o milho ao fogo em panela de pressão com água fria e cozinhe por 1 hora. Depois de cozido junte o leite de coco e deixe ferver em fogo baixo por mais 10 minutos. Acrescente o leite condensado, mexa bem e retire do fogo. Sirva morno.

12	Mingau de Tapioca	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Farinha de tapioca/beiju	15	49,65	0,08	0,05	12,17	1,80	0,02	0,00	0,00	0,30
	Açúcar, cristal	15	58,03	0,05	0,00	14,94	1,14	0,02	0,00	0,00	0,00
	Leite, de vaca, integral, pó	25	124,16	6,36	6,73	9,80	222,57	0,13	90,26	0,00	80,75
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Total		231,84	6,48	6,77	36,90	228,51	0,19	90,26	0,00	85,55

Modo de Preparo: Em uma panela coloque os ingredientes e cozinhe. Quando ferver, abaixe o fogo e continue mexendo por alguns minutos, até a farinha de tapioca ficar gelatinosa.

13	Suco de Fruta com Biscoito Doce	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Polpa, goiaba, congelada	50	17,50	0,50	0,00	3,50	8,50	0,10	67,50	10,00	0,00
	Açúcar, cristal	15	58,03	0,05	0,00	14,94	1,14	0,02	0,00	0,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Biscoito, doce, maisena	20	88,56	1,61	2,39	15,05	10,89	0,35	0,00	1,24	70,41
	Total		164,09	2,16	2,39	33,49	23,53	0,49	67,50	11,24	74,91

Modo de Preparo: Prepare o suco como de costume, com água gelada e sirva em seguida.

14	Suco de Fruta com Biscoito Salgado	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Abacaxi, polpa, congelada	50	15,30	0,23	0,06	3,90	6,77	0,18	0,00	0,62	0,62
	Açúcar, cristal	15	58,03	0,05	0,00	14,94	1,14	0,02	0,00	0,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50

Biscoito, salgado, cream cracker	28	120,89	2,82	4,04	19,24	5,60	0,62	0,00	0,00	239,22
Total	194,21	3,10	4,10	38,09	16,51	0,83	0,00	0,62	244,34	

Modo de Preparo: Prepare o suco como de costume, com água gelada e sirva em seguida.

15	Suco de Fruta e Pão com Picadinho de Carne	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Cupuaçu, polpa, congelada	50	24,40	0,42	0,30	5,69	2,75	0,13	0,00	5,24	0,34
	Açúcar, cristal	15	58,03	0,05	0,00	14,94	1,14	0,02	0,00	0,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Pão, trigo, francês	50	149,91	3,98	1,55	29,32	7,88	0,50	1,49	0,00	323,84
	Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	60	80,08	13,03	2,71	0,00	1,98	1,07	1,20	0,00	29,40
	Alho, cru	0,5	0,57	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Tomate, extrato	5	3,05	0,12	0,01	0,75	1,45	0,10	7,20	0,90	24,90
	Total	325,65	17,67	5,57	51,00	18,78	1,85	9,89	6,24	770,60	

Modo de Preparo: Prepare o suco como de costume, com água gelada e sirva em seguida com pão e carne. Picadinho: Em uma panela, aqueça o óleo, cebola e o alho e refogue a carne até dourar. Acrescente sal e refogue. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 20 minutos. Acrescente o extrato de tomate.

16	Vitamina de Banana e Mamão	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Aveia, flocos, crua	10	39,38	1,39	0,85	6,66	4,79	0,44	0,00	0,14	0,46
	Banana, maçã, crua	80	69,44	1,40	0,05	17,87	2,58	0,16	0,00	8,37	0,00
	Mamão, Formosa, cru	80	36,27	0,65	0,10	9,24	19,90	0,19	0,00	62,82	2,61
	Leite, de vaca, integral, pó	25	124,16	6,36	6,73	9,80	222,57	0,13	90,26	0,00	80,75
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Total	269,26	9,80	7,72	43,57	252,83	0,94	90,26	71,33	88,32	

Modo de Preparo: Coloque a água fria, o leite, a banana, mamão e o açúcar no liquidificador, bata e em seguida sirva às crianças.

17	Arroz	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Arroz, tipo 1, cru	20	71,56	1,43	0,07	15,75	0,88	0,14	0,00	0,00	0,20
	Alho, cru	0,5	0,57	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Tempero a base de sal	1	0,21	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	325,60
	Total		81,96	1,53	1,07	16,07	1,23	0,14	0,00	0,09	325,84

Modo de Preparo: Coloque a água para ferver e corte o tempero como de costume. Em outra panela preaquecida coloque o óleo e doure o alho e cebola. Refogue o arroz junto ao alho e cebola previamente dourados por dois minutos. Acrescente água deixe cozinhar até secar.

18	Arroz de Carreiro	Quant. (g)	Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Carne, bovina, charque, cru	50	124,43	11,36	8,42	0,00	7,59	0,76	0,00	0,00	2937,50
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
	Pimentão, verde, cru	2	0,43	0,02	0,00	0,10	0,18	0,01	0,00	2,00	0,00
	Arroz, tipo 1, cru	20	71,56	1,43	0,07	15,75	0,88	0,14	0,00	0,00	0,20
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Cheiro verde	1	1,04	0,08	0,02	0,19	4,57	0,15	0,98	2,02	0,75
	Total		208,21	13,00	9,51	16,46	13,87	1,07	0,98	4,11	3326,10

Modo de Preparo: Corte a charque em cubinhos. Em uma panela de pressão, cozinhe a charque por cerca de 20 minutos. Escorra a água. Reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola, o alho e o pimentão. Junte a charque e deixe fritar até dourar. Adicione o arroz, o sal e água quente para cozinhar o arroz, sem deixar secar totalmente. Acrescente o cheiro verde e está pronto para servir.

19	Arrumadinho de Cuscuz	Quant. (g)	Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Feijão, carioca, cru	25	82,26	5,00	0,31	15,31	30,64	2,00	0,00	0,00	0,00
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
	Pimentão, verde, cru	2	0,43	0,02	0,00	0,10	0,18	0,01	0,00	2,00	0,00
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Farinha, de milho, amarela	25	87,65	1,80	0,37	19,77	0,32	0,56	0,00	0,00	11,23
	Couve, manteiga, crua	10	2,71	0,29	0,05	0,43	13,09	0,05	0,00	9,67	0,62

Cheiro verde	1	1,04	0,08	0,02	0,19	4,57	0,15	0,98	2,02	0,75
	Total	183,70	7,22	1,76	35,98	49,31	2,76	0,98	13,78	400,20

Modo de Preparo: Cozinhe o feijão com o sal, quando estiver cozido coe e reserve. Hidrate a farinha de milho com água morna e deixe descansar por 10 a 15 minutos. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola, o pimentão e a couve. Acrescente o cuscuz e misture refogando por 1 minuto. Adicione o feijão cozido e refogue um pouco. Desligue o fogo e finalize com o cheiro verde picado. Sirva.

20	Baião de Dois	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Feijão, carioca, cru	25	82,26	5,00	0,31	15,31	30,64	2,00	0,00	0,00	0,00
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
	Arroz, tipo 1, cru	20	71,56	1,43	0,07	15,75	0,88	0,14	0,00	0,00	0,20
	Tempero a base de sal	1	0,21	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	325,60
	Cheiro verde	1	1,04	0,08	0,02	0,19	4,57	0,15	0,98	2,02	0,75
		Total	165,83	6,64	1,41	31,69	36,51	2,29	0,98	2,11	326,62

Modo de Preparo: Selecione o feijão e descarte os grãos ruins. Lave. Em uma panela de pressão, coloque o feijão e água, cozinhe por cerca de 20 minutos, após a fervura. Desligue o fogo e espere sair toda a pressão. Reserve. Em outra panela aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola. Adicione o arroz, o tempero e o feijão, juntamente com o caldo. Misture bem, tampe a panela e deixe até que o arroz fique cozido, úmido e com consistência cremosa. Depois do cozimento, acrescente o cheiro verde.

21	Bobó de Peixe	Quant. (g)	Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Pescada, filé, cru	60	64,32	9,99	2,40	0,00	8,13	0,10	28,72	0,00	46,50
	Limão, tahiti, cru	3	0,95	0,03	0,00	0,33	1,53	0,01	0,00	1,15	0,04
	Mandioca, crua	15	22,71	0,17	0,05	5,43	2,28	0,04	0,45	2,48	0,32
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
	Tomate, extrato	5	3,05	0,12	0,01	0,75	1,45	0,10	7,20	0,90	24,90
	Pimenta de cheiro	2	0,54	0,04	0,01	0,09	0,57	0,02	0,00	0,93	0,10
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Cheiro verde	1	1,04	0,08	0,02	0,19	4,57	0,15	0,98	2,02	0,75
		Total	103,38	10,54	3,49	7,21	19,18	0,44	37,34	7,56	460,26

Modo de Preparo: Adicione limão e sal ao filé de peixe e reserve. Lave bem a macaxeira, descasque e corte em cubos e cozinhe até ficar macia. Retire do fogo e espere esfriar um pouco. Em um liquidificador, bata a macaxeira com parte do caldo do cozimento, de modo a obter um creme não muito espesso. Se necessário, coloque mais caldo. Reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola. Adicione a pimenta de cheiro, o tempero e o peixe e deixe cozinhar. Junte o extrato de tomate, a macaxeira reservada e aqueça. Acrescente o cheiro verde e mexa levemente. Sirva a seguir.

22	Bolo de Carne com Aveia	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Carne, bovina, patinho, cru	60	80,08	13,03	2,71	0,00	1,98	1,07	0,90	0,00	29,40
	Aveia, flocos, crua	10	39,38	1,39	0,85	6,66	4,79	0,44	0,00	0,14	0,46
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Tomate, com semente, cru	10	1,53	0,11	0,02	0,31	0,69	0,02	0,00	2,12	0,10
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
	Margarina	4	23,84	0,00	26,96	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	35,76
	Total		145,63	14,57	30,54	7,15	8,22	1,55	0,90	2,35	453,32

Modo de Preparo: Misture todos os ingredientes. Coloque numa forma untada. Asse no forno em aproximadamente 45 min.

23	Canja com Legumes	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Frango, peito, sem pele, cru	60	71,50	12,92	1,81	0,00	4,42	0,26	1,20	0,00	33,60
	Arroz, tipo 1, cru	20	71,56	1,43	0,07	15,75	0,88	0,14	0,00	0,00	0,20
	Batata, inglesa, crua	15	9,66	0,27	0,00	2,20	0,53	0,05	0,00	4,66	0,00
	Cenoura, crua	15	5,12	0,20	0,03	1,15	3,38	0,03	0,00	0,77	0,50
	Abobrinha, paulista, crua	15	4,62	0,10	0,02	1,18	2,80	0,03	0,00	2,63	0,08
	Couve, manteiga, crua	10	2,71	0,29	0,05	0,43	13,09	0,05	0,00	9,67	0,62
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Total		175,92	15,30	2,98	21,13	25,76	0,56	1,20	17,82	422,64

Modo de Preparo: Corte o frango em cubos, tempere e coloque para cozinhar. Adicione água fervente, e os legumes. Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos. Junte o arroz e deixe no fogo baixo, até que esteja cozido. Sirva morno.

24	Carne Guisada	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	60	84,95	12,94	3,29	0,00	2,18	1,12	1,15	0,00	39,60
	Batata, inglesa, crua	15	9,66	0,27	0,00	2,20	0,53	0,05	0,00	4,66	0,00
	Cenoura, crua	15	5,12	0,20	0,03	1,15	3,38	0,03	0,00	0,77	0,50
	Colorau	0,5	1,67	0,03	0,02	0,39	0,60	0,03	0,30	0,04	0,00
	Couve, manteiga, crua	10	2,71	0,29	0,05	0,43	13,09	0,05	0,00	9,67	0,62
	Alho, cru	0,5	0,57	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Pimenta de cheiro	2	0,54	0,04	0,01	0,09	0,57	0,02	0,00	0,93	0,10
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Total		114,84	13,83	4,41	4,57	20,94	1,31	1,45	16,15	428,44
Modo de Preparo: Numa panela refogue a cebola e o alho no óleo até dourar. Acrescente a carne e refogue mais um pouco, mexendo sempre. Junte os outros ingredientes e cozinhe até os legumes ficarem macios.											

25	Cozidão de Carne com Legumes	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	60	84,95	12,94	3,29	0,00	2,18	1,12	1,15	0,00	39,60
	Batata, inglesa, crua	15	9,66	0,27	0,00	2,20	0,53	0,05	0,00	4,66	0,00
	Maxixe, cru	10	1,37	0,14	0,01	0,27	2,09	0,04	0,00	0,96	1,10
	Abóbora, cabotian, crua	15	5,79	0,26	0,08	1,25	2,69	0,06	0,00	0,76	0,00
	Couve, manteiga, crua	10	2,71	0,29	0,05	0,43	13,09	0,05	0,00	9,67	0,62
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Pimenta de cheiro	2	0,54	0,04	0,01	0,09	0,57	0,02	0,00	0,93	0,10
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Total		115,78	14,04	4,45	4,67	21,81	1,35	1,15	17,08	429,06
Modo de Preparo: Numa panela refogue a cebola, o sal e o alho no óleo até dourar. Acrescente a carne e refogue mais um pouco, não coloque água, pois a carne solta água. Deixe cozinhar um pouco. Em seguida acrescente os legumes e deixe cozinhar até ficar macio.											

Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
Farinha, de mandioca, crua	15	54,13	0,23	0,04	13,18	9,73	0,16	0,00	0,00	0,15
Couve, manteiga, crua	10	2,71	0,29	0,05	0,43	13,09	0,05	0,00	9,67	0,62
Cheiro verde	1	1,04	0,08	0,02	0,19	4,57	0,15	0,98	2,02	0,75
	Total	223,62	14,58	11,25	15,47	41,09	1,34	0,98	13,47	3914,77

Modo de Preparo: Corte a charque em cubinhos e cozinhe em panela de pressão por cerca de 20 minutos. Escorra a água e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola, o alho, a pimenta de cheiro e o sal. Junte a charque e deixe fritar até dourar. Adicione a farinha de milho, a couve, a cenoura ralada e o cheiro verde. Mexa bem para incorporar ao refogado.

29	Farofa de Feijão	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
	Feijão, carioca, cru	25	82,26	5,00	0,31	15,31	30,64	2,00	0,00	0,00	0,00
	Tempero a base de sal	1	0,21	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	325,60
	Flocos de milho	25	87,65	1,80	0,37	19,77	0,32	0,56	0,00	0,00	11,23
	Abobrinha, paulista, crua	15	4,62	0,10	0,02	1,18	2,80	0,03	0,00	2,63	0,08
	Cenoura, crua	15	5,12	0,20	0,03	1,15	3,38	0,03	0,00	0,77	0,50
	Couve, manteiga, crua	10	2,71	0,29	0,05	0,43	13,09	0,05	0,00	9,67	0,62
	Cheiro verde	1	1,04	0,08	0,02	0,19	4,57	0,15	0,98	2,02	0,75
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
		Total	194,36	7,59	1,81	38,47	55,22	2,82	0,98	15,18	338,84

Modo de Preparo: Em uma panela aqueça o óleo e doure a cebola e o alho. Acrescente o feijão cozido e misture bem. Acrescente o flocos de milho e refogue, mexendo sempre. Adicione a abobrinha, cenoura, couve e cheiro verde, misture e sirva.

30	Feijão	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Feijão, carioca, cru	25	82,26	5,00	0,31	15,31	30,64	2,00	0,00	0,00	0,00
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Tempero a base de sal	1	0,21	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	325,60
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
		Total	93,23	5,13	1,32	15,74	31,06	2,01	0,00	0,09	325,67

Modo de Preparo: Selecione o feijão e descarte os grãos ruins. Em uma panela de pressão adicione água e o feijão, tampe a panela e ligue em fogo alto. A partir do momento que pegar pressão, conte 30 minutos e desligue o fogo. Corte os temperos como costume e os doure em uma panela. Em seguida adicione-os ao feijão cozido juntamente com o tempero regional até engrossar o caldo.

31	Frango Guisado com Legumes	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Frango coxa e sobrecoxa	60	124,80	9,77	9,22	0,00	4,53	0,43	4,99	0,00	48,90
	Colorau	0,5	1,67	0,03	0,02	0,39	0,60	0,03	0,30	0,04	0,00
	Abóbora, cabotian, crua	15	5,79	0,26	0,08	1,25	2,69	0,06	0,00	0,76	0,00
	Vinagre, maçã	2	0,50	0,00	0,00	0,12	0,14	0,00	0,00	0,00	0,10
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Tempero a base de sal	1	0,21	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	325,60
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
	Total		143,73	10,19	10,33	2,20	8,38	0,53	5,29	0,89	374,67

Modo de Preparo: Refogue os temperos com o óleo em uma panela, depois refogue o frango junto aos temperos. Acrescente água tampe a panela e leve ao fogo brando. Adicione a abóbora cortada em cubos já cozidos. Quando a água secar o frango está pronto.

32	Frutas	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Abacaxi, cru	80	38,66	0,69	0,10	9,87	17,95	0,21	0,00	27,70	0,00
	Banana, maçã, crua	80	69,44	1,40	0,05	17,87	2,58	0,16	0,00	8,37	0,00
	Laranja, pêra, crua	80	29,42	0,83	0,10	7,16	17,51	0,07	0,00	42,99	0,00
	Mamão, Papaia, cru	80	32,13	0,37	0,10	8,35	17,93	0,15	0,00	65,77	1,30
	Melancia, crua	80	26,09	0,71	0,00	6,51	6,18	0,18	0,00	4,92	0,00
	Total			4,00	0,35	49,76	62,14	0,78	0,00	149,74	1,30

Modo de Preparo: Lavar e higienizar as frutas de maneira correta. Distribuir por unidade ou em fatias, conforme o cardápio ou a disponibilidade (sazonalidade).

33	Macarronada a Bolonhesa	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Macarrão, trigo, cru, com ovos	25	92,64	2,58	0,49	19,16	4,86	0,23	0,00	0,00	3,69
	Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	60	80,08	13,03	2,71	0,00	1,98	1,07	0,90	0,00	29,40
	Creme de Leite	10	22,15	0,15	2,25	0,45	8,27	0,03	12,77	0,00	5,20
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01

Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
Tomate, extrato	5	3,05	0,12	0,01	0,75	1,45	0,10	0,00	0,90	24,90
Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão, verde, cru	2	0,43	0,02	0,00	0,10	0,18	0,01	0,00	2,00	0,00
Tempero a base de sal	1	0,21	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	325,60
	Total	209,31	16,04	6,47	20,89	17,16	1,45	13,67	3,00	388,85

Modo de Preparo: Em uma panela coloque água, sal e óleo, leve ao fogo assim que levantar fervura acrescente o macarrão, quando estiver pronto escorra e reserve. Doure a cebola e o alho, acrescente a carne moída já temperada, deixe cozinhar. Acrescente o extrato de tomate para formar o molho e creme de leite, despeje no macarrão e misture.

34	Macarronada de Frango	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Macarrão, trigo, cru, com ovos	25	92,64	2,58	0,49	19,16	4,86	0,23	0,00	0,00	3,69
	Frango, peito, sem pele, cru	60	71,50	12,92	1,81	0,00	4,42	0,26	1,20	0,00	33,60
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
	Creme de Leite	10	22,15	0,15	2,25	0,45	8,27	0,03	12,77	0,00	5,20
	Tomate, extrato	10	6,09	0,24	0,02	1,50	2,91	0,21	0,00	1,80	49,79
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Tempero a base de sal	1	0,21	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	325,60
		Total	203,35	16,02	5,58	21,54	20,88	0,74	13,97	1,89	417,94

Modo de Preparo: Em uma panela coloque água, sal e óleo, leve ao fogo assim que levantar fervura acrescente o macarrão, quando estiver pronto escorra e reserve. Prepare o frango com todos os temperos, depois de cozido, desfie e reserve. Prepare o molho com o extrato de tomate e creme de leite. Numa travessa coloque o macarrão, o frango e o molho. Mexa bem e sirva.

35	Macarrão (parafuso ou espaguete)	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Tempero a base de sal	1	0,21	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	325,60
	Macarrão, trigo, cru, com ovos	25	92,64	2,58	0,49	19,16	4,86	0,23	0,00	0,00	3,69
		Total	103,61	2,71	1,50	19,59	5,28	0,24	0,00	0,09	329,35

Modo de Preparo: Cozinhe o macarrão em água fervente até ficar "al dente", escorra e reserve. Doure no óleo o alho, o tempero e a cebola. Adicione o macarrão e mexa bem. Obs.: "Al dente" = Nem muito duro, nem muito mole.

36	Peixe Guisado	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Pescada, filé, cru	60	64,32	9,99	2,40	0,00	8,13	0,10	28,72	0,00	46,50
	Limão, tahiti, cru	3	0,95	0,03	0,00	0,33	1,53	0,01	0,00	1,15	0,04
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Abóbora, cabotian, crua	15	5,79	0,26	0,08	1,25	2,69	0,06	0,00	0,76	0,00
	Batata, inglesa, crua	15	9,66	0,27	0,00	2,20	0,53	0,05	0,00	4,66	0,00
	Pimenta de cheiro	2	0,54	0,04	0,01	0,09	0,57	0,02	0,00	0,93	0,10
	Tomate, extrato	5	3,05	0,12	0,01	0,75	1,45	0,10	0,00	0,90	24,90
	Tempero a base de sal	1	0,21	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	325,60
	Cheiro verde	1	1,04	0,08	0,02	0,19	4,57	0,15	0,98	2,02	0,75
	Total		32,00	0,93	1,12	5,26	11,76	0,40	0,98	10,51	351,46

Modo de Preparo: Adicione limão ao filé de peixe e reserve. Em uma panela doure o alho, a cebola e o tempero, acrescente as verduras e os legumes e misture. Adicione o extrato de tomate e distribua os filés neste molho e cozinhe. Após o cozimento coloque o cheiro verde e sirva a seguir.

37	Picadinho Colorido	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	60	80,08	13,03	2,71	0,00	1,98	1,07	0,90	0,00	29,40
	Cenoura, crua	15	5,12	0,20	0,03	1,15	3,38	0,03	0,00	0,77	0,50
	Colorau	0,5	1,67	0,03	0,02	0,39	0,60	0,03	0,30	0,04	0,00
	Abóbora, cabotian, crua	15	5,79	0,26	0,08	1,25	2,69	0,06	0,00	0,76	0,00
	Batata, inglesa, crua	15	9,66	0,27	0,00	2,20	0,53	0,05	0,00	4,66	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vinagre, maçã	2	0,50	0,00	0,00	0,12	0,14	0,00	0,00	0,00	0,10
	Tomate, extrato	5	3,05	0,12	0,01	0,75	1,45	0,10	0,00	0,90	24,90
	Total		116,62	14,02	3,85	6,28	11,44	1,36	1,20	7,22	442,54

Modo de Preparo: Em uma panela, aqueça o óleo e o alho e refogue a carne até dourar. Acrescente os temperos e refogue. Adicione água e mexa bem. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 20 minutos. Adicione a abóbora e a batata e cozinhe até amolecer. Sirva.

38	Risoto de Abobrinha com Frango	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Frango, peito, sem pele, cru	60	71,50	12,92	1,81	0,00	4,42	0,26	1,20	0,00	33,60
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
	Tempero a base de sal	1	0,21	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	325,60
	Colorau	0,5	1,67	0,03	0,02	0,39	0,60	0,03	0,30	0,04	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Limão, tahiti, cru	3	0,95	0,03	0,00	0,33	1,53	0,01	0,00	1,15	0,04
	Arroz, tipo 1, cru	20	71,56	1,43	0,07	15,75	0,88	0,14	0,00	0,00	0,20
	Abobrinha, paulista, crua	15	4,62	0,10	0,02	1,18	2,80	0,03	0,00	2,63	0,08
	Total		161,27	14,64	2,93	18,09	10,65	0,47	1,50	3,91	359,58

Modo de Preparo: Tempere o frango com limão e demais temperos. Refogue e reserve. Refogue o arroz com a cebola e junte o frango, coloque água até cobrir e leve para cozinhar. Junte a abobrinha ralada, misturando bem e deixe cozinhar até o arroz ficar macio.

39	Sopa de Feijão com Legumes	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Macarrão, trigo, cru, com ovos	25	92,64	2,58	0,49	19,16	4,86	0,23	0,00	0,00	3,69
	Batata, inglesa, crua	15	9,66	0,27	0,00	2,20	0,53	0,05	0,00	4,66	0,00
	Abóbora, cabotian, crua	15	5,79	0,26	0,08	1,25	2,69	0,06	0,00	0,76	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
	Feijão, carioca, cru	25	82,26	5,00	0,31	15,31	30,64	2,00	0,00	0,00	0,00
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Total		201,10	8,21	1,89	38,33	39,39	2,35	0,00	5,52	391,33

Modo de Preparo: Prepare o feijão com os temperos, como de costume. Acrescente os legumes e deixe cozinhar até ficarem macios juntamente com o macarrão. Sirva morna às crianças. Obs: Se preferir bata no liquidificador uma pequena quantidade de grãos já cozidos para dar mais consistência à sopa.

40	Sopa de Feijão com Legumes e Carne	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Macarrão, trigo, cru, com ovos	25	92,64	2,58	0,49	19,16	4,86	0,23	0,00	0,00	3,69
	Batata, inglesa, crua	15	9,66	0,27	0,00	2,20	0,53	0,05	0,00	4,66	0,00
	Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	30	42,47	6,47	1,65	0,00	1,09	0,56	0,57	0,00	19,80
	Abóbora, cabotian, crua	15	5,79	0,26	0,08	1,25	2,69	0,06	0,00	0,76	0,00

Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
Feijão, carioca, cru	25	82,26	5,00	0,31	15,31	30,64	2,00	0,00	0,00	0,00
Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Total	243,58	14,68	3,54	38,33	40,48	2,91	0,57	5,52	411,13

Modo de Preparo: Prepare o feijão com os temperos, como de costume. Acrescente os legumes e deixe cozinhar até ficarem macios juntamente com o macarrão. Sirva morna às crianças. Obs: Se preferir bata no liquidificador uma pequena quantidade de grãos já cozidos para dar mais consistência à sopa.

41	Sopa de Legumes com Carne	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	30	42,47	6,47	1,65	0,00	1,09	0,56	0,57	0,00	19,80
	Batata, inglesa, crua	15	9,66	0,27	0,00	2,20	0,53	0,05	0,00	4,66	0,00
	Macarrão, trigo, cru, com ovos	25	92,64	2,58	0,49	19,16	4,86	0,23	0,00	0,00	3,69
	Abóbora, cabotian, crua	15	5,79	0,26	0,08	1,25	2,69	0,06	0,00	0,76	0,00
	Couve, manteiga, crua	10	2,71	0,29	0,05	0,43	13,09	0,05	0,00	9,67	0,62
	Cenoura, crua	15	5,12	0,20	0,03	1,15	3,38	0,03	0,00	0,77	0,50
	Mandioca, crua	15	22,71	0,17	0,05	5,43	2,28	0,04	0,00	2,48	0,32
	Maxixe, cru	10	1,37	0,14	0,01	0,27	2,09	0,04	0,00	0,96	1,10
	Quiabo, cru	10	2,99	0,19	0,03	0,64	11,22	0,04	0,00	0,56	0,09
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	2	0,79	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
		Total	196,23	10,67	3,39	30,95	41,89	1,10	0,57	19,96	413,76

Modo de Preparo: Coloque os temperos, a carne e cozinhe, em seguida cubra com a água e deixe apurar, acrescente o macarrão e em seguida os legumes. Deixe cozinhar até que o macarrão e os legumes estejam macios. Sirva morna.

42	Suco de Abacaxi	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Abacaxi, polpa, congelada	50	15,30	0,23	0,06	3,90	6,77	0,18	1,00	0,62	0,62
	Açúcar, cristal	15	58,03	0,05	0,00	14,94	1,14	0,02	0,00	0,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
		Total	73,33	0,28	0,06	18,84	10,91	0,22	1,00	0,62	5,12

Modo de Preparo: Prepare o suco como de costume, com água gelada e sirva em seguida.

43	Suco de Acerola	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Acerola, polpa, congelada	50	10,97	0,30	0,00	2,77	3,80	0,08	0,00	311,62	0,64
	Açúcar, cristal	15	58,03	0,05	0,00	14,94	1,14	0,02	0,00	0,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Total		69,00	0,34	0,00	17,71	7,93	0,12	0,00	311,62	5,14

Modo de Preparo: Prepare o suco como de costume, com água gelada e sirva em seguida.

44	Suco de Cupuaçu	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Cupuaçu, polpa, congelada	50	24,40	0,42	0,30	5,69	2,75	0,13	0,00	5,24	0,34
	Açúcar, cristal	15	58,03	0,05	0,00	14,94	1,14	0,02	0,00	0,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Total		82,43	0,47	0,30	20,63	6,88	0,17	0,00	5,24	4,84

Modo de Preparo: Prepare o suco como de costume, com água gelada e sirva em seguida.

45	Suco de Goiaba	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
	Polpa, goiaba, congelada	50	17,50	0,50	0,00	3,50	8,50	0,10	67,50	10,00	0,00
	Açúcar, cristal	15	58,03	0,05	0,00	14,94	1,14	0,02	0,00	0,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Total		75,53	0,54	0,00	18,44	12,64	0,14	67,50	10,00	4,50

Modo de Preparo: Prepare o suco como de costume, com água gelada e sirva em seguida.

46	Suco de Taperebá	Quant (g)	Energ Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Vit A (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio
	Cajá, polpa, congelada	50	13,17	0,29	0,08	3,19	4,58	0,16	0,00	0,00	3,47
	Açúcar, cristal	15	58,03	0,05	0,00	14,94	1,14	0,02	0,00	0,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Total		71,19	0,34	0,08	18,13	8,72	0,20	0,00	0,00	7,97

Modo de Preparo: Bater os ingredientes no liquidificador com água gelada e servir em seguida.

Legumes e Verduras - Salada	Quant. (g/mL)	Kcal	Ptn	Lip	Carb.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit.C	Sódio
Abobrinha, italiana, crua	20	3,86	0,23	0,03	0,86	3,03	0,05	0,00	1,37	0,00
Alface, lisa, crua	15	2,07	0,25	0,02	0,36	4,13	0,09	0,00	3,21	0,64
Batata, doce, crua	20	23,65	0,25	0,03	5,64	4,22	0,08	0,00	3,30	1,75
Batata, inglesa, crua	20	12,87	0,35	0,00	2,94	0,71	0,07	0,00	6,22	0,00
Cará, cru	20	19,13	0,46	0,03	4,59	0,78	0,04	0,00	1,76	0,00
Cenoura, crua	20	6,83	0,26	0,03	1,53	4,51	0,04	0,00	1,02	0,67
Couve, manteiga, crua	15	4,06	0,43	0,08	0,65	19,63	0,07	0,00	14,50	0,93
Pepino, cru	20	1,91	0,17	0,00	0,41	1,92	0,03	0,00	1,00	0,00
Repolho, branco, cru	15	2,57	0,13	0,02	0,58	5,18	0,02	0,00	2,81	0,55
Tomate, com semente, cru	15	2,30	0,16	0,03	0,47	1,04	0,04	0,00	3,18	0,15

Modo de Preparo: Lavar as verduras e legumes individualmente. Depois os que serão consumidos crus ou com casca devem ser sanitizados conforme a embalagem do sanitizante próprio para alimento. Escolher dois itens da lista, utilizar conforme a disponibilidade (sazonalidade). As verduras e legumes podem ser servidas cruas, cozidas ou refogadas (raladas ou em tiras).


HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES

♦ Utilize uma colher de sopa (10 ml) de hipoclorito de sódio ou água sanitária na concentração de 2,0% ou 2,5%. Ou duas colheres de sopa de hipoclorito na concentração de 1%, para cada litro de água. Coloque os alimentos em imersão nessa solução por, no mínimo, 15 minutos. Retire as frutas, legumes ou folhas da solução clorada e enxágue abundantemente em água corrente. Pronto, o seu alimento está adequado para o consumo.


Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539


Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601


Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887


Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137


Solange Mª F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266


Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658

CARDÁPIO FUNDAMENTAL I



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE



CARDÁPIO FUNDAMENTAL I (06 a 10 anos) - 2023
PERÍODO (PARCIAL) - ÁREA URBANA

Preparações Mensais				
1ª Semana				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches	Lanches	Lanches	Lanches	Lanches
Achocolatado e Biscoito Salgado com Margarina	Picadinho Colorido, Arroz, Feijão e Farofa	Mingau de Farinha de Tapioca	Peixe Guisado, Arroz, Feijão e Farofa	Macarronada de Frango e Suco
2ª Semana				
Café com Leite e Farinha de Tapioca	Frango Guisado, Arroz e Feijão	Suco e Biscoito Doce	Macarronada à Bolonhesa	Cozido de Pirarucu, Arroz, Feijão e Farofa
3ª Semana				
Milk Shake de Goiaba com Biscoito Salgado	Peixe Guisado, Baião de Dois e Farofa	Suco de Fruta e Pão com Picadinho	Cozidão de Carne, Macarrão e Feijão	Risoto de Frango e Suco
4ª Semana				
Suco e Biscoito Salgado com Margarina	Carne Guisada, Arroz, Feijão e Farofa	Vitaminada de Banana e Mamão	Canja de Galinha e Suco	Arrumadinho de Cuscuz e Arroz
De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE ♦ Ofertar 2 vezes na semana frutas e 3 vezes legumes e verduras				
♦ Horário das Refeições: Lanche 09:00h e 15:00h (Horários podem variar de acordo com a realidade da escola).				

Dayana Mustafa
Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539

Lucilene Portela da Silva
Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601

Mª Josefa da C. V. Pinto
Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887

Mônica Lorena Nascimento
Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137

Solange M. F. de Jesus
Solange M. F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266

Yanetty Alcon Ribeiro
Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE



CARDÁPIO FUNDAMENTAL I (06 a 10 anos) - 2023
ÁREA RODOVIÁRIA

Preparações Mensais

1ª Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches	Lanches	Lanches	Lanches	Lanches
Achocolatado e Biscoito Salgado com Margarina	Suco com Biscoito Doce	Mingau de Farinha de Tapioca	Suco e Biscoito Salgado	Vitaminada de Banana e Mamão
Macarronada à Bolonhesa	Peixe Guisado, Baião de Dois e Farinha	Canja de Galinha	Carne Guisada, Arroz, Feijão e Farofa	Farofa de Charque com Arroz

2ª Semana

Café com Leite e Farinha de Tapioca	Suco e Biscoito Salgado	Milk Shake de Goiaba	Suco com Biscoito Doce	Café com Leite e Macaxeira Cozida
Macarronada de Frango	Cozidão de Carne, Arroz e Feijão	Sopa de Legumes com Carne	Arroz Carreteiro	Picadinho Colorido, Arroz, Feijão e Farofa

3ª Semana

Suco com Biscoito Doce	Café com Leite e Bolo de Milho	Mingau de Arroz	Suco e Pão com Picadinho	Vitaminada de Banana e Mamão
Macarronada à Bolonhesa	Frango Guisado, Arroz e Feijão	Sopa de Feijão e Suco	Risoto de Frango	Cozido de Pirarucu, Arroz e Farinha

4ª Semana

Leite Caramelizado com Biscoito Salgado	Açaí com Farinha de Tapioca	Café com Leite e Biscoito Salgado	Mingau de Mungunzá	Suco com Biscoito Doce
Macarronada de Frango	Arrumadinho de Cuscuz e Arroz	Picadinho colorido, Arroz e Farofa	Peixe Guisado com Arroz, Feijão e Farinha	Frango Guisado com Macarrão


De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE ♦ Ofertar 2 vezes na semana frutas e 3 vezes legumes e verduras


♦ **Horário das Refeições:** Lanche 09:00h/ Almoço 11:45 e Lanche 15:00h (Horários podem variar de acordo com a realidade da escola).


Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539


Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601


Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887


Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137


Solange Mª F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266


Yanetty Alcon
Nutricionista
CRN 2658



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE



CARDÁPIO FUNDAMENTAL I (06 a 10 anos) - 2023
(MATUTINO E VESPERTINO)
INDÍGENA e RIBEIRINHA

1ª. Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço
Achocolatado e Biscoito Salgado com Margarina	Suco com Biscoito Doce	Mingau de Abóbora com Farinha de Tapioca	Café com Leite e Biscoito Salgado	Açaí com Farinha de Tapioca
Macarronada à Bolonhesa	Peixe Guisado, Baião de Dois e Farinha	Canja de Galinha	Carne Guisada, Arroz, Feijão e Farofa	Farofa de Charque com Arroz

2ª. Semana

Suco com Biscoito Doce	Mingau de Arroz	Café com Leite e Farinha de Tapioca	Suco e Biscoito Salgado	Leite Caramelizado com Bolo de Milho
Macarronada de Frango	Picadinho Colorido com Arroz, Feijão e Farofa	Sopa de Legumes com Carne	Arroz Carreteiro	Cozido de Pirarucu com Arroz, Feijão e Farinha

3ª. Semana

Suco com Biscoito Doce	Mingau de Farinha de Tapioca	Milk Shake de Goiaba	Café com Leite e Bolo de Milho	Suco e Biscoito Salgado
Macarronada à Bolonhesa	Risoto de Frango	Bobó de Peixe, Arroz, Feijão e Farinha	Sopa de Feijão e Suco	Frango Guisado, Arroz, Feijão e farofa

4ª. Semana

Café com Leite e Biscoito Doce	Suco e Biscoito Salgado	Mingau de Mungunzá	Café com Leite e Macaxeira Cozida	Suco e Biscoito Salgado
Macarronada de Frango	Cozido de Pirarucu, Pirão e Arroz	Picadinho colorido, Arroz, Feijão e Farofa	Canja de Galinha	Farofa de Feijão e Arroz


De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE ♦ Ofertar 2 vezes na semana frutas e 3 vezes legumes e verduras

♦ **Horário das Refeições:** Lanche 09:00h/ Almoço 11:45 e Lanche 15:00h (Horários podem variar de acordo com a realidade da escola).


Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539


Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601


Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887


Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137


Solange Mª F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266


Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE



CARDÁPIO FUNDAMENTAL I (06 a 10 anos) - 2023
(ENSINO INTEGRAL)

1ª. Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço
Achocolatado e Biscoito Salgado com Margarina	Suco de Fruta com Biscoito Doce	Mingau de Farinha de Tapioca	Café com Leite e Macaxeira Cozida	Vitamina de Banana e Mamão
Macarronada à Bolonhesa	Peixe Guisado, Baião de Dois e Farinha	Canja de Galinha	Carne Guisada, Arroz, Feijão e Farofa	Farofa de Charque com Arroz
Suco de Fruta com Biscoito Doce	Mingau de Mungunzá	Suco com Farofa de Ovo	Mingau de Abóbora com Farinha de Tapioca	Suco de Fruta e Biscoito Salgado

2ª. Semana

Café com Leite e farinha de Tapioca	Suco de Fruta e Biscoito Salgado	Milk Shake de Goiaba	Mingau de Milho	Suco de Fruta e Biscoito Salgado
Macarronada de Frango	Cozidão de Carne, Arroz e Feijão	Sopa de Legumes com Carne	Arroz carreteiro	Picadinho Colorido, Arroz, Feijão e farofa
Suco de Fruta com Biscoito Doce	Mingau de Farinha de Tapioca	Açaí com Farinha de Tapioca	Vitamina de Banana e Mamão	Mingau de Banana com Farinha de Tapioca

3ª. Semana

Suco de Fruta com Biscoito Doce	Café com Leite e Bolo de Milho	Mingau de Arroz	Suco de Fruta e Biscoito Salgado	Vitaminada de Banana e Mamão
Macarronada à Bolonhesa	Frango Guisado, Arroz, Feijão e Farofa	Sopa de Feijão e Suco	Risoto de Frango	Cozido de Pirarucu, Arroz, Feijão e Farofa
Mingau de Milho	Achocolatado e Pão com Margarina	Milk Shake de Goiaba	Mingau de Banana com Farinha de Tapioca	Suco de Fruta e Biscoito Salgado

4ª Semana

Leite Caramelizado com Biscoito Salgado	Açaí com Farinha de Tapioca	Café com Leite e Biscoito Salgado	Mingau de Mungunzá	Suco de Fruta com Biscoito Doce
Macarronada de Frango	Bobó de Peixe com Arroz, Feijão e Farofa	Picadinho Colorido, Arroz, Feijão e farofa	Frango Guisado com Macarrão	Salada de Feijão e Arroz
Mingau de Milho	Suco de Fruta e Biscoito Salgado	Vitamina de Banana e Mamão	Achocolatado com Bolo de Milho	Mingau de Farinha de Tapioca

De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE ♦ Ofertar 4 vezes na semana frutas e 5 vezes legumes e verduras.

♦ Horário das Refeições: Lanche 09:00h/ Almoço 11:45 e Lanche 15:00h (Horários podem variar de acordo com a realidade da escola).

Dayana Mustafa
Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539

Lucilene Portela da Silva
Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601

Mª Josefa da C. V. Pinto
Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887

Mônica Lorena Nascimento
Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137

Solange M. F. de Jesus
Solange M. F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266

Yanetty Alcon Ribeiro
Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658

MÉDIA SEMANAL - ENSINO FUNDAMENTAL I (6 a 10 anos)

Valores de referência para:	Nº refeições	Energia (kcal)	PROTEÍNA			LIPÍDEOS			CARBOIDRATOS			Na (mg)
			10% do VET	a	15% do VET	15% do VET	a	30% do VET	55% do VET	a	65 % do VET	
20% das necessidades nutricionais/dia	1 refeição	329	8	a	12	5	a	11	45	a	53	600
MÉDIA SEMANAL	SEMANAS	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio
		(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)
URBANA	1ª Semana	404	17	68	16%	10	88	22%		250	62%	493
	2ª Semana	348	15	61	17%	7	63	19%	52	207	61%	367
	3ª Semana	395	19	75	19%	8	75	18%	62	247	63%	533
	4ª Semana	337	13	52	15%	6	58	18%	58	232	69%	414

Valores de referência para:	Nº refeições	Energia (kcal)	PROTEÍNA			LIPÍDEOS			CARBOIDRATOS			Na (mg)
			10% do VET	a	15% do VET	15% do VET	a	30% do VET	55% do VET	a	65 % do VET	
30% das necessidades nutricionais/dia	2 refeições	493	12	a	18	8	a	16	68	a	80	800
MÉDIA SEMANAL	SEMANAS	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio
		(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)
RODOVIÁRIA	1ª Semana	667	27	110	16%	17	150	22%	103	412	62%	1472
	2ª Semana	625	26	103	16%	16	140	23%	91	362	59%	1181
	3ª Semana	672	28	114	17%	14	129	19%	104	417	62%	603
	4ª Semana	652	25	99	15%	17	154	23%	102	406	63%	739

MÉDIA SEMANAL - ENSINO FUNDAMENTAL I (6 a 10 anos)

Valores de referência para:	Nº refeições	Energia (kcal)	PROTEÍNA			LIPÍDEOS			CARBOIDRATOS			Na (mg)
			10% do VET	a	15% do VET	15% do VET	a	30% do VET	55% do VET	a	65 % do VET	
30% das necessidades nutricionais/dia	2 refeições	493	12	a	18	8	a	16	68	a	80	800
MÉDIA SEMANAL	SEMANAS	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio
		(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)
INDÍGENA e RIBEIRINHA	1ª Semana	701	28	111	16%	18	163	23%	108	432	62%	1472
	2ª Semana	669	26	105	16%	16	144	22%	102	407	61%	1166
	3ª Semana	684	26	102	15%	15	136	20%	112	449	65%	611
	4ª Semana	662	25	99	15%	16	140	21%	97	390	59%	644

Valores de referência para:	Nº refeições	Energia (kcal)	PROTEÍNA			LIPÍDEOS			CARBOIDRATOS			Na (mg)
			10% do VET	a	15% do VET	15% do VET	a	30% do VET	55% do VET	a	65 % do VET	
70% das necessidades nutricionais/dia	3 refeições	1150	29	a	43	19	a	38	158	a	187	1400
MÉDIA SEMANAL	SEMANAS	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio
		(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)
ENSINO INTEGRAL	1ª Semana	966	35	138	14%	25	226	24%	148	591	61%	1708
	2ª Semana	920	33	133	14%	24	214	24%	146	585	63%	1320
	3ª Semana	1029	36	145	14%	25	224	22%	163	653	64%	859
	4ª Semana	993	35	140	14%	27	244	24%	156	625	63%	1019

FICHA TÉCNICA - FUNDAMENTAL I - 2023

1	Achocolatado	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Achocolatado, pó	20	80,20	0,84	0,43	18,24	8,88	1,07	159,17	0,00	13,00
	Leite, de vaca, integral, pó	32	158,93	8,13	8,61	12,54	284,89	0,17	115,54	0,00	103,36
	Água	160	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	0,02	0,00	0,00	4,80
	Total	239,13	239,13	8,98	9,04	30,77	296,97	1,26	274,71	0,00	121,16

Modo de Preparo: Em um liquidificador, bata todos os ingredientes. Pode ser gelado ou morno.

2	Achocolatado com Biscoito Salgado e Margarina	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Achocolatado, pó	20	80,20	0,84	0,43	18,24	8,88	1,07	159,17	0,00	13,00
	Leite, de vaca, integral, pó	32	158,93	8,13	8,61	12,54	284,89	0,17	115,54	0,00	103,36
	Água	160	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	0,02	0,00	0,00	4,80
	Biscoito, salgado, cream cracker	35	151,11	3,52	5,05	24,06	7,00	0,77	0,00	0,00	299,02
	Margarina com sal	4	23,78	0,00	2,69	0,00	0,18	0,00	15,42	0,00	22,43
	Total	414,02	414,02	12,49	16,79	54,83	304,15	2,03	290,12	0,00	442,62

Modo de Preparo: Em um liquidificador, bata todos os ingredientes. Pode ser gelado ou morno. Sirva com biscoitos.

3	Achocolatado e Pão com Margarina	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Achocolatado, pó	20	80,20	0,84	0,43	18,24	8,88	1,07	159,17	0,00	13,00
	Leite, de vaca, integral, pó	32	158,93	8,13	8,61	12,54	284,89	0,17	115,54	0,00	103,36
	Água	160	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	0,02	0,00	0,00	4,80
	Pão, trigo, francês	50	149,91	3,98	1,55	29,32	7,88	0,50	1,49	0,00	323,84
	Margarina com sal	4	23,78	0,00	2,69	0,00	0,18	0,00	15,42	0,00	22,43
	Total	412,82	412,82	12,95	13,28	60,10	305,03	1,76	291,62	0,00	467,43

Modo de Preparo: Em um liquidificador, bata todos os ingredientes. Pode ser gelado ou morno. Sirva com pão.

4	Açaí com Farinha de Tapioca	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Açaí, polpa, congelada	180	104,48	1,44	7,10	11,18	63,32	0,78	0,00	0,00	9,32
	Açúcar, cristal	20	77,37	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
	Farinha de tapioca/beiju	30	99,30	0,15	0,09	24,33	3,60	0,03	0,00	0,00	0,60
	Total	281,15	281,15	1,65	7,19	55,43	68,44	0,84	0,00	0,00	9,92

Modo de Preparo: Em uma vasilha coloque o açaí, acrescente o açúcar e sirva com farinha de tapioca.

5	Bolo de Milho	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Farinha, de milho, amarela	25	87,65	1,80	0,37	19,77	0,32	0,56	0,00	0,00	11,23
	Leite, de vaca, integral, pó	10	49,67	2,54	2,69	3,92	89,03	0,05	36,11	0,00	32,30
	Açúcar, cristal	12	46,42	0,04	0,00	11,95	0,91	0,02	0,00	0,00	0,00
	Leite, de coco	10	16,62	0,10	1,84	0,22	0,59	0,05	0,00	0,00	4,40
	Margarina com sal	4	23,78	0,00	2,69	0,00	0,18	0,00	15,42	0,00	22,43
	Água	80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	0,01	0,00	0,00	2,40
	Total	224,13	224,13	4,48	7,58	35,86	92,63	0,69	51,52	0,00	72,76

Modo de Preparo: Em uma panela coloque o leite dissolvido, o milho em flocos, o açúcar, a margarina e o leite de coco. Misture e leve ao fogo até ferver e engrossar bem. Unte uma assadeira e despeje a massa. Asse em forno pré aquecido por aproximadamente 45 minutos ou até que esteja dourado. Sirva acompanhado com suco, leite caramelizado ou café com leite.

6	Café com Leite	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Café, pó, torrado	3	12,90	0,44	0,36	1,97	3,21	0,24	0,00	0,00	0,03
	Açúcar, cristal	20	77,37	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
	Leite, de vaca, integral, pó	32	158,93	8,13	8,61	12,54	284,89	0,17	115,54	0,00	103,36
	Água	170	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	0,02	0,00	0,00	5,10
	Total	249,20	249,20	8,64	8,97	34,43	293,01	0,46	115,54	0,00	108,49

Modo de Preparo: Prepare o café e o leite conforme orientações da embalagem. Sirva com biscoito, pão, bolo, macaxeira cozida ou farinha de tapioca.

7	Café com Leite e Biscoito Doce	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Café, pó, torrado	3	12,90	0,44	0,36	1,97	3,21	0,24	0,00	0,00	0,03
	Açúcar, cristal	20	77,37	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
	Leite, de vaca, integral, pó	32	158,93	8,13	8,61	12,54	284,89	0,17	115,54	0,00	103,36
	Água	170	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	0,02	0,00	0,00	5,10
	Biscoito, doce, maisena	25	110,70	2,02	2,99	18,81	13,61	0,44	0,00	1,55	88,01
	Total	359,90	359,90	10,66	11,96	53,24	306,63	0,90	115,54	1,55	196,50

Modo de Preparo: Prepare o café e o leite conforme orientações da embalagem. Sirva com biscoitos.

8	Café com Leite e Biscoito Salgado	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Café, pó, torrado	3	12,90	0,44	0,36	1,97	3,21	0,24	0,00	0,00	0,03
	Açúcar, cristal	20	77,37	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
	Leite, de vaca, integral, pó	32	158,93	8,13	8,61	12,54	284,89	0,17	115,54	0,00	103,36
	Água	170	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	0,02	0,00	0,00	5,10
	Biscoito, salgado, cream cracker	35	151,11	3,52	5,05	24,06	7,00	0,77	0,00	0,00	299,02
	Total	400,30	400,30	12,16	14,02	58,49	300,02	1,23	115,54	0,00	407,52
Modo de Preparo: Prepare o café e o leite conforme orientações da embalagem. Sirva com biscoitos.											

9	Café com Leite e Farinha de Tapioca	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Café, pó, torrado	3	12,90	0,44	0,36	1,97	3,21	0,24	0,00	0,00	0,03
	Açúcar, cristal	20	77,37	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
	Leite, de vaca, integral, pó	32	158,93	8,13	8,61	12,54	284,89	0,17	115,54	0,00	103,36
	Água	170	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	0,02	0,00	0,00	5,10
	Farinha de tapioca/beiju	30	99,30	0,15	0,09	24,33	3,60	0,03	0,00	0,00	0,60
	Total	348,50	348,50	8,79	9,06	58,76	296,61	0,49	115,54	0,00	109,09
Modo de Preparo: Prepare o café e o leite conforme orientações da embalagem. Sirva com farinha de tapioca.											

10	Café com Leite e Macaxeira Cozida	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Café, pó, torrado	3	12,90	0,44	0,36	1,97	3,21	0,24	0,00	0,00	0,03
	Açúcar, cristal	20	77,37	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
	Leite, de vaca, integral, pó	32	158,93	8,13	8,61	12,54	284,89	0,17	115,54	0,00	103,36
	Água	170	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	0,02	0,00	0,00	5,10
	Macaxeira	100	125,00	0,60	0,30	3,10	19,00	0,10	0,00	11,10	1,00
	Total	374,20	374,20	9,24	9,27	37,53	312,01	0,56	115,54	11,10	109,49
Modo de Preparo: Prepare o café e o leite conforme orientações da embalagem. Sirva com a macaxeira cozida.											

11	Café com Leite e Tapiquinha	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Café, pó, torrado	3	12,90	0,44	0,36	1,97	3,21	0,24	0,00	0,00	0,03
	Açúcar, cristal	20	77,37	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
	Leite, de vaca, integral, pó	32	158,93	8,13	8,61	12,54	284,89	0,17	115,54	0,00	103,36

Água	170	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	0,02	0,00	0,00	5,10
Goma de macaxeira, crua	50	62,50	0,30	0,15	1,55	9,50	0,05	0,00	5,55	0,50
Sal refinado	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79
	Total	311,70	8,94	9,12	35,98	302,63	0,51	115,54	5,55	302,78

Modo de Preparo: Passe a goma de macaxeira em uma peneira para que fique bem soltinha, tempere com sal. Aqueça uma frigideira, coloque a goma e espalhe, apertando com uma colher. Asse por 1 minuto, vire a tapioca, deixando por mais 1 minuto e retire da frigideira. Sirva com o café.

12	Frutas	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Abacaxi, cru	100	48,32	0,86	0,12	12,33	22,43	0,26	0,00	34,62	0,00
	Banana, maçã, crua	80	69,44	1,40	0,05	17,87	2,58	0,16	0,00	8,37	0,00
	Laranja, pêra, crua	80	29,42	0,83	0,10	7,16	17,51	0,07	0,00	42,99	0,00
	Mamão, Papaia, cru	100	40,16	0,46	0,12	10,44	22,42	0,19	0,00	82,21	1,63
	Melancia, crua	100	32,61	0,88	0,00	8,14	7,72	0,23	0,00	6,15	0,00
		Total	219,95	4,44	0,40	55,94	72,66	0,91	0,00	174,34	1,63

Modo de Preparo: Lavar e higienizar as frutas de maneira correta. Distribuir por unidade ou em fatias, conforme o cardápio ou a disponibilidade (sazonalidade).

13	Leite Caramelizado com Biscoito Salgado	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Açúcar, cristal	20	77,37	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
	Leite, de vaca, integral, pó	32	158,93	8,13	8,61	12,54	284,89	0,17	115,54	0,00	103,36
	Água	170	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	0,02	0,00	0,00	5,10
	Biscoito, salgado, cream cracker	35	151,11	3,52	5,05	24,06	7,00	0,77	0,00	0,00	299,02
		Total	387,40	11,72	13,66	56,52	296,81	0,99	115,54	0,00	407,48

Modo de Preparo: Coloque o açúcar na panela e deixe caramelizar, cuidando para não queimar. Quando virar caramelo, despeje o leite dissolvido e espere que o mesmo dissolva o açúcar. Logo o leite ficará caramelizado. Sirva com biscoito, pão, bolo de milho ou farinha de tapioca.

14	Milk Shake de Goiaba	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Goiaba, polpa, congelada	100	35,00	0,99	0,00	7,00	17,00	0,20	135,00	20,00	0,00
	Açúcar, cristal	15	58,03	0,05	0,00	14,94	1,14	0,02	0,00	0,00	0,00
	Leite, de vaca, integral, pó	32	158,93	8,13	8,61	12,54	284,89	0,17	115,54	0,00	103,36
	Água	120	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,01	0,00	0,00	3,60
	Biscoito, doce, maisena	25	110,70	2,02	2,99	18,81	13,61	0,44	0,00	1,55	88,01
		Total	362,66	11,19	11,60	53,29	319,04	0,84	250,54	21,55	194,97

Modo de Preparo: Em um liquidificador coloque a polpa de goiaba, o açúcar, o leite e a água e bata até que fique cremoso. Acrescente o biscoito e bata rapidamente. Sirva gelado.

15	Mingau de Abóbora com Farinha de Tapioca	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Abóbora, cabotian, crua	35	13,51	0,61	0,19	2,93	6,29	0,13	0,00	1,78	0,00
	Farinha de tapioca/beiju	30	99,30	0,15	0,09	24,33	3,60	0,03	0,00	0,00	0,60
	Leite, de vaca, integral, pó	32	158,93	8,13	8,61	12,54	284,89	0,17	115,54	0,00	103,36
	Açúcar, cristal	20	77,37	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
	Água	170	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	0,02	0,00	0,00	5,10
	Total		349,11	8,96	8,89	59,72	299,69	0,38	115,54	1,78	109,06

Modo de Preparo: Em uma panela cozinhe a abóbora até amolecer, retire a abóbora da água e bata no liquidificador. Reserve. Na água do cozimento da abóbora adicione a farinha de tapioca e deixe cozinhar até ficar transparente. Acrescente o purê de abóbora, o leite, o açúcar e misture bem. Sirva morno.

16	Mingau de Arroz	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Arroz, tipo 1, cru	30	107,34	2,15	0,10	23,63	1,32	0,20	0,00	0,00	0,31
	Açúcar, cristal	20	77,37	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
	Leite, de vaca, integral, pó	32	158,93	8,13	8,61	12,54	284,89	0,17	115,54	0,00	103,36
	Água	170	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	0,02	0,00	0,00	5,10
	Total		343,63	10,35	8,71	56,09	291,13	0,42	115,54	0,00	108,77

Modo de Preparo: Em uma panela coloque o leite dissolvido em água potável, acrescente o arroz e o açúcar e leve ao fogo até ferver. Abaixar o fogo, mexa e deixe cozinhar até que fique macio ou até engrossar. Sirva morno.

17	Mingau de Banana Pacovã com Farinha de Tapioca	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Banana, pacova, crua	80	62,33	0,98	0,06	16,25	4,39	0,30	0,00	0,00	0,75
	Leite, condensado	20	62,51	1,53	1,35	11,40	49,25	0,03	10,59	0,43	18,80
	Farinha de tapioca/beiju	30	99,30	0,15	0,09	24,33	3,60	0,03	0,00	0,00	0,60
	Leite, de vaca, integral, pó	32	158,93	8,13	8,61	12,54	284,89	0,17	115,54	0,00	103,36
	Água	170	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	0,02	0,00	0,00	5,10
	Total		383,07	10,80	10,11	64,52	345,53	0,54	126,13	0,43	128,61

Modo de Preparo: Em uma panela com água suficiente, coloque as bananas descascadas e cortada e leve ao fogo até amolecer. Em seguida, retire a banana da água e bata no liquidificador. Reserve. Na mesma água do cozimento coloque a banana batida, a farinha de tapioca, o leite em pó e o leite condensado, misture bem e deixe cozinhar até a farinha de tapioca amolecer.

18	Mingau de Farinha de Tapioca	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Farinha de tapioca/beiju	30	99,30	0,15	0,09	24,33	3,60	0,03	0,00	0,00	0,60
	Leite, de vaca, integral, pó	32	158,93	8,13	8,61	12,54	284,89	0,17	115,54	0,00	103,36
	Açúcar, cristal	20	77,37	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
	Água	170	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	0,02	0,00	0,00	5,10
	Total		335,60	8,35	8,70	56,79	293,40	0,25	115,54	0,00	109,06

Modo de Preparo: Em uma panela coloque os ingredientes e cozinhe. Quando ferver, abaixe o fogo e continue mexendo por alguns minutos, até a farinha de tapioca ficar gelatinosa.

19	Mingau de Milho	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Farinha, de milho, amarela	30	105,18	2,16	0,44	23,72	0,39	0,68	0,00	0,00	13,48
	Leite, de vaca, integral, pó	32	158,93	8,13	8,61	12,54	284,89	0,17	115,54	0,00	103,36
	Leite, condensado	20	62,51	1,53	1,35	11,40	49,25	0,03	10,59	0,43	18,80
	Água	170	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	0,02	0,00	0,00	5,10
	Total		326,62	11,82	10,40	47,66	337,93	0,89	126,13	0,43	140,74

Modo de preparo: Em uma panela coloque o milho em flocos, o leite e a água. Cozinhe mexendo bem, até obter a consistência desejada. Acrescente o leite condensado e cozinhe por mais 5 minutos. Sirva morno ou frio.

20	Mingau de Mungunzá	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Milho (em grão) cru	30	48,04	1,00	2,15	7,53	0,95	0,14	3,95	1,86	73,49
	Leite, de vaca, integral, pó	32	158,93	8,13	8,61	12,54	284,89	0,17	115,54	0,00	103,36
	Leite, condensado	20	62,51	1,53	1,35	11,40	49,25	0,03	10,59	0,43	18,80
	Leite, de coco	15	24,92	0,15	2,75	0,33	0,88	0,07	0,00	0,00	6,60
	Água	170	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	0,02	0,00	0,00	5,10
	Total		294,41	10,82	14,87	31,80	339,36	0,41	130,08	2,29	207,35

Modo de preparo: De véspera, deixe o milho de molho em água fria, na geladeira. No dia, em uma panela de pressão, coloque o milho e a água e deixe cozinhar por 1 hora, após iniciar fervura. Retire a pressão, abra a panela cuidadosamente, junte o leite em pó e o leite condensado e deixe ferver em fogo baixo, com a panela destampada, por mais 10 minutos. Acrescente o leite de coco, mexa e retire do fogo. Sirva morno ou frio.

21	Suco de Fruta com Biscoito Doce	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Graviola, polpa, congelada	50	19,14	0,28	0,07	4,89	2,99	0,05	0,00	5,24	1,52
	Açúcar, cristal	25	96,71	0,08	0,00	24,90	1,90	0,04	0,00	0,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Biscoito, doce, maisena	25	110,70	2,02	2,99	18,81	13,61	0,44	0,00	1,55	88,01
	Total		226,55	2,38	3,06	48,60	21,50	0,55	0,00	6,79	94,03
Modo de Preparo: Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada. Sirva com os biscoitos.											

22	Suco de Fruta e Biscoito Salgado com Margarina	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Abacaxi, polpa, congelada	50	15,30	0,23	0,06	3,90	6,77	0,18	0,00	0,62	0,62
	Açúcar, cristal	20	77,37	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Biscoito, salgado, cream cracker	35	151,11	3,52	5,05	24,06	7,00	0,77	0,00	0,00	299,02
	Margarina com sal	4	23,78	0,00	2,69	0,00	0,18	0,00	15,42	0,00	22,43
	Total		267,55	3,82	7,80	47,88	18,47	1,00	15,42	0,62	326,57
Modo de Preparo: Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada. Sirva com os biscoitos.											

23	Suco de Fruta com Farofa de Ovo	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Óleo, de soja	1,5	13,26	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ovo, de galinha, inteiro, cru	50	71,56	6,52	4,45	0,82	21,01	0,78	39,41	0,00	84,00
	Farinha, de mandioca, crua	25	90,22	0,39	0,07	21,97	16,22	0,27	0,00	0,00	0,26
	Sal refinado	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79
	Acerola, polpa, congelada	50	10,97	0,30	0,00	2,77	3,80	0,08	0,00	311,62	0,64
	Açúcar, cristal	20	77,37	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Total		263,37	7,26	6,02	45,49	45,66	1,19	39,41	311,62	283,19
Modo de Preparo: Em uma frigideira aqueça o óleo. Adicione o ovo e mexa, deixando pedaços não tão grandes. Logo após, adicione aos poucos a farinha e o sal. Em seguida, deixe a farofa dourar levemente, sempre mexendo bem para não queimar. Sirva com suco.											

24	Suco de Fruta e Pão com Margarina	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Goiaba, polpa, congelada	50	17,50	0,50	0,00	3,50	8,50	0,10	67,50	10,00	0,00
	Açúcar, cristal	20	77,37	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Pão, trigo, francês	50	149,91	3,98	1,55	29,32	7,88	0,50	1,49	0,00	323,84
	Margarina com sal	4	23,78	0,00	2,69	0,00	0,18	0,00	15,42	0,00	22,43
	Total		268,55	4,54	4,24	52,75	21,08	0,65	84,41	10,00	350,77

Modo de Preparo: Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada. Sirva com o pão.

25	Suco de Fruta e Pão com Picadinho	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Acerola, polpa, congelada	50	10,97	0,30	0,00	2,77	3,80	0,08	0,00	311,62	0,64
	Açúcar, cristal	20	77,37	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Pão, trigo, francês	50	149,91	3,98	1,55	29,32	7,88	0,50	1,49	0,00	323,84
	Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	50	66,73	10,86	2,26	0,00	1,65	0,89	0,75	0,00	24,50
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	3	1,18	0,05	0,00	0,27	0,42	0,01	0,00	0,14	0,02
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sal refinado	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79
	Tomate, extrato	8	4,87	0,19	0,02	1,20	2,33	0,17	0,00	1,44	39,83
	Total		321,01	15,51	4,83	53,72	20,84	1,70	2,25	313,20	587,17

Modo de Preparo: Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Junte a carne e o sal e refogue por cerca de 10 minutos ou até que seque todo o líquido. Use um garfo para ir amassando os grumos que forem se formando, e ir “soltando” a carne. Com a carne já sequinha adicione o extrato de tomate, e deixe cozinhar por 5 minutos, ou até restar pouco molho. Reserve. Corte o pão ao meio e recheie com o refogado. Sirva em seguida com o suco.

26	Vitaminada de Banana com Biscoito Salgado	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Banana, prata, crua	80	78,60	1,01	0,05	20,77	6,05	0,30	0,00	17,27	0,00
	Leite, de vaca, integral, pó	32	158,93	8,13	8,61	12,54	284,89	0,17	115,54	0,00	103,36
	Água	170	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	0,02	0,00	0,00	5,10
	Biscoito, salgado, cream cracker	35	151,11	3,52	5,05	24,06	7,00	0,77	0,00	0,00	299,02
	Total		388,63	12,67	13,71	57,36	301,34	1,26	115,54	17,27	407,48

Modo de Preparo: Em um liquidificador, bata a banana, o açúcar, o leite e água gelada, até obter uma mistura homogênea. Sirva com biscoito.

27	Vitaminada de Banana e Mamão	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Banana, prata, crua	80	78,60	1,01	0,05	20,77	6,05	0,30	0,00	17,27	0,00
	Mamão, Papaia, cru	100	40,16	0,46	0,12	10,44	22,42	0,19	0,00	82,21	1,63
	Leite, de vaca, integral, pó	32	158,93	8,13	8,61	12,54	284,89	0,17	115,54	0,00	103,36
	Água	170	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	0,02	0,00	0,00	5,10
	Total	277,68	277,68	9,61	8,79	43,74	316,76	0,68	115,54	99,48	110,09

Modo de Preparo: Em um liquidificador, bata todos os ingredientes com água gelada até obter uma mistura homogênea. Sirva a seguir.

28	Vitamina de Mamão e Biscoito Salgado	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Mamão, Papaia, cru	100	40,16	0,46	0,12	10,44	22,42	0,19	0,00	82,21	1,63
	Leite, de vaca, integral, pó	32	158,93	8,13	8,61	12,54	284,89	0,17	115,54	0,00	103,36
	Água	170	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	0,02	0,00	0,00	5,10
	Biscoito, salgado, cream cracker	35	151,11	3,52	5,05	24,06	7,00	0,77	0,00	0,00	299,02
	Total	350,19	350,19	12,11	13,79	47,03	317,71	1,15	115,54	82,21	409,12

Modo de Preparo: Em um liquidificador, bata o mamão, o açúcar, o leite e água gelada, até obter uma mistura homogênea. Sirva com biscoito.

29	Arroz	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	3	1,18	0,05	0,00	0,27	0,42	0,01	0,00	0,14	0,02
	Arroz, tipo 1, cru	30	107,34	2,15	0,10	23,63	1,32	0,20	0,00	0,00	0,31
	Tempero a base de sal	0,5	0,11	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
	Total	118,60	118,60	2,28	1,11	24,14	1,88	0,22	0,00	0,14	163,18

Modo de Preparo: Coloque a água para ferver. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola até que estejam transparentes. Junte o arroz e o sal e refogue mais um pouco. Adicione a água fervente e misture bem. Abaix o fogo, tampe parcialmente a panela e deixe cozinhar até o arroz secar. Desligue o fogo, tampe a panela para que o arroz termine o cozimento em seu próprio vapor.

Dica: Refogue o arroz até que ele fique "sequinho". Esse é o segredo para ter um arroz soltinho.

30	Arroz de Carreiro	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Carne, bovina, charque, cru	50	124,43	11,36	8,42	0,00	7,59	0,76	0,00	0,00	2937,50
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	3	1,18	0,05	0,00	0,27	0,42	0,01	0,00	0,14	0,02
	Pimentão, verde, cru	3	0,64	0,03	0,00	0,15	0,26	0,01	0,00	3,01	0,00
	Arroz, tipo 1, cru	30	107,34	2,15	0,10	23,63	1,32	0,20	0,00	0,00	0,31
	Sal refinado	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79
	Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13
	Total		245,12	13,78	9,55	24,57	16,70	1,21	1,46	6,17	3132,80

Modo de Preparo: Corte a charque em cubinhos. Em uma panela de pressão, cozinhe a charque por cerca de 20 minutos. Escorra a água. Reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola, o alho e o pimentão. Junte a charque e deixe fritar até dourar. Adicione o arroz, o sal e água quente para cozinhar o arroz, sem deixar secar totalmente. Acrescente o cheiro verde e está pronto para servir.

31	Arrumadinho de Cuscuz	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Feijão, carioca, cru	30	98,71	5,99	0,38	18,37	36,77	2,40	0,00	0,00	0,00
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cebola, crua	3	1,18	0,05	0,00	0,27	0,42	0,01	0,00	0,14	0,02
	Pimentão, verde, cru	3	0,64	0,03	0,00	0,15	0,26	0,01	0,00	3,01	0,00
	Sal refinado	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79
	Farinha, de milho, amarela	30	105,18	2,16	0,44	23,72	0,39	0,68	0,00	0,00	13,48
	Couve, manteiga, crua	15	4,06	0,43	0,08	0,65	19,63	0,07	0,00	14,50	0,93
	Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13
	Total		121,46	2,79	1,56	25,08	27,67	0,98	1,46	20,67	209,34

Modo de Preparo: Cozinhe o feijão com o sal, quando estiver cozido coe e reserve. Hidrate a farinha de milho com água morna e deixe descansar por 10 a 15 minutos. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola, o pimentão e a couve. Acrescente o cuscuz e misture refogando por 1 minuto. Adicione o feijão cozido e refogue um pouco. Desligue o fogo e finalize com o cheiro verde picado. Sirva.

32	Baião de Dois	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Feijão, carioca, cru	30	98,71	5,99	0,38	18,37	36,77	2,40	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	3	1,18	0,05	0,00	0,27	0,42	0,01	0,00	0,14	0,02
	Arroz, tipo 1, cru	30	107,34	2,15	0,10	23,63	1,32	0,20	0,00	0,00	0,31

Sal refinado	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79
Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13
	Total	209,92	8,39	0,51	42,79	45,62	2,83	1,46	3,17	195,30

Modo de Preparo: Selecione o feijão e descarte os grãos ruins. Lave. Em uma panela de pressão, coloque o feijão e água, cozinhe por cerca de 10 minutos, após a fervura. Desligue o fogo e espere sair toda a pressão. Reserve. Em outra panela aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola. Adicione o arroz, o sal e o feijão, juntamente com o caldo. Misture bem, tampe a panela e deixe até que o arroz fique cozido, úmido e com consistência cremosa. Depois do cozimento, acrescente o cheiro verde.

33	Bobó de Peixe	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Pescada, filé, cru	70	75,04	11,66	2,80	0,00	9,48	0,12	33,50	0,00	54,25
	Limão, tahiti, cru	4	1,27	0,04	0,01	0,44	2,04	0,01	0,00	1,53	0,05
	Mandioca, crua	25	37,85	0,28	0,08	9,04	3,80	0,07	0,00	4,13	0,54
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	3	1,18	0,05	0,00	0,27	0,42	0,01	0,00	0,14	0,02
	Tomate, extrato	8	4,87	0,19	0,02	1,20	2,33	0,17	0,00	1,44	39,83
	Pimenta de cheiro	3	0,82	0,06	0,01	0,14	0,85	0,04	0,00	1,39	0,15
	Sal refinado	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79
	Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13
		Total	132,58	12,48	3,94	11,62	26,02	0,63	34,96	11,66	289,81

Modo de Preparo: Adicione limão e sal ao filé de peixe e reserve. Lave bem a macaxeira, descasque e corte em cubos e cozinhe até ficar macia. Retire do fogo e espere esfriar um pouco. Em um liquidificador, bata a macaxeira com parte do caldo do cozimento, de modo a obter um creme não muito espesso. Se necessário, coloque mais caldo. Reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola. Adicione a pimenta de cheiro, o tempero e o peixe e deixe cozinhar. Junte o extrato de tomate, a macaxeira reservada e aqueça. Acrescente o cheiro verde e mexa levemente. Sirva a seguir.

34	Canja de Galinha	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Frango, coxa e sobrecoxa, sem pele, crua	70	98,61	12,38	5,07	0,01	4,99	0,59	5,45	0,00	62,30
	Vinagre, maçã	3	0,75	0,00	0,00	0,18	0,21	0,01	0,00	0,00	0,15
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	3	1,18	0,05	0,00	0,27	0,42	0,01	0,00	0,14	0,02
	Pimenta de cheiro	3	0,82	0,06	0,01	0,14	0,85	0,04	0,00	1,39	0,15
	Batata, doce, crua	25	29,56	0,31	0,03	7,05	5,28	0,10	0,00	4,12	2,19

Cenoura, crua	25	8,53	0,33	0,04	1,92	5,64	0,05	0,00	1,28	0,83
Sal refinado	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79
Arroz, tipo 1, cru	30	107,34	2,15	0,10	23,63	1,32	0,20	0,00	0,00	0,31
	Total	256,76	15,36	6,26	33,43	18,96	0,99	5,45	6,93	259,80

Modo de Preparo: Corte o frango em cubos e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e doure o alho e a cebola. Acrescente o frango, a pimenta de cheiro e o sal e refogue bem. Adicione a água, a cenoura e a batata. Deixe cozinhar por cerca de 30 minutos. Junte o arroz e deixe no fogo baixo, até que esteja cozido. Sirva morna.

35	Carne Guisada	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	70	99,11	15,09	3,84	0,00	2,55	1,30	1,34	0,00	46,20
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	3	1,18	0,05	0,00	0,27	0,42	0,01	0,00	0,14	0,02
	Colorau	1	3,34	0,07	0,05	0,78	1,20	0,06	0,60	0,07	0,00
	Tomate, extrato	8	4,87	0,19	0,02	1,20	2,33	0,17	0,00	1,44	39,83
	Pimentão, verde, cru	3	0,64	0,03	0,00	0,15	0,26	0,01	0,00	3,01	0,00
	Sal refinado	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79
	Abobrinha, italiana, crua	25	4,82	0,29	0,04	1,07	3,78	0,06	0,00	1,72	0,00
	Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13
		Total	116,66	15,92	3,97	3,99	17,65	1,83	3,40	9,40	281,03

Modo de Preparo: Corte a abobrinha e reserve. Em uma panela de pressão aqueça o óleo e refogue os temperos. Acrescente a carne e refogue por mais tempo, adicione um pouco de água e deixe cozinhar por 30 após fervura. Logo após retire a panela do fogo, espere sair a pressão, abra cuidadosamente e acrescente a abobrinha e deixe cozinhar em fogo baixo, com a panela semi destampada, por cerca de 10 minutos ou até que esteja macia. Polvilhe o cheiro verde e sirva a seguir.

36	Cozidão de Carne	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru	70	118,35	14,86	6,09	0,00	2,09	1,32	1,83	0,00	42,70
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	3	1,18	0,05	0,00	0,27	0,42	0,01	0,00	0,14	0,02
	Tomate, extrato	8	4,87	0,19	0,02	1,20	2,33	0,17	0,00	1,44	39,83
	Pimenta de cheiro	3	0,82	0,06	0,01	0,14	0,85	0,04	0,00	1,39	0,15
	Sal refinado	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79
	Batata, inglesa, crua	25	16,09	0,44	0,00	3,67	0,89	0,09	0,00	7,77	0,00
	Cenoura, crua	25	8,53	0,33	0,04	1,92	5,64	0,05	0,00	1,28	0,83
	Couve, manteiga, crua	15	4,06	0,43	0,08	0,65	19,63	0,07	0,00	14,50	0,93

Abóbora, cabotian, crua	25	9,65	0,44	0,13	2,09	4,49	0,09	0,00	1,27	0,00
Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13
	Total	166,25	17,01	6,40	10,46	43,44	2,05	3,29	30,82	279,44

Modo de Preparo: Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Junte a carne cortada em cubos, a pimenta de cheiro, o extrato de tomate e o sal e refogue um pouco. Adicione a batata, a cenoura, a abóbora e a couve. Deixe cozinhar em fogo baixo, por cerca de 30 minutos após fervura. Logo após retire a panela do fogo, espere sair à pressão e deixe cozinhar em fogo baixo, com a panela semi destampada, por cerca de 15 minutos ou até apurar o caldo. Retire do fogo e adicione o cheiro verde. Sirva a seguir.

37	Cozido de Pirarucu	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Pirarucu	70	175,70	14,35	3,01	0,00	35,00	2,31	0,00	0,00	53,90
	Limão, tahiti, cru	4	1,27	0,04	0,01	0,44	2,04	0,01	0,00	1,53	0,05
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Tempero a base de sal	0,5	0,11	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
	Cebola, crua	3	1,18	0,05	0,00	0,27	0,42	0,01	0,00	0,14	0,02
	Colorau	1	3,34	0,07	0,05	0,78	1,20	0,06	0,60	0,07	0,00
	Pimenta de cheiro	3	0,82	0,06	0,01	0,14	0,85	0,04	0,00	1,39	0,15
	Abóbora, cabotian, crua	25	9,65	0,44	0,13	2,09	4,49	0,09	0,00	1,27	0,00
	Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13
		Total	203,60	15,21	4,24	4,26	50,99	2,73	2,06	7,43	218,11

Modo de Preparo: Numa panela aqueça o óleo e refogue o alho, a cebola, o colorau, a pimenta de cheiro e o tempero regional. Adicione o pirarucu em pedaços pequenos, a abóbora cortada em cubos e água. Deixe cozinhar até que a abóbora e o peixe fiquem macios. Acrescente o cheiro verde e sirva.

38	Farofa	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	3	1,18	0,05	0,00	0,27	0,42	0,01	0,00	0,14	0,02
	Farinha, de mandioca, crua	30	108,26	0,47	0,08	26,37	19,46	0,33	0,00	0,00	0,31
	Tempero a base de sal	0,5	0,11	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
		Total	119,52	0,60	1,09	26,88	20,02	0,34	0,00	0,14	163,18

Modo de Preparo: Em uma panela aqueça o óleo e refogue o alho, a cebola e o tempero. Adicione a farinha e mexa bem para incorporar ao refogado.

39

Farofa de Feijão	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
Cebola, crua	3	1,18	0,05	0,00	0,27	0,42	0,01	0,00	0,14	0,02
Feijão, carioca, cru	30	98,71	5,99	0,38	18,37	36,77	2,40	0,00	0,00	0,00
Sal refinado	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79
Farinha, de mandioca, crua	30	108,26	0,47	0,08	26,37	19,46	0,33	0,00	0,00	0,31
Cenoura, crua	25	8,53	0,33	0,04	1,92	5,64	0,05	0,00	1,28	0,83
Couve, manteiga, crua	15	4,06	0,43	0,08	0,65	19,63	0,07	0,00	14,50	0,93
Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13
Total		232,28	7,47	1,62	48,10	89,03	3,07	1,46	18,95	197,06

Modo de Preparo: Cozinhe o feijão, quando estiver cozido coe e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e doure o alho e a cebola. Acrescente o feijão cozido, o sal e misture bem. Acrescente a farinha e refogue, mexendo sempre. Adicione a cenoura ralada, a couve e o cheiro verde, misture e sirva.

40

Farofa de Charque	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
Carne, bovina, charque, cru	70	174,20	15,90	11,79	0,00	10,62	1,07	0,00	0,00	4112,50
Cebola, crua	3	1,18	0,05	0,00	0,27	0,42	0,01	0,00	0,14	0,02
Pimenta de cheiro	3	0,82	0,06	0,01	0,14	0,85	0,04	0,00	1,39	0,15
Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
Sal refinado	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79
Farinha, de mandioca, crua	30	108,26	0,47	0,08	26,37	19,46	0,33	0,00	0,00	0,31
Couve, manteiga, crua	15	4,06	0,43	0,08	0,65	19,63	0,07	0,00	14,50	0,93
Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13
Total		300,05	17,11	12,99	27,96	58,09	1,73	1,46	19,06	4308,88

Modo de Preparo: Corte a charque em cubinhos e cozinhe em panela de pressão por cerca de 20 minutos. Escorra a água e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola, o alho, a pimenta de cheiro e o sal. Junte a charque e deixe fritar até dourar. Adicione a farinha, a couve e o cheiro verde. Mexa bem para incorporar ao refogado.

41

Farofa de Ovo Mexido	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
Óleo, de soja	1,5	13,26	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo, de galinha, inteiro, cru	50	71,56	6,52	4,45	0,82	21,01	0,78	39,41	0,00	84,00

Farinha, de mandioca, crua	25	90,22	0,39	0,07	21,97	16,22	0,27	0,00	0,00	0,26
Sal refinado	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79
	Total	175,03	6,90	6,02	22,79	37,35	1,06	39,41	0,00	278,05

Modo de Preparo: Em uma frigideira aqueça o óleo. Adicione o ovo e mexa, deixando pedaços não tão grandes. Logo após, adicione aos poucos a farinha e o sal. Em seguida, deixe a farofa dourar levemente, sempre mexendo bem para não queimar.

42	Feijão	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Feijão, carioca, cru	30	98,71	5,99	0,38	18,37	36,77	2,40	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	3	1,18	0,05	0,00	0,27	0,42	0,01	0,00	0,14	0,02
	Pimenta de cheiro	3	0,82	0,06	0,01	0,14	0,85	0,04	0,00	1,39	0,15
	Sal refinado	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79
	Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13
		Total	103,40	6,30	0,42	19,30	45,15	2,66	1,46	4,56	195,15

Modo de Preparo: Selecione o feijão e descarte os grãos ruins. Lave. Em uma panela de pressão, coloque o feijão e água, cozinhe por cerca de 10 minutos, após a fervura. Desligue o fogo e espere sair toda a pressão. Reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o alho, a cebola, a pimenta de cheiro e o sal. Retire uma concha do feijão cozido, adicione ao refogado, amasse-o com as costas da concha, ou um garfo, e retorne tudo à panela com o restante do feijão e deixe ferver até o caldo engrossar. Quando terminar o cozimento adicione o cheiro verde.

43	Frango Guisado com Legumes	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Frango, coxa e sobrecoxa, sem pele, crua	70	98,61	12,38	5,07	0,01	4,99	0,59	5,45	0,00	62,30
	Vinagre, maçã	3	0,75	0,00	0,00	0,18	0,21	0,01	0,00	0,00	0,15
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	3	1,18	0,05	0,00	0,27	0,42	0,01	0,00	0,14	0,02
	Abóbora, cabotian, crua	25	9,65	0,44	0,13	2,09	4,49	0,09	0,00	1,27	0,00
	Batata, inglesa, crua	25	16,09	0,44	0,00	3,67	0,89	0,09	0,00	7,77	0,00
	Pimenta de cheiro	3	0,82	0,06	0,01	0,14	0,85	0,04	0,00	1,39	0,15
	Sal refinado	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79
	Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13
	Colorau	1	3,34	0,07	0,05	0,78	1,20	0,06	0,60	0,07	0,00
		Total	141,97	13,64	6,29	7,67	20,16	1,10	7,52	13,67	257,60

Modo de Preparo: Adicione vinagre ao frango cortado. Logo após lave e reserve. Descasque e corte a batata e a abóbora. Reserve. Em uma panela acrescente o óleo e os temperos e refogue. Adicione o frango e refogue por mais tempo, quando estiver dourado, acrescente a batata, a abóbora, água e deixe cozinhar até que o frango esteja macio. Quando terminar o cozimento adicione o cheiro verde.

44	Legumes Salteados	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Abobrinha, italiana, crua	25	4,82	0,29	0,04	1,07	3,78	0,06	0,00	1,72	0,00
	Batata, doce, crua	25	29,56	0,31	0,03	7,05	5,28	0,10	0,00	4,12	2,19
	Cará, cru	25	23,91	0,57	0,03	5,74	0,98	0,05	0,00	2,20	0,00
	Sal refinado	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Total		67,13	1,17	1,10	13,86	10,16	0,21	0,00	8,04	195,98

Modo de Preparo: Em uma panela adicione água e sal. Cozinhe os legumes separadamente, sem amolecer demais. Escorra e reserve. Em uma frigideira, aqueça o óleo e refogue os legumes.

45	Macarrão (espaguete ou parafuso)	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Macarrão, trigo, cru	30	111,34	3,00	0,39	23,38	5,19	0,26	0,00	0,00	2,15
	Sal refinado	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	3	1,18	0,05	0,00	0,27	0,42	0,01	0,00	0,14	0,02
	Total		122,49	3,12	1,40	23,89	5,87	0,28	0,00	0,14	196,01

Modo de Preparo: Cozinhe o macarrão em água fervente até ficar “al dente”, escorra e reserve. Doure no óleo o alho, o tempero e a cebola. Adicione o macarrão e mexa bem. **Obs.:** “Al dente” = Nem muito duro, nem muito mole.

46	Macarronada à Bolonhesa	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Macarrão, trigo, cru	30	111,34	3,00	0,39	23,38	5,19	0,26	0,00	0,00	2,15
	Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	70	93,43	15,21	3,16	0,00	2,31	1,25	1,05	0,00	34,30
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	3	1,18	0,05	0,00	0,27	0,42	0,01	0,00	0,14	0,02
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Tomate, extrato	8	4,87	0,19	0,02	1,20	2,33	0,17	0,00	1,44	39,83
	Pimentão, verde, cru	3	0,64	0,03	0,00	0,15	0,26	0,01	0,00	3,01	0,00
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58

Creme de Leite	15	33,22	0,23	3,37	0,68	12,41	0,05	19,15	0,00	7,80
	Total	254,65	18,78	7,95	25,91	23,29	1,75	20,20	4,59	471,74

Modo de Preparo: Em uma panela coloque água, sal e óleo, leve ao fogo, assim que levantar fervura acrescente o macarrão, quando estiver pronto escorra e reserve. Numa panela aqueça o óleo e doure a cebola e o alho, acrescente a carne moída com os temperos e deixe cozinhar. Adicione o extrato de tomate e deixe apurar. Acrescente o creme de leite, misture e desligue o fogo. Adicione esse molho ao macarrão. Mexa e sirva a seguir. Obs. Caso não tenha creme de leite, bata o leite em pó com pouca água para que fique com o mesmo aspecto do creme de leite.

47	Macarronada de Frango	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Macarrão, trigo, cru	30	111,34	3,00	0,39	23,38	5,19	0,26	0,00	0,00	2,15
	Frango, coxa e sobrecoxa, sem pele, crua	70	98,61	12,38	5,07	0,01	4,99	0,59	5,45	0,00	62,30
	Vinagre, maçã	3	0,75	0,00	0,00	0,18	0,21	0,01	0,00	0,00	0,15
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	3	1,18	0,05	0,00	0,27	0,42	0,01	0,00	0,14	0,02
	Pimenta de cheiro	3	0,82	0,06	0,01	0,14	0,85	0,04	0,00	1,39	0,15
	Tomate, extrato	8	4,87	0,19	0,02	1,20	2,33	0,17	0,00	1,44	39,83
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Creme de Leite	15	33,22	0,23	3,37	0,68	12,41	0,05	19,15	0,00	7,80
		Total	260,76	15,99	9,86	26,09	26,77	1,12	24,60	2,97	500,04

Modo de Preparo: Em uma panela coloque água, sal e óleo, leve ao fogo, assim que levantar fervura acrescente o macarrão, quando estiver pronto escorra e reserve. Prepare o frango com todos os temperos, depois de cozido, desfie e reserve. Prepare o molho com o extrato de tomate e o creme de leite. Numa travessa coloque o macarrão, o frango e o molho. Mexa bem e sirva.

48	Peixe Guisado	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Pescada, filé, cru	70	75,04	11,66	2,80	0,00	9,48	0,12	33,50	0,00	54,25
	Limão, tahiti, cru	4	1,27	0,04	0,01	0,44	2,04	0,01	0,00	1,53	0,05
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	3	1,18	0,05	0,00	0,27	0,42	0,01	0,00	0,14	0,02
	Pimenta de cheiro	3	0,82	0,06	0,01	0,14	0,85	0,04	0,00	1,39	0,15
	Tomate, extrato	8	4,87	0,19	0,02	1,20	2,33	0,17	0,00	1,44	39,83
	Abóbora, cabotian, crua	25	9,65	0,44	0,13	2,09	4,49	0,09	0,00	1,27	0,00
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13

	Total	104,37	12,63	4,00	4,67	26,84	0,66	34,96	8,80	483,07
Modo de Preparo: Adicione limão ao filé de peixe e reserve. Em uma panela doure o alho, a cebola e o tempero, acrescente as verduras e os legumes e misture. Adicione o extrato de tomate e distribua os filés neste molho e cozinhe. Após o cozimento coloque o cheiro verde e sirva a seguir.										

49	Picadinho Colorido	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	70	93,43	15,21	3,16	0,00	2,31	1,25	1,05	0,00	34,30
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	3	1,18	0,05	0,00	0,27	0,42	0,01	0,00	0,14	0,02
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Pimentão, verde, cru	3	0,64	0,03	0,00	0,15	0,26	0,01	0,00	3,01	0,00
	Tomate, extrato	8	4,87	0,19	0,02	1,20	2,33	0,17	0,00	1,44	39,83
	Couve, manteiga, crua	15	4,06	0,43	0,08	0,65	19,63	0,07	0,00	14,50	0,93
	Cenoura, crua	25	8,53	0,33	0,04	1,92	5,64	0,05	0,00	1,28	0,83
	Colorau	1	3,34	0,07	0,05	0,78	1,20	0,06	0,60	0,07	0,00
	Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13
	Total	127,59	16,51	4,38	5,49	39,01	1,83	3,12	23,46	464,68	
Modo de Preparo: Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Junte a carne e refogue por cerca de 10 minutos ou até que seque todo o líquido. Use um garfo para ir amassando os grumos que forem se formando, e ir “soltando” a carne. Com a carne já sequinha acrescente o restante dos temperos e legumes e refogue até murchar.											

50	Risoto de Frango	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Frango, coxa e sobrecoxa, sem pele, crua	70	98,61	12,38	5,07	0,01	4,99	0,59	5,45	0,00	62,30
	Vinagre, maçã	3	0,75	0,00	0,00	0,18	0,21	0,01	0,00	0,00	0,15
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	3	1,18	0,05	0,00	0,27	0,42	0,01	0,00	0,14	0,02
	Pimentão, verde, cru	3	0,64	0,03	0,00	0,15	0,26	0,01	0,00	3,01	0,00
	Abobrinha, paulista, crua	25	7,70	0,16	0,03	1,97	4,67	0,04	0,00	4,39	0,13
	Sal refinado	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79
	Arroz, tipo 1, cru	30	107,34	2,15	0,10	23,63	1,32	0,20	0,00	0,00	0,31
	Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13
	Total	227,75	14,97	6,24	26,73	18,99	1,08	6,92	10,56	257,87	

Modo de Preparo: Corte o frango em cubos pequenos e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o alho, a cebola e o pimentão. Adicione o frango e o sal. Refogue mais um pouco. Acrescente o arroz e água, e deixe cozinhar. Antes que seque toda a água adicione a abobrinha. Havendo necessidade coloque mais água e mexa de vez em quando, para que sua consistência fique úmida e “al dente”. Desligue o fogo e acrescente o cheiro verde. Sirva

51	Salada de Feijão	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Feijão, carioca, cru	30	98,71	5,99	0,38	18,37	36,77	2,40	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	3	1,18	0,05	0,00	0,27	0,42	0,01	0,00	0,14	0,02
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Pimentão, verde, cru	3	0,64	0,03	0,00	0,15	0,26	0,01	0,00	3,01	0,00
	Batata, inglesa, crua	25	16,09	0,44	0,00	3,67	0,89	0,09	0,00	7,77	0,00
	Cenoura, crua	25	8,53	0,33	0,04	1,92	5,64	0,05	0,00	1,28	0,83
	Abobrinha, paulista, crua	25	7,70	0,16	0,03	1,97	4,67	0,04	0,00	4,39	0,13
	Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13
	Total		135,55	7,21	0,49	26,86	55,87	2,82	1,46	19,61	389,74

Modo de Preparo: Descasque a batata, a abobrinha e a cenoura, corte em cubinhos, cozinhe e reserve. Selecione o feijão e descarte os grãos ruins. Em uma panela de pressão adicione água e o feijão, tampe a panela e cozinhe até os grãos ficarem macios, mas íntegros. Espere sair a pressão. Escorra a água e espere amornar. Junte a cebola, o pimentão, o cheiro verde, a batata, a abobrinha e a cenoura. Misture delicadamente e sirva.

52	Sopa de Feijão	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Feijão, carioca, cru	30	98,71	5,99	0,38	18,37	36,77	2,40	0,00	0,00	0,00
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	3	1,18	0,05	0,00	0,27	0,42	0,01	0,00	0,14	0,02
	Pimenta de cheiro	3	0,82	0,06	0,01	0,14	0,85	0,04	0,00	1,39	0,15
	Sal refinado	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79
	Couve, manteiga, crua	15	4,06	0,43	0,08	0,65	19,63	0,07	0,00	14,50	0,93
	Cenoura, crua	25	8,53	0,33	0,04	1,92	5,64	0,05	0,00	1,28	0,83
	Batata, inglesa, crua	25	16,09	0,44	0,00	3,67	0,89	0,09	0,00	7,77	0,00
	Macarrão, trigo, cru	30	111,34	3,00	0,39	23,38	5,19	0,26	0,00	0,00	2,15
	Total		250,70	10,38	1,91	48,63	69,64	2,91	0,00	25,08	197,92

Modo de Preparo: Prepare o feijão com os temperos. Acrescente os legumes e deixe cozinhar até ficarem macios juntamente com o macarrão. Sirva morna. **Obs:** Se preferir bata no liquidificador uma pequena quantidade de grãos já cozidos para dar mais consistência à sopa.

53	Sopa de Legumes com Carne	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	40	56,63	8,62	2,20	0,00	1,46	0,75	0,76	0,00	26,40
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	3	1,18	0,05	0,00	0,27	0,42	0,01	0,00	0,14	0,02
	Pimenta de cheiro	3	0,82	0,06	0,01	0,14	0,85	0,04	0,00	1,39	0,15
	Sal refinado	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79
	Couve, manteiga, crua	15	4,06	0,43	0,08	0,65	19,63	0,07	0,00	14,50	0,93
	Quiabo, cru	10	2,99	0,19	0,03	0,64	11,22	0,04	0,00	0,56	0,09
	Abóbora, cabotian, crua	25	9,65	0,44	0,13	2,09	4,49	0,09	0,00	1,27	0,00
	Repolho, branco, cru	15	2,57	0,13	0,02	0,58	5,18	0,02	0,00	2,81	0,55
	Maxixe, cru	15	2,06	0,21	0,01	0,41	3,13	0,05	0,00	1,44	1,65
	Macarrão, trigo, cru	30	111,34	3,00	0,39	23,38	5,19	0,26	0,00	0,00	2,15
	Total		192,43	13,21	2,88	28,39	51,82	1,33	0,76	22,12	225,78

Modo de Preparo: Em uma panela aqueça o óleo e refogue a carne cortada em cubos pequenos. Coloque água e deixe cozinhar até a carne ficar macia. Adicione os legumes e o macarrão. Cozinhe até que o macarrão e os legumes estejam macios. Sirva morna.

54	Suco de Abacaxi	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Abacaxi, polpa, congelada	50	15,30	0,23	0,06	3,90	6,77	0,18	0,00	0,62	0,62
	Açúcar, cristal	20	77,37	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Total		92,67	0,30	0,06	23,82	11,29	0,23	0,00	0,62	5,12

Modo de Preparo: Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada.

55	Suco de Acerola	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Acerola, polpa, congelada	50	10,97	0,30	0,00	2,77	3,80	0,08	0,00	311,62	0,64
	Açúcar, cristal	20	77,37	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Total		88,34	0,36	0,00	22,69	8,31	0,13	0,00	311,62	5,14

Modo de Preparo: Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada.

56	Suco de Cupuaçu	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Cupuaçu, polpa, congelada	50	24,40	0,42	0,30	5,69	2,75	0,13	0,00	5,24	0,34
	Açúcar, cristal	25	96,71	0,08	0,00	24,90	1,90	0,04	0,00	0,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Total		121,11	0,50	0,30	30,60	7,64	0,19	0,00	5,24	4,84
Modo de Preparo: Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada.											

57	Suco de Goiaba	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Goiaba, polpa, congelada	50	17,50	0,50	0,00	3,50	8,50	0,10	67,50	10,00	0,00
	Açúcar, cristal	20	77,37	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Total		94,87	0,56	0,00	23,42	13,02	0,15	67,50	10,00	4,50
Modo de Preparo: Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada.											

58	Suco de Graviola	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Graviola, polpa, congelada	50	19,14	0,28	0,07	4,89	2,99	0,05	0,00	5,24	1,52
	Açúcar, cristal	20	77,37	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Total		96,51	0,35	0,07	24,81	7,51	0,10	0,00	5,24	6,02
Modo de Preparo: Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada.											

59	Suco de Maracujá	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Maracujá, polpa, congelada	50	19,38	0,41	0,09	4,80	2,30	0,15	0,00	3,63	4,05
	Açúcar, cristal	25	96,71	0,08	0,00	24,90	1,90	0,04	0,00	0,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Total		116,09	0,49	0,09	29,70	7,20	0,20	0,00	3,63	8,55
Modo de Preparo: Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada.											

60	Suco de Taperebá	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Cajá, polpa, congelada	50	13,50	0,30	0,09	3,19	4,59	0,17	53,00	0,00	3,48
	Açúcar, cristal	25	96,71	0,08	0,00	24,90	1,90	0,04	0,00	0,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Total		110,21	0,38	0,09	28,09	9,48	0,22	53,00	0,00	7,98

Modo de Preparo: Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada.


61	Verduras e Legumes - Salada	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Abobrinha, italiana, crua	25	4,82	0,29	0,04	1,07	3,78	0,06	0,00	1,72	0,00
	Alface, lisa, crua	15	2,07	0,25	0,02	0,36	4,13	0,09	0,00	3,21	0,64
	Batata, doce, crua	25	29,56	0,31	0,03	7,05	5,28	0,10	0,00	4,12	2,19
	Batata, inglesa, crua	25	16,09	0,44	0,00	3,67	0,89	0,09	0,00	7,77	0,00
	Cará, cru	25	23,91	0,57	0,03	5,74	0,98	0,05	0,00	2,20	0,00
	Cenoura, crua	25	8,53	0,33	0,04	1,92	5,64	0,05	0,00	1,28	0,83
	Couve, manteiga, crua	15	4,06	0,43	0,08	0,65	19,63	0,07	0,00	14,50	0,93
	Pepino, cru	20	1,91	0,17	0,00	0,41	1,92	0,03	0,00	1,00	0,00
	Repolho, branco, cru	15	2,57	0,13	0,02	0,58	5,18	0,02	0,00	2,81	0,55
	Tomate, com semente, cru	15	2,30	0,16	0,03	0,47	1,04	0,04	0,00	3,18	0,15

Modo de Preparo: Lavar as verduras e legumes individualmente. Depois os que serão consumidos crus ou com casca devem ser sanitizados conforme a embalagem do sanitizante próprio para alimento. As verduras e legumes podem ser servidas cruas, cozidas ou refogadas (raladas ou em cubos e tiras). Consumir conforme a disponibilidade (sazonalidade).


HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES

♦ Utilize uma colher de sopa (10 ml) de hipoclorito de sódio ou água sanitária na concentração de 2,0% ou 2,5%. Ou duas colheres de sopa de hipoclorito na concentração de 1%, para cada litro de água. Coloque os alimentos em imersão nessa solução por, no mínimo, 15 minutos. Retire as frutas, legumes ou folhas da solução clorada e enxágue abundantemente em água corrente. Pronto, o seu alimento está adequado para o consumo.


Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539


Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601


Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887


Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137


Solange M. F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266


Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658

CARDÁPIO FUNDAMENTAL II



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE



CARDÁPIO FUNDAMENTAL II (11 a 15 anos) - 2023
PERÍODO (PARCIAL) - ÁREA URBANA

Preparações Mensais

1ª Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches	Lanches	Lanches	Lanches	Lanches
Achocolatado e Biscoito Salgado com Margarina	Picadinho Colorido, Arroz, Feijão e Farofa	Mingau de Farinha de Tapioca	Peixe Guisado, Arroz, Feijão e Farofa	Macarronada de Frango e Suco

2ª Semana

Café com Leite e Farinha de Tapioca	Frango Guisado, Arroz e Feijão	Suco e Biscoito Doce	Macarronada à Bolonhesa	Cozido de Pirarucu, Arroz, Feijão e Farofa
-------------------------------------	--------------------------------	----------------------	-------------------------	--

3ª Semana

Milk Shake de Goiaba com Biscoito Salgado	Peixe Guisado, Baião de Dois e Farofa	Suco de Fruta e Pão com Picadinho	Cozidão de Carne, Macarrão e Feijão	Risoto de Frango e Suco
---	---------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------


4ª Semana

Suco e Biscoito Salgado com Margarina	Carne Guisada, Arroz, Feijão e Farofa	Vitaminada de Banana e Mamão	Canja de Galinha e Suco	Arrumadinho de Cuscuz e Arroz
---------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------	-------------------------	-------------------------------


De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE ♦ Ofertar 2 vezes na semana frutas e 3 vezes legumes e verduras

♦ **Horário das Refeições:** Lanche 09:00h e 15:00h (Horários podem variar de acordo com a realidade da escola).


Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539


Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601


Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887


Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137


Solange M. F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266


Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE



CARDÁPIO FUNDAMENTAL II (11 a 15 anos) - 2023
ÁREA RODOVIÁRIA

Preparações Mensais

1ª Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches	Lanches	Lanches	Lanches	Lanches
Achocolatado e Biscoito Salgado com Margarina	Suco com Biscoito Doce	Mingau de Farinha de Tapioca	Suco e Biscoito Salgado	Vitaminada de Banana e Mamão
Macarronada à Bolonhesa	Peixe Guisado, Baião de Dois e Farinha	Canja de Galinha	Carne Guisada, Arroz, Feijão e Farofa	Farofa de Charque com Arroz

2ª Semana

Café com Leite e Farinha de Tapioca	Suco e Biscoito Salgado	Milk Shake de Goiaba	Suco com Biscoito Doce	Café com Leite e Macaxeira Cozida
Macarronada de Frango	Cozidão de Carne, Arroz e Feijão	Sopa de Legumes com Carne	Arroz Carreteiro	Picadinho Colorido, Arroz, Feijão e Farofa

3ª Semana

Suco com Biscoito Doce	Café com Leite e Bolo de Milho	Mingau de Arroz	Suco e Pão com Picadinho	Vitaminada de Banana e Mamão
Macarronada à Bolonhesa	Frango Guisado, Arroz e Feijão	Sopa de Feijão e Suco	Risoto de Frango	Cozido de Pirarucu, Arroz e Farinha

4ª Semana

Leite Caramelizado com Biscoito Salgado	Açaí com Farinha de Tapioca	Café com Leite e Biscoito Salgado	Mingau de Mungunzá	Suco com Biscoito Doce
Macarronada de Frango	Arrumadinho de Cuscuz e Arroz	Picadinho colorido, Arroz e Farofa	Peixe Guisado com Arroz, Feijão e Farinha	Frango Guisado com Macarrão


De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE ♦ Ofertar 2 vezes na semana frutas e 3 vezes legumes e verduras


♦ **Horário das Refeições:** Lanche 09:00h/ Almoço 11:45 e Lanche 15:00h (Horários podem variar de acordo com a realidade da escola).


Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539


Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601


Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887


Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137


Solange Mª F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266


Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE



CARDÁPIO FUNDAMENTAL II (11 a 15 anos) - 2023
INDÍGENA e RIBEIRINHA

1ª. Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço
Achocolatado e Biscoito Salgado com Margarina	Suco com Biscoito Doce	Mingau de Abóbora com Farinha de Tapioca	Café com Leite e Biscoito Salgado	Açaí com Farinha de Tapioca
Macarronada à Bolonhesa	Peixe Guisado, Baião de Dois e Farinha	Canja de Galinha	Carne Guisada, Arroz, Feijão e Farofa	Farofa de Charque com Arroz

2ª. Semana

Suco com Biscoito Doce	Mingau de Arroz	Café com Leite e Farinha de Tapioca	Suco e Biscoito Salgado	Leite Caramelizado com Bolo de Milho
Macarronada de Frango	Picadinho Colorido com Arroz, Feijão e Farofa	Sopa de Legumes com Carne	Arroz Carreteiro	Cozido de Pirarucu com Arroz, Feijão e Farinha

3ª. Semana

Suco com Biscoito Doce	Mingau de Farinha de Tapioca	Milk Shake de Goiaba	Café com Leite e Bolo de Milho	Suco e Biscoito Salgado
Macarronada à Bolonhesa	Risoto de Frango	Bobó de Peixe, Arroz, Feijão e Farinha	Sopa de Feijão e Suco	Frango Guisado, Arroz, Feijão e farofa

4ª Semana

Café com Leite e Biscoito Doce	Suco e Biscoito Salgado	Mingau de Mungunzá	Café com Leite e Macaxeira Cozida	Suco e Biscoito Salgado
Macarronada de Frango	Cozido de Pirarucu, Pirão e Arroz	Picadinho colorido, Arroz, Feijão e Farofa	Canja de Galinha	Farofa de Feijão e Arroz


De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE ♦ Ofertar 2 vezes na semana frutas e 3 vezes legumes e verduras

♦ **Horário das Refeições:** Lanche 09:00h/ Almoço 11:45 e Lanche 15:00h (Horários podem variar de acordo com a realidade da escola).


Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539


Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601


Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887


Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137


Solange Mª F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266


Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE



CARDÁPIO FUNDAMENTAL II (11 a 15 anos) - 2023
(ENSINO INTEGRAL)

1ª. Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço
Achocolatado e Biscoito Salgado com Margarina	Suco de Fruta com Biscoito Doce	Mingau de Farinha de Tapioca	Café com Leite e Macaxeira Cozida	Vitamina de Banana e Mamão
Macarronada à Bolonhesa	Peixe Guisado, Baião de Dois e Farinha	Canja de Galinha	Carne Guisada, Arroz, Feijão e Farofa	Farofa de Charque com Arroz
Suco de Fruta com Biscoito Doce	Mingau de Mungunzá	Suco de Fruta e Biscoito Salgado	Mingau de Abóbora com Farinha de Tapioca	Suco de Fruta e Biscoito Salgado

2ª. Semana

Café com Leite e farinha de Tapioca	Suco de Fruta e Biscoito Salgado	Milk Shake de Goiaba	Mingau de Milho	Suco de Fruta e Biscoito Salgado
Macarronada de Frango	Cozidão de Carne, Arroz e Feijão	Sopa de Legumes com Carne	Arroz carreteiro	Picadinho Colorido, Arroz, Feijão e farofa
Suco de Fruta com Biscoito Doce	Mingau de Farinha de Tapioca	Açaí com Farinha de Tapioca	Vitamina de Banana e Mamão	Mingau de Banana com Farinha de Tapioca

3ª. Semana

Suco de Fruta com Biscoito Doce	Café com Leite e Bolo de Milho	Mingau de Arroz	Suco de Fruta e Biscoito Salgado	Vitaminada de Banana e Mamão
Macarronada à Bolonhesa	Frango Guisado, Arroz, Feijão e Farofa	Sopa de Feijão e Suco	Risoto de Frango	Cozido de Pirarucu, Arroz, Feijão e Farofa
Mingau de Milho	Achocolatado e Pão com Margarina	Milk Shake de Goiaba	Mingau de Banana com Farinha de Tapioca	Suco de Fruta e Biscoito Salgado

4ª Semana

Leite Caramelizado com Biscoito Salgado	Açaí com Farinha de Tapioca	Café com Leite e Biscoito Salgado	Mingau de Mungunzá	Suco de Fruta com Biscoito Doce
Macarronada de Frango	Bobó de Peixe com Arroz, Feijão e Farofa	Picadinho Colorido, Arroz, Feijão e farofa	Frango Guisado com Macarrão	Salada de Feijão e Arroz
Mingau de Milho	Suco de Fruta e Biscoito Salgado	Vitamina de Banana e Mamão	Achocolatado com Bolo de Milho	Mingau de Farinha de Tapioca

De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE ♦ Ofertar 4 vezes na semana frutas e 5 vezes legumes e verduras.

♦ **Horário das Refeições:** Lanche 09:00h/ Almoço 11:45 e Lanche 15:00h (Horários podem variar de acordo com a realidade da escola).

Dayana Mustafa
Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539

Lucilene Portela da Silva
Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601

Mª Josefa da C. V. Pinto
Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887

Mônica Lorena Nascimento
Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137

Solange M. F. de Jesus
Solange M. F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266

Yanetty Alcon Ribeiro
Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658




SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE




EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (19 a 60 anos) - 2023


Preparações Mensais				
1ª Semana				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches	Lanches	Lanches	Lanches	Lanches
Café com Leite e Bolo de Milho	Picadinho Colorido, Arroz, Feijão e Farofa	Mingau de Farinha de Tapioca	Peixe Guisado, Arroz, Feijão e Farofa	Macarronada de Frango e Suco
2ª Semana				
Café com Leite e Farinha de Tapioca	Frango Guisado, Arroz e Feijão	Suco e Biscoito Doce	Macarronada à Bolonhesa	Cozido de Pirarucu, Arroz, Feijão e Farofa
3ª Semana				
Milk Shake de Goiaba com Biscoito Salgado	Peixe Guisado, Baião de Dois e Farofa	Suco de Fruta e Pão com Picadinho	Cozidão de Carne, Macarrão e Feijão	Risoto de Frango e Suco
4ª Semana				
Suco e Biscoito Salgado com Margarina	Carne Guisada, Arroz, Feijão e Farofa	Vitaminada de Banana e Mamão	Canja de Galinha e Suco	Arrumadinho de Cuscuz e Arroz
De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE ♦ Ofertar 2 vezes na semana frutas e 3 vezes legumes e verduras				
♦ Horário das Refeições: Lanche 09:00h/15:00h e 19:00 (Horários podem variar de acordo com a realidade da escola).				


Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539


Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601


Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887


Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137


Solange M. F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266


Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658

MÉDIA SEMANAL - ENSINO FUNDAMENTAL II (11 a 15 anos)

Valores de referência para:	Nº refeições	Energia (kcal)	PROTEÍNAS (g)			LIPÍDIOS (g)			CARBOIDRATOS (g)			Na (mg)
			10% do VET	a	15% do VET	15% do VET	a	30% do VET	55% do VET	a	65 % VET	
20% das necessidades nutricionais/dia	1 refeição	473	12	a	18	8	a	16	65	a	77	600
URBANA	SEMANAS	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
			(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
	1ª Semana	468	19	77	16%	11	103	23%	72	290	62%	922
	2ª Semana	401	18	70	17%	8	74	19%	59	238	61%	703
	3ª Semana	447	16	74	603%	9	88	540%	66	264	2604%	742
4ª Semana	390	15	60	14%	8	69	19%	67	267	69%	648	

Valores de referência para:	Nº refeições	Energia (kcal)	PROTEÍNAS (g)			LIPÍDIOS (g)			CARBOIDRATOS (g)			Na (mg)
			10% do VET	a	15% do VET	15% do VET	a	30% do VET	55% do VET	a	65 % VET	
30% das necessidades nutricionais/dia	2 refeições	710	18	a	27	12	a	24	98	a	115	800
RODOVIÁRIA	SEMANAS	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
			(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
	1ª Semana	766	31	125	16%	19	172	22%	119	474	62%	2040
	2ª Semana	716	30	118	16%	18	158	23%	105	422	59%	1742
	3ª Semana	759	32	127	17%	16	146	19%	118	471	62%	990
4ª Semana	755	28	113	15%	20	181	24%	117	470	63%	1159	

MÉDIA SEMANAL - ENSINO FUNDAMENTAL II (11 a 15 anos)

VALORES DE REFERÊNCIA PARA:	Nº refeições	Energia (kcal)	PROTEÍNAS (g)			LIPÍDIOS (g)			CARBOIDRATOS (g)			Na (mg)
			10% do VET	a	15% do VET	15% do VET	a	30% do VET	55% do VET	a	65 % VET	
30% das necessidades nutricionais/dia	2 refeições	710	18	a	27	12	a	24	98	a	115	800
INDÍGENA e RIBEIRINHA	SEMANAS	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
			(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
	1ª Semana	811	32	126	16%	21	188	23%	125	502	62%	2044
	2ª Semana	761	30	119	16%	18	160	22%	117	466	61%	1715
	3ª Semana	780	29	116	15%	17	157	20%	128	511	65%	1054
4ª Semana	763	28	113	15%	18	165	22%	112	449	59%	1087	

VALORES DE REFERÊNCIA PARA:	Nº refeições	Energia (kcal)	PROTEÍNAS (g)			LIPÍDIOS (g)			CARBOIDRATOS (g)			Na (mg)
			10% do VET	a	15% do VET	15% do VET	a	30% do VET	55% do VET	a	65 % VET	
70% das necessidades nutricionais/dia	3 refeições	1656	41	a	62	28	a	55	228	a	269	1400
ENSINO INTEGRAL	SEMANAS	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
			(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
	1ª Semana	1075	38	153	14%	28	253	24%	165	660	62%	2206
	2ª Semana	1062	38	152	14%	27	241	23%	171	684	64%	1901
	3ª Semana	1277	46	185	15%	34	303	23%	196	783	62%	1377
4ª Semana	1144	40	159	14%	31	280	24%	181	723	64%	1525	

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (19 a 30 anos) e (31 a 60 anos)

VALORES DE REFERÊNCIA PARA:	Nº refeições	Energia (kcal)	PROTEÍNAS (g)			LIPÍDIOS (g)			CARBOIDRATOS (g)			Na (mg)
			10% do VET	a	15% do VET	15% do VET	a	30% do VET	55% do VET	a	65 % VET	
20% das necessidades nutricionais/dia	1 refeição	459	11	a	17	8	a	15	63	a	75	600
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS	SEMANAS	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
			(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
	1ª Semana	477	19	78	16%	11	101	22%	75	301	63%	857
	2ª Semana	416	18	71	17%	9	83	22%	61	243	59%	754
	3ª Semana	457	20	80	18%	9	78	16%	75	302	67%	811
4ª Semana	454	16	65	14%	9	81	19%	79	316	69%	734	

FICHA TÉCNICA - FUNDAMENTAL II (11 a 15 anos) e EJA (19 a 60 anos)

1	Achocolatado	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Achocolatado, pó	25	100,26	1,05	0,54	22,79	11,10	1,34	198,96	0,00	16,25
	Leite, de vaca, integral, pó	35	173,83	8,90	9,42	13,71	311,60	0,18	126,37	0,00	113,05
	Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	0,00	0,00	5,40
	Total	274,08	274,08	9,95	9,96	36,51	326,30	1,54	325,33	0,00	134,70

Modo de Preparo: Em um liquidificador, bata todos os ingredientes. Pode ser gelado ou morno.

2	Achocolatado com Biscoito Salgado e Margarina	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Achocolatado, pó	25	100,26	1,05	0,54	22,79	11,10	1,34	198,96	0,00	16,25
	Leite, de vaca, integral, pó	35	173,83	8,90	9,42	13,71	311,60	0,18	126,37	0,00	113,05
	Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	0,00	0,00	5,40
	Biscoito, salgado, cream cracker	42	181,33	4,22	6,06	28,87	8,40	0,92	0,00	0,00	358,83
	Margarina com sal	4	23,78	0,00	2,69	0,00	0,18	0,00	15,42	0,00	22,43
	Total	479,19	479,19	14,17	18,71	65,37	334,88	2,47	340,75	0,00	515,96

Modo de Preparo: Em um liquidificador, bata todos os ingredientes. Pode ser gelado ou morno. Sirva com biscoitos.

3	Achocolatado e Pão com Margarina	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Achocolatado, pó	25	100,26	1,05	0,54	22,79	11,10	1,34	198,96	0,00	16,25
	Leite, de vaca, integral, pó	35	173,83	8,90	9,42	13,71	311,60	0,18	126,37	0,00	113,05
	Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	0,00	0,00	5,40
	Pão, trigo, francês	50	149,91	3,98	1,55	29,32	7,88	0,50	1,49	0,00	323,84
	Margarina com sal	4	23,78	0,00	2,69	0,00	0,18	0,00	15,42	0,00	22,43
	Total	447,77	447,77	13,92	14,20	65,83	334,35	2,04	342,24	0,00	480,97

Modo de Preparo: Em um liquidificador, bata todos os ingredientes. Pode ser gelado ou morno. Sirva com pão.

4	Açaí com Farinha de Tapioca	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Açaí, polpa, congelada	200	116,09	1,60	7,89	12,42	70,36	0,86	0,00	0,00	10,35
	Açúcar, cristal	25	96,71	0,08	0,00	24,90	1,90	0,04	0,00	0,00	0,00
	Farinha de tapioca/beiju	35	115,85	0,18	0,11	28,39	4,20	0,04	0,00	0,00	0,70
	Total	328,65	328,65	1,85	7,99	65,70	76,46	0,94	0,00	0,00	11,05

Modo de Preparo: Em uma vasilha coloque o açaí, acrescente o açúcar e sirva com farinha de tapioca.

5	Bolo de Milho	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Farinha, de milho, amarela	25	87,65	1,80	0,37	19,77	0,32	0,56	0,00	0,00	11,23
	Leite, de vaca, integral, pó	10	49,67	2,54	2,69	3,92	89,03	0,05	36,11	0,00	32,30
	Açúcar, cristal	12	46,42	0,04	0,00	11,95	0,91	0,02	0,00	0,00	0,00
	Leite, de coco	10	16,62	0,10	1,84	0,22	0,59	0,05	0,00	0,00	4,40
	Margarina com sal	4	23,78	0,00	2,69	0,00	0,18	0,00	15,42	0,00	22,43
	Água	80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	0,01	0,00	0,00	2,40
	Total	224,13	224,13	4,48	7,58	35,86	92,63	0,69	51,52	0,00	72,76

Modo de Preparo: Em uma panela coloque o leite dissolvido, o milho em flocos, o açúcar, a margarina e o leite de coco. Misture e leve ao fogo até ferver e engrossar bem. Unte uma assadeira e despeje a massa. Asse em forno pré aquecido por aproximadamente 45 minutos ou até que esteja dourado. Sirva acompanhado com suco, leite caramelizado ou café com leite.

6	Café com Leite	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Café, pó, torrado	4	17,20	0,59	0,48	2,63	4,28	0,33	0,00	0,00	0,05
	Açúcar, cristal	25	96,71	0,08	0,00	24,90	1,90	0,04	0,00	0,00	0,00
	Leite, de vaca, integral, pó	35	173,83	8,90	9,42	13,71	311,60	0,18	126,37	0,00	113,05
	Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	0,00	0,00	5,40
	Total	287,74	287,74	9,57	9,90	41,25	321,37	0,57	126,37	0,00	118,50

Modo de Preparo: Prepare o café e o leite conforme orientações da embalagem. Sirva com biscoito, pão, bolo, macaxeira cozida ou farinha de tapioca.

7	Café com Leite e Biscoito Doce	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Café, pó, torrado	4	17,20	0,59	0,48	2,63	4,28	0,33	0,00	0,00	0,05
	Açúcar, cristal	25	96,71	0,08	0,00	24,90	1,90	0,04	0,00	0,00	0,00
	Leite, de vaca, integral, pó	35	173,83	8,90	9,42	13,71	311,60	0,18	126,37	0,00	113,05
	Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	0,00	0,00	5,40
	Biscoito, doce, maisena	30	132,85	2,42	3,59	22,57	16,34	0,53	0,00	1,87	105,61
	Total	420,58	420,58	11,99	13,49	63,82	337,71	1,10	126,37	1,87	224,10

Modo de Preparo: Prepare o café e o leite conforme orientações da embalagem. Sirva com biscoitos.

8	Café com Leite e Biscoito Salgado	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Café, pó, torrado	4	17,20	0,59	0,48	2,63	4,28	0,33	0,00	0,00	0,05
	Açúcar, cristal	25	96,71	0,08	0,00	24,90	1,90	0,04	0,00	0,00	0,00
	Leite, de vaca, integral, pó	35	173,83	8,90	9,42	13,71	311,60	0,18	126,37	0,00	113,05
	Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	0,00	0,00	5,40
	Biscoito, salgado, cream cracker	42	181,33	4,22	6,06	28,87	8,40	0,92	0,00	0,00	358,83
	Total	469,07	469,07	13,79	15,96	70,11	329,77	1,49	126,37	0,00	477,33

Modo de Preparo: Prepare o café e o leite conforme orientações da embalagem. Sirva com biscoitos.

9	Café com Leite e Farinha de Tapioca	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Café, pó, torrado	4	17,20	0,59	0,48	2,63	4,28	0,33	0,00	0,00	0,05
	Açúcar, cristal	25	96,71	0,08	0,00	24,90	1,90	0,04	0,00	0,00	0,00
	Leite, de vaca, integral, pó	35	173,83	8,90	9,42	13,71	311,60	0,18	126,37	0,00	113,05
	Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	0,00	0,00	5,40
	Farinha de tapioca/beiju	35	115,85	0,18	0,11	28,39	4,20	0,04	0,00	0,00	0,70
	Total	403,59	403,59	9,74	10,00	69,63	325,57	0,60	126,37	0,00	119,20

Modo de Preparo: Prepare o café e o leite conforme orientações da embalagem. Sirva com farinha de tapioca.

10	Café com Leite e Macaxeira Cozida	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Café, pó, torrado	4	17,20	0,59	0,48	2,63	4,28	0,33	0,00	0,00	0,05
	Açúcar, cristal	25	96,71	0,08	0,00	24,90	1,90	0,04	0,00	0,00	0,00
	Leite, de vaca, integral, pó	35	173,83	8,90	9,42	13,71	311,60	0,18	126,37	0,00	113,05
	Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	0,00	0,00	5,40
	Macaxeira	100	125,00	0,60	0,30	3,10	19,00	0,10	0,00	11,10	1,00
	Total	412,74	412,74	10,17	10,20	44,35	340,37	0,67	126,37	11,10	119,50

Modo de Preparo: Prepare o café e o leite conforme orientações da embalagem. Sirva com a macaxeira cozida.

11	Café com Leite e Tapiquinha	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Café, pó, torrado	4	17,20	0,59	0,48	2,63	4,28	0,33	0,00	0,00	0,05
	Açúcar, cristal	25	96,71	0,08	0,00	24,90	1,90	0,04	0,00	0,00	0,00
	Leite, de vaca, integral, pó	35	173,83	8,90	9,42	13,71	311,60	0,18	126,37	0,00	113,05

Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	0,00	0,00	5,40
Goma de macaxeira, crua	50	62,50	0,30	0,15	1,55	9,50	0,05	0,00	5,55	0,50
Sal refinado	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79
	Total	350,24	9,87	10,05	42,80	330,99	0,62	126,37	5,55	312,79

Modo de Preparo: Passe a goma de macaxeira em uma peneira para que fique bem soltinha, tempere com sal. Aqueça uma frigideira, coloque a goma e espalhe, apertando com uma colher. Asse por 1 minuto, vire a tapioca, deixando por mais 1 minuto e retire da frigideira. Sirva com o café.

12	Frutas	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Abacaxi, cru	100	48,32	0,86	0,12	12,33	22,43	0,26	0,00	34,62	0,00
	Banana, maçã, crua	100	86,81	1,75	0,06	22,34	3,22	0,20	0,00	10,47	0,00
	Laranja, pêra, crua	100	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00
	Mamão, Papaia, cru	150	60,24	0,68	0,19	15,66	33,63	0,29	0,00	123,31	2,45
	Melancia, crua	150	48,91	1,33	0,00	12,21	11,58	0,34	0,00	9,22	0,00
		Total	281,05	5,67	0,50	71,49	92,75	1,18	0,00	231,35	2,45

Modo de Preparo: Lavar e higienizar as frutas de maneira correta. Distribuir por unidade ou em fatias, conforme o cardápio ou a disponibilidade (sazonalidade).

13	Leite Caramelizado com Biscoito Salgado	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Açúcar, cristal	25	96,71	0,08	0,00	24,90	1,90	0,04	0,00	0,00	0,00
	Leite, de vaca, integral, pó	35	173,83	8,90	9,42	13,71	311,60	0,18	126,37	0,00	113,05
	Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	0,00	0,00	5,40
	Biscoito, salgado, cream cracker	42	181,33	4,22	6,06	28,87	8,40	0,92	0,00	0,00	358,83
		Total	451,87	13,20	15,48	67,48	325,49	1,17	126,37	0,00	477,28

Modo de Preparo: Coloque o açúcar na panela e deixe caramelizar, cuidando para não queimar. Quando virar caramelo, despeje o leite dissolvido e espere que o mesmo dissolva o açúcar. Logo o leite ficará caramelizado. Sirva com biscoito, pão, bolo de milho ou farinha de tapioca.

14	Milk Shake de Goiaba	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Goiaba, polpa, congelada	120	42,00	1,19	0,00	8,40	20,40	0,24	162,00	24,00	0,00
	Açúcar, cristal	20	77,37	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
	Leite, de vaca, integral, pó	35	173,83	8,90	9,42	13,71	311,60	0,18	126,37	0,00	113,05
	Água	140	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	0,00	0,00	4,20
	Biscoito, doce, maisena	30	132,85	2,42	3,59	22,57	16,34	0,53	0,00	1,87	105,61

	Total	426,04	12,57	13,01	64,61	352,65	1,00	288,37	25,87	222,86
Modo de Preparo: Em um liquidificador coloque a polpa de goiaba, o açúcar, o leite e a água e bata até que fique cremoso. Acrescente o biscoito e bata rapidamente. Sirva gelado.										

15	Mingau de Abóbora com Farinha de Tapioca	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Abóbora, cabotian, crua	35	13,51	0,61	0,19	2,93	6,29	0,13	0,00	1,78	0,00
	Farinha de tapioca/beiju	35	115,85	0,18	0,11	28,39	4,20	0,04	0,00	0,00	0,70
	Leite, de vaca, integral, pó	35	173,83	8,90	9,42	13,71	311,60	0,18	126,37	0,00	113,05
	Açúcar, cristal	25	96,71	0,08	0,00	24,90	1,90	0,04	0,00	0,00	0,00
	Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	0,00	0,00	5,40
	Total	399,90	9,76	9,71	69,93	327,58	0,41	126,37	1,78	119,15	
Modo de Preparo: Em uma panela cozinhe a abóbora até amolecer, retire a abóbora da água e bata no liquidificador. Reserve. Na água do cozimento da abóbora adicione a farinha de tapioca e deixe cozinhar até ficar transparente. Acrescente o purê de abóbora, o leite, o açúcar e misture bem. Sirva morno.											

16	Mingau de Arroz	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Arroz, tipo 1, cru	35	125,23	2,51	0,12	27,57	1,55	0,24	0,00	0,00	0,36
	Açúcar, cristal	25	96,71	0,08	0,00	24,90	1,90	0,04	0,00	0,00	0,00
	Leite, de vaca, integral, pó	35	173,83	8,90	9,42	13,71	311,60	0,18	126,37	0,00	113,05
	Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	0,00	0,00	5,40
	Total	395,77	11,48	9,53	66,18	318,64	0,48	126,37	0,00	118,81	
Modo de Preparo: Em uma panela coloque o leite dissolvido em água potável, acrescente o arroz e o açúcar e leve ao fogo até ferver. Abaixar o fogo, mexa e deixe cozinhar até que fique macio ou até engrossar. Sirva morno.											

17	Mingau de Banana Pacovã com Farinha de Tapioca	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Banana, pacova, crua	100	77,91	1,23	0,08	20,31	5,49	0,37	0,00	0,00	0,94
	Leite, condensado	25	78,14	1,92	1,69	14,25	61,57	0,03	13,24	0,54	23,50
	Farinha de tapioca/beiju	35	115,85	0,18	0,11	28,39	4,20	0,04	0,00	0,00	0,70
	Leite, de vaca, integral, pó	35	173,83	8,90	9,42	13,71	311,60	0,18	126,37	0,00	113,05
	Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	0,00	0,00	5,40
	Total	445,73	12,22	11,29	76,66	386,45	0,64	139,61	0,54	143,59	

Modo de Preparo: Em uma panela com água suficiente, coloque as bananas descascadas e cortada e leve ao fogo até amolecer. Em seguida, retire a banana da água e bata no liquidificador. Reserve. Na mesma água do cozimento coloque a banana batida, a farinha de tapioca, o leite em pó e o leite condensado, misture bem e deixe cozinhar até a farinha de tapioca amolecer.

18	Mingau de Farinha de Tapioca	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Farinha de tapioca/beiju	35	115,85	0,18	0,11	28,39	4,20	0,04	0,00	0,00	0,70
	Leite, de vaca, integral, pó	35	173,83	8,90	9,42	13,71	311,60	0,18	126,37	0,00	113,05
	Açúcar, cristal	25	96,71	0,08	0,00	24,90	1,90	0,04	0,00	0,00	0,00
	Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	0,00	0,00	5,40
	Total	386,39	386,39	9,15	9,52	67,00	321,29	0,28	126,37	0,00	119,15

Modo de Preparo: Em uma panela coloque os ingredientes e cozinhe. Quando ferver, abaixe o fogo e continue mexendo por alguns minutos, até a farinha de tapioca ficar gelatinosa.

19	Mingau de Milho	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Farinha, de milho, amarela	35	122,71	2,52	0,51	27,68	0,45	0,79	0,00	0,00	15,73
	Leite, de vaca, integral, pó	35	173,83	8,90	9,42	13,71	311,60	0,18	126,37	0,00	113,05
	Leite, condensado	25	78,14	1,92	1,69	14,25	61,57	0,03	13,24	0,54	23,50
	Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	0,00	0,00	5,40
	Total	374,68	374,68	13,33	11,61	55,64	377,21	1,02	139,61	0,54	157,68

Modo de preparo: Em uma panela coloque o milho em flocos, o leite e a água. Cozinhe mexendo bem, até obter a consistência desejada. Acrescente o leite condensado e cozinhe por mais 5 minutos. Sirva morno ou frio.

20	Mingau de Mungunzá	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Milho (em grão) cru	35	56,05	1,16	2,51	8,79	1,10	0,16	4,61	2,17	85,74
	Leite, de vaca, integral, pó	35	173,83	8,90	9,42	13,71	311,60	0,18	126,37	0,00	113,05
	Leite, condensado	25	78,14	1,92	1,69	14,25	61,57	0,03	13,24	0,54	23,50
	Leite, de coco	20	33,23	0,20	3,67	0,44	1,17	0,09	0,00	0,00	8,80
	Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	0,00	0,00	5,40
	Total	341,25	341,25	12,18	17,29	37,19	379,03	0,48	144,22	2,71	236,49

Modo de preparo: De véspera, deixe o milho de molho em água fria, na geladeira. No dia, em uma panela de pressão, coloque o milho e a água e deixe cozinhar por 1 hora, após iniciar fervura. Retire a pressão, abra a panela cuidadosamente, junte o leite em pó e o leite condensado e deixe ferver em fogo baixo, com a panela destampada, por mais 10 minutos. Acrescente o leite de coco, mexa e retire do fogo. Sirva morno ou frio.

21	Suco de Fruta com Biscoito Doce	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Graviola, polpa, congelada	50	19,14	0,28	0,07	4,89	2,99	0,05	0,00	5,24	1,52
	Açúcar, cristal	25	96,71	0,08	0,00	24,90	1,90	0,04	0,00	0,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Biscoito, doce, maisena	30	132,85	2,42	3,59	22,57	16,34	0,53	0,00	1,87	105,61
	Total	248,69	2,79	3,66	52,36	24,22	0,64	0,00	7,10	111,63	
Modo de Preparo: Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada. Sirva com os biscoitos.											

22	Suco de Fruta e Biscoito Salgado com Margarina	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Abacaxi, polpa, congelada	50	15,30	0,23	0,06	3,90	6,77	0,18	0,00	0,62	0,62
	Açúcar, cristal	20	77,37	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Biscoito, salgado, cream cracker	42	181,33	4,22	6,06	28,87	8,40	0,92	0,00	0,00	358,83
	Margarina com sal	4	23,78	0,00	2,69	0,00	0,18	0,00	15,42	0,00	22,43
	Total	297,77	4,52	8,81	52,69	19,87	1,15	15,42	0,62	386,38	
Modo de Preparo: Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada. Sirva com os biscoitos.											

23	Suco de Fruta com Farofa de Ovo	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Óleo, de soja	1,5	13,26	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ovo, de galinha, inteiro, cru	50	71,56	6,52	4,45	0,82	21,01	0,78	39,41	0,00	84,00
	Farinha, de mandioca, crua	25	90,22	0,39	0,07	21,97	16,22	0,27	0,00	0,00	0,26
	Sal refinado	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79
	Acerola, polpa, congelada	50	10,97	0,30	0,00	2,77	3,80	0,08	0,00	311,62	0,64
	Açúcar, cristal	20	77,37	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Total	263,37	7,26	6,02	45,49	45,66	1,19	39,41	311,62	283,19	
Modo de Preparo: Em uma frigideira aqueça o óleo. Adicione o ovo e mexa, deixando pedaços não tão grandes. Logo após, adicione aos poucos a farinha e o sal. Em seguida, deixe a farofa dourar levemente, sempre mexendo bem para não queimar. Sirva com suco.											

24	Suco de Fruta e Pão com Margarina	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Goiaba, polpa, congelada	50	17,50	0,50	0,00	3,50	8,50	0,10	67,50	10,00	0,00

Açúcar, cristal	20	77,37	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
Pão, trigo, francês	50	149,91	3,98	1,55	29,32	7,88	0,50	1,49	0,00	323,84
Margarina com sal	4	23,78	0,00	2,69	0,00	0,18	0,00	15,42	0,00	22,43
	Total	268,55	4,54	4,24	52,75	21,08	0,65	84,41	10,00	350,77

Modo de Preparo: Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada. Sirva com o pão.

25	Suco de Fruta e Pão com Picadinho	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Acerola, polpa, congelada	50	10,97	0,30	0,00	2,77	3,80	0,08	0,00	311,62	0,64
	Açúcar, cristal	20	77,37	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Pão, trigo, francês	50	149,91	3,98	1,55	29,32	7,88	0,50	1,49	0,00	323,84
	Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	50	66,73	10,86	2,26	0,00	1,65	0,89	0,75	0,00	24,50
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	3	1,18	0,05	0,00	0,27	0,42	0,01	0,00	0,14	0,02
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sal refinado	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79
	Tomate, extrato	8	4,87	0,19	0,02	1,20	2,33	0,17	0,00	1,44	39,83
		Total	321,01	15,51	4,83	53,72	20,84	1,70	2,25	313,20	587,17

Modo de Preparo: Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Junte a carne e o sal e refogue por cerca de 10 minutos ou até que seque todo o líquido. Use um garfo para ir amassando os grumos que forem se formando, e ir “soltando” a carne. Com a carne já sequinha adicione o extrato de tomate, e deixe cozinhar por 5 minutos, ou até restar pouco molho. Reserve. Corte o pão ao meio e recheie com o refogado. Sirva em seguida com o suco.

26	Vitaminada de Banana com Biscoito Salgado	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Banana, prata, crua	100	98,25	1,27	0,07	25,96	7,56	0,38	0,00	21,59	0,00
	Leite, de vaca, integral, pó	35	173,83	8,90	9,42	13,71	311,60	0,18	126,37	0,00	113,05
	Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	0,00	0,00	5,40
	Biscoito, salgado, cream cracker	42	181,33	4,22	6,06	28,87	8,40	0,92	0,00	0,00	358,83
		Total	453,40	14,39	15,54	68,54	331,16	1,51	126,37	21,59	477,28

Modo de Preparo: Em um liquidificador, bata a banana, o açúcar, o leite e água gelada, até obter uma mistura homogênea. Sirva com biscoito.

Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
Cebola, crua	4	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
Pimentão, verde, cru	4	0,85	0,04	0,01	0,20	0,35	0,02	0,00	4,01	0,00
Arroz, tipo 1, cru	35	125,23	2,51	0,12	27,57	1,55	0,24	0,00	0,00	0,36
Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13
	Total	292,92	16,44	11,76	28,65	18,79	1,40	1,46	7,22	3914,14

Modo de Preparo: Corte a charque em cubinhos. Em uma panela de pressão, cozinhe a charque por cerca de 20 minutos. Escorra a água. Reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola, o alho e o pimentão. Junte a charque e deixe fritar até dourar. Adicione o arroz, o sal e água quente para cozinhar o arroz, sem deixar secar totalmente. Acrescente o cheiro verde e está pronto para servir.

31	Arrumadinho de Cuscuz	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Feijão, carioca, cru	35	115,16	6,99	0,44	21,43	42,90	2,80	0,00	0,00	0,00
	Óleo, de soja	1,5	13,26	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cebola, crua	4	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
	Pimentão, verde, cru	4	0,85	0,04	0,01	0,20	0,35	0,02	0,00	4,01	0,00
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Farinha, de milho, amarela	35	122,71	2,52	0,51	27,68	0,45	0,79	0,00	0,00	15,73
	Couve, manteiga, crua	20	5,41	0,57	0,11	0,87	26,17	0,09	0,00	19,34	1,23
	Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13
		Total	145,37	3,33	2,16	29,39	34,63	1,12	1,46	26,56	405,70

Modo de Preparo: Cozinhe o feijão com o sal, quando estiver cozido coe e reserve. Hidrate a farinha de milho com água morna e deixe descansar por 10 a 15 minutos. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola, o pimentão e a couve. Acrescente o cuscuz e misture refogando por 1 minuto. Adicione o feijão cozido e refogue um pouco. Desligue o fogo e finalize com o cheiro verde picado. Sirva.

32	Baião de Dois	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Feijão, carioca, cru	35	115,16	6,99	0,44	21,43	42,90	2,80	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	4	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
	Arroz, tipo 1, cru	35	125,23	2,51	0,12	27,57	1,55	0,24	0,00	0,00	0,36
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13
		Total	244,66	9,76	0,59	49,88	52,23	3,27	1,46	3,21	389,14

Modo de Preparo: Selecione o feijão e descarte os grãos ruins. Lave. Em uma panela de pressão, coloque o feijão e água, cozinhe por cerca de 10 minutos, após a fervura. Desligue o fogo e espere sair toda a pressão. Reserve. Em outra panela aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola. Adicione o arroz, o sal e o feijão, juntamente com o caldo. Misture bem, tampe a panela e deixe até que o arroz fique cozido, úmido e com consistência cremosa. Depois do cozimento, acrescente o cheiro verde.

33	Bobó de Peixe	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Pescada, filé, cru	80	85,76	13,32	3,20	0,00	10,84	0,14	38,29	0,00	62,00
	Limão, tahiti, cru	5	1,59	0,05	0,01	0,55	2,55	0,01	0,00	1,91	0,06
	Mandioca, crua	25	37,85	0,28	0,08	9,04	3,80	0,07	0,00	4,13	0,54
	Óleo, de soja	1,5	13,26	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	4	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
	Tomate, extrato	10	6,09	0,24	0,02	1,50	2,91	0,21	0,00	1,80	49,79
	Pimenta de cheiro	4	1,09	0,08	0,01	0,19	1,13	0,05	0,00	1,86	0,20
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13
	Total	149,92	149,92	14,24	4,85	12,17	29,01	0,71	39,75	12,91	501,38

Modo de Preparo: Adicione limão e sal ao filé de peixe e reserve. Lave bem a macaxeira, descasque e corte em cubos e cozinhe até ficar macia. Retire do fogo e espere esfriar um pouco. Em um liquidificador, bata a macaxeira com parte do caldo do cozimento, de modo a obter um creme não muito espesso. Se necessário, coloque mais caldo. Reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola. Adicione a pimenta de cheiro, o tempero e o peixe e deixe cozinhar. Junte o extrato de tomate, a macaxeira reservada e aqueça. Acrescente o cheiro verde e mexa levemente. Sirva a seguir.

34	Canja de Galinha	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Frango, coxa e sobrecoxa, sem pele, crua	80	112,70	14,15	5,79	0,01	5,71	0,67	6,23	0,00	71,20
	Vinagre, maçã	3	0,75	0,00	0,00	0,18	0,21	0,01	0,00	0,00	0,15
	Óleo, de soja	1,5	13,26	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	4	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
	Pimenta de cheiro	4	1,09	0,08	0,01	0,19	1,13	0,05	0,00	1,86	0,20
	Batata, doce, crua	25	29,56	0,31	0,03	7,05	5,28	0,10	0,00	4,12	2,19
	Cenoura, crua	25	8,53	0,33	0,04	1,92	5,64	0,05	0,00	1,28	0,83
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Arroz, tipo 1, cru	35	125,23	2,51	0,12	27,57	1,55	0,24	0,00	0,00	0,36

	Total	293,82	17,53	7,50	37,50	20,44	1,12	6,23	7,44	462,59
--	--------------	---------------	--------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	---------------

Modo de Preparo: Corte o frango em cubos e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e doure o alho e a cebola. Acrescente o frango, a pimenta de cheiro e o sal e refogue bem. Adicione a água, a cenoura e a batata. Deixe cozinhar por cerca de 30 minutos. Junte o arroz e deixe no fogo baixo, até que esteja cozido. Sirva morna.

35	Carne Guisada	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	80	113,26	17,25	4,39	0,00	2,91	1,49	1,53	0,00	52,80
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	4	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
	Colorau	1	3,34	0,07	0,05	0,78	1,20	0,06	0,60	0,07	0,00
	Tomate, extrato	10	6,09	0,24	0,02	1,50	2,91	0,21	0,00	1,80	49,79
	Pimentão, verde, cru	4	0,85	0,04	0,01	0,20	0,35	0,02	0,00	4,01	0,00
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Abobrinha, italiana, crua	25	4,82	0,29	0,04	1,07	3,78	0,06	0,00	1,72	0,00
	Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13
	Total	132,64	18,15	4,53	4,43	18,94	2,07	3,59	10,81	491,38	

Modo de Preparo: Corte a abobrinha e reserve. Em uma panela de pressão aqueça o óleo e refogue os temperos. Acrescente a carne e refogue por mais tempo, adicione um pouco de água e deixe cozinhar por 30 após fervura. Logo após retire a panela do fogo, espere sair a pressão, abra cuidadosamente e acrescente a abobrinha e deixe cozinhar em fogo baixo, com a panela semi destampada, por cerca de 10 minutos ou até que esteja macia. Polvilhe o cheiro verde e sirva a seguir.

36	Cozidão de Carne	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru	80	135,25	16,98	6,95	0,00	2,39	1,51	2,09	0,00	48,80
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	4	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
	Tomate, extrato	10	6,09	0,24	0,02	1,50	2,91	0,21	0,00	1,80	49,79
	Pimenta de cheiro	4	1,09	0,08	0,01	0,19	1,13	0,05	0,00	1,86	0,20
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Batata, inglesa, crua	25	16,09	0,44	0,00	3,67	0,89	0,09	0,00	7,77	0,00
	Cenoura, crua	25	8,53	0,33	0,04	1,92	5,64	0,05	0,00	1,28	0,83
	Couve, manteiga, crua	20	5,41	0,57	0,11	0,87	26,17	0,09	0,00	19,34	1,23
	Abóbora, cabotian, crua	25	9,65	0,44	0,13	2,09	4,49	0,09	0,00	1,27	0,00
	Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13
	Total	186,39	19,36	7,30	11,11	51,40	2,32	3,55	36,53	489,65	

Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
Cebola, crua	4	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
Feijão, carioca, cru	35	115,16	6,99	0,44	21,43	42,90	2,80	0,00	0,00	0,00
Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
Farinha, de mandioca, crua	35	126,30	0,54	0,10	30,76	22,71	0,38	0,00	0,00	0,36
Cenoura, crua	25	8,53	0,33	0,04	1,92	5,64	0,05	0,00	1,28	0,83
Couve, manteiga, crua	20	5,41	0,57	0,11	0,87	26,17	0,09	0,00	19,34	1,23
Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13
Total		272,94	8,71	2,22	55,86	105,20	3,55	1,46	23,83	391,21

Modo de Preparo: Cozinhe o feijão, quando estiver cozido coe e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e doure o alho e a cebola. Acrescente o feijão cozido, o sal e misture bem. Acrescente a farinha e refogue, mexendo sempre. Adicione a cenoura ralada, a couve e o cheiro verde, misture e sirva.

40	Farofa de Charque	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Carne, bovina, charque, cru	80	199,09	18,17	13,47	0,00	12,14	1,22	0,00	0,00	4700,00
	Cebola, crua	4	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
	Pimenta de cheiro	4	1,09	0,08	0,01	0,19	1,13	0,05	0,00	1,86	0,20
	Óleo, de soja	1	8,84	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Farinha, de mandioca, crua	35	126,30	0,54	0,10	30,76	22,71	0,38	0,00	0,00	0,36
	Couve, manteiga, crua	20	5,41	0,57	0,11	0,87	26,17	0,09	0,00	19,34	1,23
	Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13
	Total		345,00	19,64	14,72	32,70	69,94	1,98	1,46	24,40	5090,58

Modo de Preparo: Corte a charque em cubinhos e cozinhe em panela de pressão por cerca de 20 minutos. Escorra a água e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola, o alho, a pimenta de cheiro e o sal. Junte a charque e deixe fritar até dourar. Adicione a farinha, a couve e o cheiro verde. Mexa bem para incorporar ao refogado.

41	Farofa de Ovo Mexido	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Óleo, de soja	1,5	13,26	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ovo, de galinha, inteiro, cru	50	71,56	6,52	4,45	0,82	21,01	0,78	39,41	0,00	84,00
	Farinha, de mandioca, crua	25	90,22	0,39	0,07	21,97	16,22	0,27	0,00	0,00	0,26
	Sal refinado	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79

	Total	175,03	6,90	6,02	22,79	37,35	1,06	39,41	0,00	278,05
--	--------------	---------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	--------------	-------------	---------------

Modo de Preparo: Em uma frigideira aqueça o óleo. Adicione o ovo e mexa, deixando pedaços não tão grandes. Logo após, adicione aos poucos a farinha e o sal. Em seguida, deixe a farofa dourar levemente, sempre mexendo bem para não queimar.

42	Feijão	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Feijão, carioca, cru	35	115,16	6,99	0,44	21,43	42,90	2,80	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	4	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
	Pimenta de cheiro	4	1,09	0,08	0,01	0,19	1,13	0,05	0,00	1,86	0,20
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13
	Total	120,52	7,34	0,48	22,50	51,82	3,08	1,46	5,07	388,99	

Modo de Preparo: Selecione o feijão e descarte os grãos ruins. Lave. Em uma panela de pressão, coloque o feijão e água, cozinhe por cerca de 10 minutos, após a fervura. Desligue o fogo e espere sair toda a pressão. Reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o alho, a cebola, a pimenta de cheiro e o sal. Retire uma concha do feijão cozido, adicione ao refogado, amasse-o com as costas da concha, ou um garfo, e retorne tudo à panela com o restante do feijão e deixe ferver até o caldo engrossar. Quando terminar o cozimento adicione o cheiro verde.

43	Frango Guisado com Legumes	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Frango, coxa e sobrecoxa, sem pele, crua	80	112,70	14,15	5,79	0,01	5,71	0,67	6,23	0,00	71,20
	Vinagre, maçã	3	0,75	0,00	0,00	0,18	0,21	0,01	0,00	0,00	0,15
	Óleo, de soja	1,5	13,26	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	4	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
	Abóbora, cabotian, crua	25	9,65	0,44	0,13	2,09	4,49	0,09	0,00	1,27	0,00
	Batata, inglesa, crua	25	16,09	0,44	0,00	3,67	0,89	0,09	0,00	7,77	0,00
	Pimenta de cheiro	4	1,09	0,08	0,01	0,19	1,13	0,05	0,00	1,86	0,20
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13
	Colorau	1	3,34	0,07	0,05	0,78	1,20	0,06	0,60	0,07	0,00
	Total	161,15	15,45	7,51	7,81	21,41	1,20	8,30	14,18	460,34	

Modo de Preparo: Adicione vinagre ao frango cortado. Logo após lave e reserve. Descasque e corte a batata e a abóbora. Reserve. Em uma panela acrescente o óleo e os temperos e refogue. Adicione o frango e refogue por mais tempo, quando estiver dourado, acrescente a batata, a abóbora, água e deixe cozinhar até que o frango esteja macio. Quando terminar o cozimento adicione o cheiro verde.

44	Legumes Salteados	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Abobrinha, italiana, crua	25	4,82	0,29	0,04	1,07	3,78	0,06	0,00	1,72	0,00
	Batata, doce, crua	25	29,56	0,31	0,03	7,05	5,28	0,10	0,00	4,12	2,19
	Cará, cru	25	23,91	0,57	0,03	5,74	0,98	0,05	0,00	2,20	0,00
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Óleo, de soja	1,5	13,26	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Total		71,55	1,17	1,60	13,86	10,28	0,21	0,00	8,04	389,77

Modo de Preparo: Em uma panela adicione água e sal. Cozinhe os legumes separadamente, sem amolecer demais. Escorra e reserve. Em uma frigideira, aqueça o óleo e refogue os legumes.

45	Macarrão	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Macarrão, trigo, cru	35	129,89	3,50	0,46	27,28	6,06	0,31	0,00	0,00	2,51
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Óleo, de soja	1,5	13,26	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	4	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
	Total		145,86	3,64	1,96	27,87	6,99	0,33	0,00	0,19	390,17

Modo de Preparo: Cozinhe o macarrão em água fervente até ficar “al dente”, escorra e reserve. Doure no óleo o alho, o tempero e a cebola. Adicione o macarrão e mexa bem. **Obs.:** “Al dente” = Nem muito duro, nem muito mole.

46	Macarronada à Bolonhesa	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Macarrão, trigo, cru	35	129,89	3,50	0,46	27,28	6,06	0,31	0,00	0,00	2,51
	Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	80	106,78	17,38	3,61	0,00	2,64	1,42	1,21	0,00	39,20
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	4	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
	Óleo, de soja	1,5	13,26	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Tomate, extrato	10	6,09	0,24	0,02	1,50	2,91	0,21	0,00	1,80	49,79
	Pimentão, verde, cru	4	0,85	0,04	0,01	0,20	0,35	0,02	0,00	4,01	0,00
	Sal refinado	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	581,37
	Creme de Leite	15	33,22	0,23	3,37	0,68	12,41	0,05	19,15	0,00	7,80
	Total		292,80	21,53	8,97	30,24	25,42	2,02	20,36	6,00	680,75

Modo de Preparo: Em uma panela coloque água, sal e óleo, leve ao fogo, assim que levantar fervura acrescente o macarrão, quando estiver pronto escorra e reserve. Numa panela aqueça o óleo e doure a cebola e o alho, acrescente a carne moída com os temperos e deixe cozinhar. Adicione o extrato de tomate e deixe apurar. Acrescente o creme de leite, misture e desligue o fogo. Adicione esse molho ao macarrão. Mexa e sirva a seguir. Obs. Caso não tenha creme de leite, bata o leite em pó com pouca água para que fique com o mesmo aspecto do creme de leite.

47	Macarronada de Frango	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Macarrão, trigo, cru	35	129,89	3,50	0,46	27,28	6,06	0,31	0,00	0,00	2,51
	Frango, coxa e sobrecoxa, sem pele, crua	80	112,70	14,15	5,79	0,01	5,71	0,67	6,23	0,00	71,20
	Vinagre, maçã	3	0,75	0,00	0,00	0,18	0,21	0,01	0,00	0,00	0,15
	Óleo, de soja	1,5	13,26	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	4	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
	Pimenta de cheiro	4	1,09	0,08	0,01	0,19	1,13	0,05	0,00	1,86	0,20
	Tomate, extrato	10	6,09	0,24	0,02	1,50	2,91	0,21	0,00	1,80	49,79
	Sal refinado	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	581,37
	Creme de Leite	15	33,22	0,23	3,37	0,68	12,41	0,05	19,15	0,00	7,80
	Total	299,71	299,71	18,34	11,16	30,42	29,48	1,31	25,38	3,84	713,10

Modo de Preparo: Em uma panela coloque água, sal e óleo, leve ao fogo, assim que levantar fervura acrescente o macarrão, quando estiver pronto escorra e reserve. Prepare o frango com todos os temperos, depois de cozido, desfie e reserve. Prepare o molho com o extrato de tomate e o creme de leite. Numa travessa coloque o macarrão, o frango e o molho. Mexa bem e sirva.

48	Peixe Guisado	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Pescada, filé, cru	80	85,76	13,32	3,20	0,00	10,84	0,14	38,29	0,00	62,00
	Limão, tahiti, cru	5	1,59	0,05	0,01	0,55	2,55	0,01	0,00	1,91	0,06
	Óleo, de soja	1,5	13,26	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	4	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
	Pimenta de cheiro	4	1,09	0,08	0,01	0,19	1,13	0,05	0,00	1,86	0,20
	Tomate, extrato	10	6,09	0,24	0,02	1,50	2,91	0,21	0,00	1,80	49,79
	Abóbora, cabotian, crua	25	9,65	0,44	0,13	2,09	4,49	0,09	0,00	1,27	0,00
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13
	Total	121,72	121,72	14,39	4,91	5,21	29,71	0,73	39,75	10,05	500,85

Modo de Preparo: Adicione limão ao filé de peixe e reserve. Em uma panela doure o alho, a cebola e o tempero, acrescente as verduras e os legumes e misture. Adicione o extrato de tomate e distribua os filés neste molho e cozinhe. Após o cozimento coloque o cheiro verde e sirva a seguir.

49	Picadinho Colorido	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	80	106,78	17,38	3,61	0,00	2,64	1,42	1,21	0,00	39,20
	Alho, cru	1,5	1,70	0,11	0,00	0,36	0,20	0,01	0,00	0,00	0,08
	Cebola, crua	4	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
	Óleo, de soja	1,5	13,26	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sal refinado	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	581,37
	Pimentão, verde, cru	4	0,85	0,04	0,01	0,20	0,35	0,02	0,00	4,01	0,00
	Tomate, extrato	10	6,09	0,24	0,02	1,50	2,91	0,21	0,00	1,80	49,79
	Couve, manteiga, crua	20	5,41	0,57	0,11	0,87	26,17	0,09	0,00	19,34	1,23
	Cenoura, crua	25	8,53	0,33	0,04	1,92	5,64	0,05	0,00	1,28	0,83
	Colorau	1	3,34	0,07	0,05	0,78	1,20	0,06	0,60	0,07	0,00
	Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13
	Total	149,10	149,10	18,93	5,37	6,26	46,88	2,08	3,27	29,71	673,67

Modo de Preparo: Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Junte a carne e refogue por cerca de 10 minutos ou até que seque todo o líquido. Use um garfo para ir amassando os grumos que forem se formando, e ir “soltando” a carne. Com a carne já sequinha acrescente o restante dos temperos e legumes e refogue até murchar.

50	Risoto de Frango	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Frango, coxa e sobrecoxa, sem pele, crua	80	112,70	14,15	5,79	0,01	5,71	0,67	6,23	0,00	71,20
	Vinagre, maçã	3	0,75	0,00	0,00	0,18	0,21	0,01	0,00	0,00	0,15
	Óleo, de soja	1,5	13,26	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	4	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
	Pimentão, verde, cru	4	0,85	0,04	0,01	0,20	0,35	0,02	0,00	4,01	0,00
	Abobrinha, paulista, crua	25	7,70	0,16	0,03	1,97	4,67	0,04	0,00	4,39	0,13
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Arroz, tipo 1, cru	35	125,23	2,51	0,12	27,57	1,55	0,24	0,00	0,00	0,36
	Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13
	Total	264,76	264,76	17,12	7,48	30,80	20,27	1,21	7,70	11,61	460,62

Modo de Preparo: Corte o frango em cubos pequenos e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o alho, a cebola e o pimentão. Adicione o frango e o sal. Refogue mais um pouco. Acrescente o arroz e água, e deixe cozinhar. Antes que seque toda a água adicione a abobrinha. Havendo necessidade coloque mais água e mexa de vez em quando, para que sua consistência fique úmida e “al dente”. Desligue o fogo e acrescente o cheiro verde. Sirva

51	Salada de Feijão	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Feijão, carioca, cru	35	115,16	6,99	0,44	21,43	42,90	2,80	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	4	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Pimentão, verde, cru	4	0,85	0,04	0,01	0,20	0,35	0,02	0,00	4,01	0,00
	Batata, inglesa, crua	25	16,09	0,44	0,00	3,67	0,89	0,09	0,00	7,77	0,00
	Cenoura, crua	25	8,53	0,33	0,04	1,92	5,64	0,05	0,00	1,28	0,83
	Abobrinha, paulista, crua	25	7,70	0,16	0,03	1,97	4,67	0,04	0,00	4,39	0,13
	Cheiro verde	1,5	1,56	0,12	0,03	0,29	6,85	0,22	1,46	3,03	1,13
	Total		152,61	8,23	0,56	30,06	62,23	3,23	1,46	20,66	389,75

Modo de Preparo: Descasque a batata, a abobrinha e a cenoura, corte em cubinhos, cozinhe e reserve. Selecione o feijão e descarte os grãos ruins. Em uma panela de pressão adicione água e o feijão, tampe a panela e cozinhe até os grãos ficarem macios, mas íntegros. Espere sair a pressão. Escorra a água e espere amornar. Junte a cebola, o pimentão, o cheiro verde, a batata, a abobrinha e a cenoura. Misture delicadamente e sirva.

52	Sopa de Feijão	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Feijão, carioca, cru	35	115,16	6,99	0,44	21,43	42,90	2,80	0,00	0,00	0,00
	Óleo, de soja	1,5	13,26	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	4	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
	Pimenta de cheiro	4	1,09	0,08	0,01	0,19	1,13	0,05	0,00	1,86	0,20
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Couve, manteiga, crua	20	5,41	0,57	0,11	0,87	26,17	0,09	0,00	19,34	1,23
	Cenoura, crua	25	8,53	0,33	0,04	1,92	5,64	0,05	0,00	1,28	0,83
	Batata, inglesa, crua	25	16,09	0,44	0,00	3,67	0,89	0,09	0,00	7,77	0,00
	Macarrão, trigo, cru	35	129,89	3,50	0,46	27,28	6,06	0,31	0,00	0,00	2,51
	Total		292,15	12,06	2,57	55,94	83,72	3,40	0,00	30,43	392,44

Modo de Preparo: Prepare o feijão com os temperos. Acrescente os legumes e deixe cozinhar até ficarem macios juntamente com o macarrão. Sirva morna. **Obs:** Se preferir bata no liquidificador uma pequena quantidade de grãos já cozidos para dar mais consistência à sopa.

53	Sopa de Legumes com Carne	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	40	56,63	8,62	2,20	0,00	1,46	0,75	0,76	0,00	26,40
	Alho, cru	1	1,13	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
	Cebola, crua	4	1,58	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
	Pimenta de cheiro	4	1,09	0,08	0,01	0,19	1,13	0,05	0,00	1,86	0,20
	Sal refinado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	387,58
	Couve, manteiga, crua	20	5,41	0,57	0,11	0,87	26,17	0,09	0,00	19,34	1,23
	Quiabo, cru	15	4,49	0,29	0,04	0,96	16,82	0,06	0,00	0,84	0,13
	Abóbora, cabotian, crua	25	9,65	0,44	0,13	2,09	4,49	0,09	0,00	1,27	0,00
	Repolho, branco, cru	20	3,42	0,18	0,03	0,77	6,91	0,03	0,00	3,74	0,73
	Maxixe, cru	20	2,75	0,28	0,01	0,55	4,17	0,07	0,00	1,93	2,20
	Macarrão, trigo, cru	35	129,89	3,50	0,46	27,28	6,06	0,31	0,00	0,00	2,51
	Total		216,05	14,10	3,00	33,29	68,15	1,46	0,76	29,16	421,07

Modo de Preparo: Em uma panela aqueça o óleo e refogue a carne cortada em cubos pequenos. Coloque água e deixe cozinhar até a carne ficar macia. Adicione os legumes e o macarrão. Cozinhe até que o macarrão e os legumes estejam macios. Sirva morna.

54	Suco de Abacaxi	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Abacaxi, polpa, congelada	50	15,30	0,23	0,06	3,90	6,77	0,18	0,00	0,62	0,62
	Açúcar, cristal	20	77,37	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Total		92,67	0,30	0,06	23,82	11,29	0,23	0,00	0,62	5,12

Modo de Preparo: Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada.

55	Suco de Acerola	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Acerola, polpa, congelada	50	10,97	0,30	0,00	2,77	3,80	0,08	0,00	311,62	0,64
	Açúcar, cristal	20	77,37	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Total		88,34	0,36	0,00	22,69	8,31	0,13	0,00	311,62	5,14

Modo de Preparo: Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada.

56	Suco de Cupuaçu	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Cupuaçu, polpa, congelada	50	24,40	0,42	0,30	5,69	2,75	0,13	0,00	5,24	0,34
	Açúcar, cristal	25	96,71	0,08	0,00	24,90	1,90	0,04	0,00	0,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Total		121,11	0,50	0,30	30,60	7,64	0,19	0,00	5,24	4,84
Modo de Preparo: Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada.											

57	Suco de Goiaba	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Goiaba, polpa, congelada	50	17,50	0,50	0,00	3,50	8,50	0,10	67,50	10,00	0,00
	Açúcar, cristal	20	77,37	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Total		94,87	0,56	0,00	23,42	13,02	0,15	67,50	10,00	4,50
Modo de Preparo: Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada.											

58	Suco de Graviola	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Graviola, polpa, congelada	50	19,14	0,28	0,07	4,89	2,99	0,05	0,00	5,24	1,52
	Açúcar, cristal	20	77,37	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Total		96,51	0,35	0,07	24,81	7,51	0,10	0,00	5,24	6,02
Modo de Preparo: Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada.											

59	Suco de Maracujá	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Maracujá, polpa, congelada	50	19,38	0,41	0,09	4,80	2,30	0,15	0,00	3,63	4,05
	Açúcar, cristal	25	96,71	0,08	0,00	24,90	1,90	0,04	0,00	0,00	0,00
	Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Total		116,09	0,49	0,09	29,70	7,20	0,20	0,00	3,63	8,55
Modo de Preparo: Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada.											

60	Suco de Taperebá	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Cajá, polpa, congelada	50	13,50	0,30	0,09	3,19	4,59	0,17	53,00	0,00	3,48

Açúcar, cristal	25	96,71	0,08	0,00	24,90	1,90	0,04	0,00	0,00	0,00
Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,50
	Total	110,21	0,38	0,09	28,09	9,48	0,22	53,00	0,00	7,98

Modo de Preparo: Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada.

61	Verduras e Legumes - Salada	Quant. (g)	Energia Kcal	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
	Abobrinha, italiana, crua	25	4,82	0,29	0,04	1,07	3,78	0,06	0,00	1,72	0,00
	Alface, lisa, crua	20	2,76	0,34	0,02	0,49	5,50	0,12	0,00	4,28	0,85
	Batata, doce, crua	25	29,56	0,31	0,03	7,05	5,28	0,10	0,00	4,12	2,19
	Batata, inglesa, crua	25	16,09	0,44	0,00	3,67	0,89	0,09	0,00	7,77	0,00
	Cará, cru	25	23,91	0,57	0,03	5,74	0,98	0,05	0,00	2,20	0,00
	Cenoura, crua	25	8,53	0,33	0,04	1,92	5,64	0,05	0,00	1,28	0,83
	Couve, manteiga, crua	20	5,41	0,57	0,11	0,87	26,17	0,09	0,00	19,34	1,23
	Pepino, cru	25	2,38	0,22	0,00	0,51	2,40	0,04	0,00	1,25	0,00
	Repolho, branco, cru	20	3,42	0,18	0,03	0,77	6,91	0,03	0,00	3,74	0,73
	Tomate, com semente, cru	20	3,07	0,22	0,03	0,63	1,39	0,05	0,00	4,24	0,20

Modo de Preparo: Lavar as verduras e legumes individualmente. Depois os que serão consumidos crus ou com casca devem ser sanitizados conforme a embalagem do sanitizante próprio para alimento. As verduras e legumes podem ser servidas cruas, cozidas ou refogadas (raladas ou em cubos e tiras). Consumir conforme a disponibilidade (sazonalidade).

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES

♦ Utilize uma colher de sopa (10 ml) de hipoclorito de sódio ou água sanitária na concentração de 2,0% ou 2,5%. Ou duas colheres de sopa de hipoclorito na concentração de 1%, para cada litro de água. Coloque os alimentos em imersão nessa solução por, no mínimo, 15 minutos. Retire as frutas, legumes ou folhas da solução clorada e enxágue abundantemente em água corrente. Pronto, o seu alimento está adequado para o consumo.

Dayana Mustafa Brito
Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539

Lucilene Portela da Silva
Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601

Mª Josefa da C. V. Pinto
Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887

Mônica Lorena Nascimento
Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137

Solange M. F. de Jesus
Solange M. F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266

Yanetty Alon Ribeiro
Yanetty Alon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658

CARDÁPIO

RESTRIÇÕES ALIMENTARES



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE



CARDÁPIO CRECHE (1 a 3 anos) - 2023

ALERGIA AO GLÚTEN E DOENÇA CELÍACA

PREPARAÇÕES MENSAIS

1ª Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço
Leite e Biscoito salgado sem glúten	Mingau de Banana /Tapioca	Suco e Biscoito Salgado sem glúten	Vitamina de Banana com beterraba	Suco e Biscoito Salgado sem glúten
Galinhada e Suco	Guisado de Carne, Arroz, Feijão e Suco	Almôndega com Arroz e Suco	Filé de Peixe, Arroz, Feijão e Suco	Frango desfiado, Purê de Macaxeira e Feijão
Mingau de Farinha de Tapioca	Suco e Biscoito Salgado sem glúten	Mingau de Arroz	Salada de Fruta	Suco e Biscoito Salgado sem glúten
Sopa de Carne e Suco	Sopa de Feijão e Suco	Sopa Creme de Abóbora e Suco	Canja e Suco	Sopa de legumes e Suco

2ª Semana

Mingau de Milho	Leite com Biscoito Salgado sem glúten	Vitamina de Mamão	Mingau de Tapioca	Suco de Abacaxi e maçã e Biscoito Salgado sem glúten
Picadinho, Arroz, Legumes e Suco	Frango guisado com legumes e Arroz	Filé de Pirarucu, Arroz, Farofa e Suco	Guisado de Carne, Arroz, Feijão e Suco	Frango Guisado, Arroz e Feijão
Mingau de Abóbora com Farinha de Tapioca	Açaí com farinha de tapioca	Salada de Fruta	Suco com Biscoito Salgado sem glúten	Leite e Bolo de Milho sem glúten
Sopa de Feijão e Suco	Canja e Suco	Sopa de legumes e Suco	Sopa de Feijão e Suco	Sopa de carne e Suco

3ª Semana

Leite e Biscoito salgado sem glúten	Mingau de Tapioca	Leite e Biscoito salgado sem glúten	Vitamina de Banana com beterraba	Suco e Biscoito Salgado sem glúten
Galinhada e Suco	Guisado de Carne, Arroz, Feijão e Suco	Picadinho Colorido, Arroz, Farofa e Suco	Filé de Peixe, Arroz e Suco	Frango desfiado, Purê de Macaxeira e Feijão
Mingau de Farinha de Tapioca	Suco e Biscoito Salgado sem glúten	Mingau de Arroz	Salada de Fruta	Mingau de Banana Pacovã
Sopa de Carne e Suco	Sopa de Feijão e Suco	Caldo cremoso de Macaxeira com Frango e Suco	Canja e Suco	Sopa de legumes e Suco

4ª Semana

Mingau de Milho sem glúten	Leite com Biscoito Salgado sem glúten	Vitamina de Mamão	Mingau de Arroz	Suco de abacaxi e maçã e Biscoito Salgado sem glúten
Picadinho com legumes, arroz e Suco	Frango guisado com legumes e Arroz	Filé de Peixe, Baião de dois e Suco	Guisado de Carne, Arroz, Feijão e Suco	Frango guisado, Arroz e Feijão
Mingau de Abóbora com Farinha de Tapioca	Açaí com farinha de tapioca	Salada de Fruta	Suco com Biscoito Salgado sem glúten	Leite e Bolo de Milho sem glúten
Sopa de Feijão e Suco	Canja e Suco	Sopa de legumes e Suco	Sopa de Feijão e Suco	Sopa de carne e Suco

De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE, consta no § 8º É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade. ♦ Será ofertado 4 vezes durante a semana frutas, 5 vezes hortaliças e verduras.


♦ **Horário das Refeições:** Desjejum - 7:30h/ Almoço - 10:30h/ Lanche - 13:30h/Jantar - 16:30h. (Horários podem variar de acordo com a realidade da creche).

♦ **Alertas sobre a presença de trigo e glúten em alimentos industrializados. "Contém glúten".**


Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539


Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601


Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887


Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137


Solange Mª F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266


Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE



CARDÁPIO CRECHE (1 a 3 anos) - 2023

ALERGIA A LACTOSE

PREPARAÇÕES MENSAIS

1ª Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço
Leite sem lactose e Biscoito salgado sem lactose	Mingau de Aveia (leite sem lactose)	Suco e Biscoito Salgado sem lactose	Vitamina de Banana com beterraba (leite sem lactose)	Suco e Biscoito Salgado (sem lactose)
Galinhada e Suco	Guisado de Carne, Arroz, Feijão e Suco	Almôndega com Macarrão e Suco	Filé de Peixe, Arroz, Feijão e Suco	Frango desfiado, Purê de Macaxeira e Feijão
Mingau de Farinha de Tapioca (leite sem lactose)	Suco e Biscoito Salgado sem lactose	Mingau de Arroz (leite sem lactose)	Mix de Frutas	Cookie de Aveia e Abóbora e Suco
Sopa de Carne e Suco	Sopa de Feijão e Suco	Sopa Creme de Abóbora e Suco	Canja e Suco	Sopa de legumes e Suco

2ª Semana

Mingau de Milho (leite sem lactose)	Leite sem lactose com Biscoito Salgado sem lactose	Vitamina de Mamão (leite sem lactose)	Mingau de Aveia (leite sem lactose)	Suco de Abacaxi e maçã e Biscoito Salgado sem lactose
Macarronada Bolonhesa e Suco (sem creme de leite)	Frango guisado com legumes e Arroz	Filé de Pirarucu, Arroz, Farofa e Suco	Guisado de Carne, Arroz, Feijão e Suco	Frango Guisado, Arroz e Feijão
Mingau de Abóbora com F. de Tapioca (leite sem lactose)	Açaí com farinha de tapioca	Mix de Frutas	Suco com Biscoito Salgado sem lactose	Leite sem lactose e Bolo de Milho sem lactose
Sopa de Feijão e Suco	Canja e Suco	Sopa de legumes e Suco	Sopa de Feijão e Suco	Sopa de carne e Suco

3ª Semana

Leite (sem lactose) e Biscoito salgado sem lactose	Mingau de Aveia (leite sem lactose)	Leite (sem lactose) e Pão	Vitamina de Banana com beterraba (leite sem lactose)	Suco e Biscoito Salgado(sem lactose)
Galinhada e Suco	Guisado de Carne, Arroz, Feijão e Suco	Picadinho Colorido, Arroz, Farofa e Suco	Filé de Peixe, Arroz e Suco	Frango desfiado, Purê de Macaxeira e Feijão
Mingau de Farinha de Tapioca (leite sem lactose)	Suco e Biscoito Salgado(sem lactose)	Mingau de Arroz (sem lactose)	Mix de Frutas	Mingau de Banana Pacovã (leite sem lactose)
Sopa de Carne e Suco	Sopa de Feijão e Suco	Caldo cremoso de Macaxeira com Frango e Suco	Canja e Suco	Sopa de legumes e Suco


4ª Semana

Mingau de Milho (leite sem lactose)	Leite sem lactose com Biscoito Salgado sem lactose	Vitamina de Mamão(leite sem lactose)	Mingau de Aveia (leite sem lactose)	Suco de abacaxi e maçã e Biscoito Salgado (leite sem lactose)
Macarronada Bolonhesa e Suco (sem creme de leite)	Frango guisado com legumes e Arroz	Filé de Peixe, Baião de dois e Suco	Guisado de Carne, Arroz, Feijão e Suco	Frango guisado, Arroz e Feijão
Mingau de Abóbora com F. de Tapioca (leite sem lactose)	Açaí com farinha de tapioca	Mix de Frutas	Suco com Biscoito Salgado sem lactose	Leite sem lactose e Bolo de Milho
Sopa de Feijão e Suco	Canja e Suco	Sopa de legumes e Suco	Sopa de Feijão e Suco	Sopa de carne e Suco


De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE, consta no § 8º É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade. ♦ Será ofertado 4 vezes durante a semana frutas, 5 vezes hortaliças e verduras.


♦ **Horário das Refeições:** Desjejum - 7:30h/ Almoço - 10:30h/ Lanche - 13:30h/Jantar - 16:30h. (Horários podem variar de acordo com a realidade da creche).


Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539


Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601


Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887


Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137


Solange Mª F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266


Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE



CARDÁPIO CRECHE (1 a 3 anos) - 2023

DIABETES MELLITUS

PREPARAÇÕES MENSAIS

1ª Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço
Leite desnatado e Biscoito salgado	Mingau de Aveia	Suco sem açúcar e Biscoito Salgado	Vitamina de Banana com beterraba e aveia sem açúcar	Suco sem açúcar e Biscoito Salgado
Galinhada e Suco sem açúcar	Guisado de Carne, Arroz, Feijão e Suco sem açúcar	Almôndega com arroz e legumes e Suco sem açúcar	Filé de Peixe, Arroz, Feijão e Suco sem açúcar	Frango desfiado, Macaxeira, Feijão e Legumes
Mingau de Farinha de Tapioca	Suco sem açúcar e Biscoito Salgado	Mingau de Arroz com aveia	Salada de Fruta com aveia	Cookie de Aveia e Abóbora e Suco sem açúcar
Sopa de Carne e Suco sem açúcar	Sopa de Feijão e Suco sem açúcar	Sopa Creme de Abóbora com aveia e Suco sem açúcar	Canja e Suco sem açúcar	Sopa de legumes e Suco sem açúcar

2ª Semana

Mingau de Milho sem açúcar	Leite desnatado com Biscoito Salgado	Vitamina de Mamão com aveia	Mingau de Aveia sem açúcar aveia	Suco de Abacaxi e maçã e Biscoito Salgado
Picadinho, arroz e Suco sem açúcar	Frango guisado com legumes e Arroz	Filé de Pirarucu, Arroz, e Suco sem açúcar	Guisado de Carne, Arroz, Feijão e Suco sem açúcar	Frango Guisado, Arroz e Feijão
Mingau de Abóbora com aveia e Farinha de Tapioca	Açaí com farinha de tapioca sem açúcar	Salada de Fruta com aveia	Suco sem açúcar com Biscoito Salgado	Leite desnatado e Bolo de milho salgado
Sopa de Feijão e Suco sem açúcar	Canja e Suco sem açúcar	Sopa de legumes e Suco sem açúcar	Sopa de Feijão com legumes e Suco sem açúcar	Sopa de carne com legumes e Suco sem açúcar

3ª Semana

Leite desnatado e Biscoito salgado	Mingau de Aveia sem açúcar	Leite desnatado e Pão torrado	Vitamina de Banana com beterraba com aveia	Suco sem açúcar e Biscoito Salgado
Galinhada e Suco sem açúcar	Guisado de Carne, Feijão, legumes e Suco sem açúcar	Picadinho Colorido, Arroz e Suco sem açúcar	Filé de Peixe, Arroz e Suco sem açúcar	Frango desfiado, Macaxeira e Feijão
Mingau de Farinha de Tapioca e aveia	Suco sem açúcar e Biscoito Salgado	Mingau de aveia	Salada de Fruta com aveia	Mingau de Banana Pacovã com aveia
Sopa de Carne e Suco sem açúcar	Sopa de Feijão e Suco sem açúcar	Caldo cremoso de Macaxeira com Frango e Suco sem açúcar	Canja e Suco sem açúcar	Sopa de legumes e Suco sem açúcar

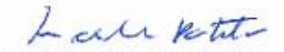
4ª Semana

Mingau de Milho sem açúcar	Leite desnatado com Biscoito Salgado	Vitamina de Mamão com aveia	Mingau de Aveia	Suco sem açúcar de abacaxi e maçã e Biscoito Salgado
Picadinho com legumes, arroz e Suco sem açúcar	Frango guisado com legumes e Arroz	Filé de Peixe, Baião de dois e Suco sem açúcar	Guisado de Carne, Arroz, Feijão e Suco sem açúcar	Frango guisado, Arroz, Feijão e legumes
Mingau de Abóbora com aveia e Farinha de Tapioca	Açaí com farinha de tapioca sem açúcar	Salada de Fruta com aveia	Suco sem açúcar com Biscoito Salgado	Leite desnatado e Bolo salgado
Sopa de Feijão e Suco sem açúcar	Canja e Suco sem açúcar	Sopa de legumes e Suco sem açúcar	Sopa de Feijão e Suco sem açúcar	Sopa de carne e Suco sem açúcar


De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE, consta no § 8º É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade. ♦ Será ofertado 4 vezes durante a semana frutas, 5 vezes hortaliças e verduras.

♦ **Horário das Refeições:** Desjejum - 7:30h/ Almoço - 10:30h/ Lanche - 13:30h/Jantar - 16:30h. (Horários podem variar de acordo com a realidade da creche).


Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539


Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601


Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887


Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137


Solange Mª F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266


Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE



CARDÁPIO PRÉ-ESCOLAR (04 e 05 anos) - 2023
PERÍODO (PARCIAL) - ÁREA URBANA

ALERGIA AO GLÚTEN E DOENÇA CELÍACA

Preparações Mensais

1ª Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches	Lanches	Lanches	Lanches	Lanches
Suco com Biscoito Salgado sem Glúten	Picadinho colorido com Arroz, Feijão e Farofa	Mingau de Farinha de Tapioca	Peixe Guisado, Arroz, Feijão, e Farofa	Frango Desfiado com Arroz e Suco

2ª. Semana

Mingau de Farinha de Tapioca	Frango Guisado com Legumes, Arroz e Feijão	Suco com Biscoito doce sem Glúten	Picadinho com Arroz e Suco	Cozido de Pirarucu, Arroz, Feijão e Farofa
------------------------------	--	-----------------------------------	----------------------------	--

3ª. Semana

Suco com Biscoito Salgado sem Glúten	Peixe Guisado, Baião de dois e Farofa	Picadinho de Carne com Arroz e Suco	Cozidão de carne, Arroz e Feijão	Risoto de frango e Suco
--------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------	-------------------------

4ª Semana


Suco e Biscoito Salgado sem Glúten	Carne guisada, Arroz, Feijão e Farofa	Vitamina de Banana e Mamão	Canja de Galinha e Suco	Arrumadinho de Cuscuz
------------------------------------	---------------------------------------	----------------------------	-------------------------	-----------------------

De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE ♦ Ofertar 2 vezes na semana frutas e 3 vezes legumes e verduras


♦ **Horário das Refeições:** Lanche 09:00h e 15:00h (Horários podem variar de acordo com a realidade da escola).

♦ **Alertas sobre a presença de trigo e glúten em alimentos industrializados. "Contém glúten".**


Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539


Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601


Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887


Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137


Solange Mª F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266


Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE




CARDÁPIO PRÉ-ESCOLAR (04 e 05 anos) - 2023
PERÍODO (PARCIAL) - ÁREA URBANA

ALERGIA A LACTOSE				
Preparações Mensais				
1ª Semana				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches	Lanches	Lanches	Lanches	Lanches
Suco com Biscoito Salgado sem Lactose	Picadinho colorido com Arroz, Feijão e Farofa	Mix de frutas Picadas	Peixe Guisado, Arroz, Feijão, e Farofa	Macarronada de Frango(sem creme de leite) e Suco
2ª. Semana				
Mix de frutas Picadas	Frango Guisado com Legumes, Arroz e Feijão	Suco com Biscoito doce sem Lactose	Macarronada a Bolonhesa (sem creme de leite)	Cozido de Pirarucu, Arroz, Feijão e Farofa
3ª. Semana				
Suco com Biscoito Salgado sem Lactose	Peixe Guisado, Baião de dois e Farofa	Pão com Picadinho de Carne e Suco	Cozidão de carne, Macarrão e Feijão	Risoto de frango e Suco
4ª Semana				
Suco e Biscoito Salgado sem Lactose	Carne guisada, Arroz, Feijão e Farofa	Mix de frutas Picadas	Canja de Galinha e Suco	Arrumadinho de Cuscuz
De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE ♦ Ofertar 2 vezes na semana frutas e 3 vezes legumes e verduras				
♦ Horário das Refeições: Lanche 09:00h e 15:00h (Horários podem variar de acordo com a realidade da escola).				


Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539


Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601


Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887


Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137


Solange Mª F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266


Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE



CARDÁPIO PRÉ-ESCOLAR (04 e 05 anos) - 2023
PERÍODO (PARCIAL) - ÁREA URBANA

DIABETES MELLITUS

Preparações Mensais

1ª Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches	Lanches	Lanches	Lanches	Lanches
Suco com Biscoito Salgado	Picadinho colorido com Arroz, Feijão	Mingau de Aveia	Peixe Guisado, Arroz, Feijão	Frango desfiado com Arroz e Suco

2ª. Semana

Mingau de Aveia	Frango Guisado com Legumes, Arroz	Suco com Biscoito Salgado	Picadinho com Arroz	Cozido de Pirarucu, Arroz, Feijão
-----------------	-----------------------------------	---------------------------	---------------------	-----------------------------------

3ª. Semana

Suco com Biscoito Salgado	Peixe Guisado, Baião de dois	Pão (Torrado) com Picadinho de Carne e Suco	Cozidão de carne e Feijão	Risoto de frango e Suco
---------------------------	------------------------------	---	---------------------------	-------------------------

4ª Semana

Suco e Biscoito Salgado	Carne guisada, Arroz, Feijão	Vitamina de Banana e Mamão com Aveia	Canja de Galinha e Suco	Arrumadinho de Cuscuz
-------------------------	------------------------------	--------------------------------------	-------------------------	-----------------------

De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE ♦ Ofertar 2 vezes na semana frutas e 3 vezes legumes e verduras


♦ **Horário das Refeições:** Lanche 09:00h e 15:00h (Horários podem variar de acordo com a realidade da escola).


♦ **OBS: NÃO USAR AÇÚCAR**


Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539


Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601


Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887


Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137


Solange Mª F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266


Yanetty Alen Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE



CARDÁPIO FUNDAMENTAL I (06 a 10 anos) e FUNDAMENTAL II (11 a 15 anos) - 2023
PERÍODO (PARCIAL) - ÁREA URBANA

ALERGIA A LACTOSE

Preparações Mensais

1ª Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches	Lanches	Lanches	Lanches	Lanches
Suco com Biscoito Salgado Sem Lactose	Picadinho Colorido, Arroz, Feijão e Farofa	Mix de Frutas Picadas	Peixe Guisado, Arroz, Feijão e Farofa	Macarronada (sem creme de leite) de Frango e Suco

2ª. Semana

Suco e Biscoito Salgado Sem Lactose	Frango Guisado, Arroz e Feijão	Suco e Biscoito Doce Sem Lactose	Macarronada à Bolonhesa (sem creme de leite)	Cozido de Pirarucu, Arroz, Feijão e Farofa
-------------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	--	--

3ª. Semana

Mix de Frutas Picadas	Peixe Guisado, Baião de Dois e Farofa	Suco de Fruta e Pão com Picadinho	Cozidão de Carne, Macarrão e Feijão	Risoto de Frango e Suco
-----------------------	---------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------


4ª Semana

Suco e Biscoito Salgado Sem Lactose	Carne Guisada, Arroz, Feijão e Farofa	Mix de Frutas Picadas	Canja de Galinha e Suco	Arrumadinho de Cuscuz e Arroz
-------------------------------------	---------------------------------------	-----------------------	-------------------------	-------------------------------


De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE ♦ Ofertar 2 vezes na semana frutas e 3 vezes legumes e verduras


♦ **Horário das Refeições:** Lanche 09:00h e 15:00h (Horários podem variar de acordo com a realidade da escola).


Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539


Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601


Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887


Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137


Solange M. F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266


Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE



CARDÁPIO FUNDAMENTAL I (06 a 10 anos) e FUNDAMENTAL II (11 a 15 anos) - 2023
ÁREA RODOVIÁRIA

ALERGIA A LACTOSE

1ª Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches	Lanches	Lanches	Lanches	Lanches
Suco com Biscoito Salgado Sem Lactose	Suco com Biscoito Doce Sem Lactose	Mix de Frutas Picadas	Suco e Biscoito Salgado Sem Lactose	Mix de Frutas Picadas
Macarronada à Bolonhesa (sem creme de leite)	Peixe Guisado, Baião de Dois e Farinha	Canja de Galinha	Carne Guisada, Arroz, Feijão e Farofa	Farofa de Charque com Arroz

2ª. Semana

Suco com Biscoito Salgado Sem Lactose	Suco e Biscoito Salgado Sem Lactose	Mix de Frutas Picadas	Suco com Biscoito Doce Sem Lactose	Café e Macaxeira Cozida
Macarronada de Frango (sem creme de leite)	Cozidão de Carne, Arroz e Feijão	Sopa de Legumes com Carne	Arroz de Carreteiro	Picadinho Colorido, Arroz, Feijão e Farofa

3ª. Semana

Suco com Biscoito Doce Sem Lactose	Café e Bolo de Milho Sem Lactose	Suco com Biscoito Salgado Sem Lactose	Suco e Pão com Picadinho	Mix de Frutas Picadas
Macarronada à Bolonhesa (sem creme de leite)	Frango Guisado, Arroz e Feijão	Sopa de Feijão e Suco	Risoto de Frango	Cozido de Pirarucu, Arroz e Farinha


4ª Semana

Suco com Biscoito Salgado Sem Lactose	Açaí com Farinha de Tapioca	Café e Biscoito Salgado Sem lactose	Suco com Biscoito Salgado Sem Lactose	Açaí com Farinha de Tapioca
Macarronada de Frango (sem creme de leite)	Arrumadinho de Cuscuz e Arroz	Picadinho colorido, Arroz e Farofa	Peixe Guisado com Arroz, Feijão e Farinha	Frango Guisado com Macarrão


De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE ♦ Ofertar 2 vezes na semana frutas e 3 vezes legumes e verduras

♦ **Horário das Refeições:** Lanche 09:00h/ Almoço 11:45 e Lanche 15:00h (Horários podem variar de acordo com a realidade da escola).


Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539


Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601


Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887


Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137


Solange M. F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266


Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE



CARDÁPIO FUNDAMENTAL I (06 a 10 anos) e FUNDAMENTAL II (11 a 15 anos) - 2023
INDÍGENA e RIBEIRINHA

ALERGIA A LACTOSE

1ª. Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço
Café e Biscoito Salgado Sem Lactose	Suco com Biscoito Doce Sem Lactose	Açaí com Farinha de Tapioca	Café e Biscoito Salgado Sem Lactose	Açaí com Farinha de Tapioca
Macarronada à Bolonhesa (sem creme de leite)	Peixe Guisado, Baião de Dois e Farinha	Canja de Galinha	Carne Guisada, Arroz, Feijão e Farofa	Farofa de Charque com Arroz

2ª. Semana

Suco com Biscoito Doce Sem Lactose	Açaí com Farinha de Tapioca	Café e Farinha de Tapioca	Suco e Biscoito Salgado Sem Lactose	Café com Bolo de Milho Sem Lactose
Macarronada de Frango (sem creme de leite)	Picadinho Colorido com Arroz, Feijão e Farofa	Sopa de Legumes com Carne	Arroz Carreteiro	Cozido de Pirarucu com Arroz, Feijão e Farinha

3ª. Semana


Suco com Biscoito Doce Sem Lactose	Açaí com Farinha de Tapioca	Café e Macaxeira Cozida	Café e Bolo de Milho Sem Lactose	Suco e Biscoito Salgado Sem Lactose
Macarronada à Bolonhesa (sem creme de leite)	Risoto de Frango	Bobó de Peixe, Arroz, Feijão e Farinha	Sopa de Feijão e Suco	Frango Guisado, Arroz, Feijão e farofa


4ª. Semana

Café e Biscoito Doce Sem Lactose	Suco e Biscoito Salgado Sem Lactose	Açaí com Farinha de Tapioca	Café com Leite sem lactose e Macaxeira Cozida	Suco e Biscoito Salgado Sem Lactose
Macarronada de Frango (sem creme de leite)	Cozido de Pirarucu, Pirão e Arroz	Picadinho colorido, Arroz, Feijão e Farofa	Canja de Galinha	Farofa de Feijão e Arroz


De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE ♦ Ofertar 2 vezes na semana frutas e 3 vezes legumes e verduras

♦ **Horário das Refeições:** Lanche 09:00h/ Almoço 11:45 e Lanche 15:00h (Horários podem variar de acordo com a realidade da escola).


Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539


Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601


Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887


Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137


Solange M. F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266


Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE



CARDÁPIO FUNDAMENTAL I (06 a 10 anos) e FUNDAMENTAL II (11 a 15 anos) - 2023
(ENSINO INTEGRAL)

ALERGIA A LACTOSE

1ª. Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço
Suco e Biscoito Salgado Sem Lactose	Suco de Fruta com Biscoito Doce Sem Lactose	Suco de Fruta e Biscoito Salgado Sem Lactose	Café e Macaxeira Cozida	Mix de Fruta Picada
Macarronada à Bolonhesa (sem creme de leite)	Peixe Guisado, Baião de Dois e Farofa	Canja de Galinha	Carne Guisada, Arroz, Feijão e Farofa	Farofa de Charque com Arroz
Suco de Fruta com Biscoito Doce Sem Lactose	Mix de Fruta Picada	Suco com Farofa de Ovo	Suco de Fruta com Biscoito Doce Sem Lactose	Suco de Fruta e Biscoito Salgado Sem Lactose

2ª. Semana

Café e farinha de Tapioca	Suco de Fruta e Biscoito Salgado Sem Lactose	Mix de Fruta Picada	Café e farinha de Tapioca	Suco de Fruta e Biscoito Salgado Sem Lactose
Macarronada de Frango (sem creme de leite)	Cozidão de Carne, Arroz e Feijão	Sopa de Legumes com Carne	Arroz carreteiro	Picadinho Colorido, Arroz, Feijão e farofa
Suco de Fruta com Biscoito Doce sem Lactose	Café e farinha de Tapioca	Açaí com Farinha de Tapioca	Mix de Fruta Picada	Café e farinha de Tapioca

3ª. Semana

Suco de Fruta com Biscoito Doces Sem Lactose	Café e Bolo de Milho Sem Lactose	Café e Farinha de Tapioca	Suco de Fruta e Biscoito Salgado Sem Lactose	Mix de Fruta Picada
Macarronada à Bolonhesa (sem creme de leite)	Frango Guisado, Arroz, Feijão e Farofa	Sopa de Feijão e Suco	Risoto de Frango	Cozido de Pirarucu, Arroz, Feijão e Farofa
Suco de Fruta com Biscoito Doces Sem Lactose	Café e Pão com Margarina Sem Lactose	Mix de Fruta Picada	Açaí com Farinha de Tapioca	Suco de Fruta e Biscoito Salgado Sem Lactose

4ª Semana

Suco de Fruta e Biscoito Salgado Sem Lactose	Açaí com Farinha de Tapioca	Café com e Biscoito Salgado Sem Lactose	Mix de Fruta Picada	Suco de Fruta com Biscoito Doce Sem Lactose
Macarronada de Frango (sem creme de leite)	Bobó de Peixe com Arroz, Feijão e Farofa	Picadinho Colorido, Arroz, Feijão e farofa	Frango Guisado com Macarrão	Salada de Feijão e Arroz
Mix de Fruta Picada	Suco de Fruta e Biscoito Salgado	Mix de Fruta Picada	Café com Bolo de Milho Sem Lactose	Suco de Fruta e Biscoito Salgado Sem Lactose

De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE ♦ Ofertar 4 vezes na semana frutas e 5 vezes legumes e verduras.

♦ **Horário das Refeições:** Lanche 09:00h/ Almoço 11:45 e Lanche 15:00h (Horários podem variar de acordo com a realidade da escola).

Dayana Mustafa
Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539

Lucilene Portela da Silva
Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601

Mª Josefa da C. V. Pinto
Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887

Mônica Lorena Nascimento
Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137

Solange M. F. de Jesus
Solange M. F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266

Yanetty Alcon Ribeiro
Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE



CARDÁPIO FUNDAMENTAL I (06 a 10 anos) e FUNDAMENTAL II (11 a 15 anos) - 2023
PERÍODO (PARCIAL) - ÁREA URBANA

ALERGIA AO GLÚTEN E DOENÇA CELÍACA

Preparações Mensais

1ª Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches	Lanches	Lanches	Lanches	Lanches
Leite ou Suco com Biscoito sem Glúten	Picadinho Colorido, Arroz, Feijão e Farofa	Mingau de Farinha de Tapioca	Peixe Guisado, Arroz, Feijão e Farofa	Frango Desfiado, Arroz e Feijão e Suco

2ª. Semana

Café com Leite e Farinha de Tapioca	Frango Guisado, Arroz e Feijão	Suco e Biscoito sem Glúten	Picadinho colorido com Arroz, e Farofa	Cozido de Pirarucu, Arroz, Feijão e Farofa
-------------------------------------	--------------------------------	----------------------------	--	--

3ª. Semana

Suco com Biscoito Salgado Sem Glúten	Peixe Guisado, Baião de Dois e Farofa	Picadinho com Arroz e Suco	Cozidão de Carne, Arroz e Feijão	Risoto de Frango e Suco
--------------------------------------	---------------------------------------	----------------------------	----------------------------------	-------------------------

4ª Semana


Suco e Biscoito Salgado sem Glúten	Carne Guisada, Arroz, Feijão e Farofa	Vitaminada de Banana e Mamão	Canja de Galinha e Suco	Arrumadinho de Cuscuz e Arroz
------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------	-------------------------	-------------------------------

De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE ♦ Ofertar 2 vezes na semana frutas e 3 vezes legumes e verduras


♦ **Horário das Refeições:** Lanche 09:00h e 15:00h (Horários podem variar de acordo com a realidade da escola).

♦ **Alertas sobre a presença de trigo e glúten em alimentos industrializados. "Contém glúten".**


Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539


Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601


Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887


Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137


Solange M. F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266


Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE



CARDÁPIO FUNDAMENTAL I (06 a 10 anos) e FUNDAMENTAL II (11 a 15 anos) - 2023
ÁREA RODOVIÁRIA

ALERGIA AO GLÚTEN E DOENÇA CELÍACA

1ª Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches	Lanches	Lanches	Lanches	Lanches
Leite ou Suco com Biscoito sem Glúten	Suco com Biscoito Doce sem Glúten	Mingau de Farinha de Tapioca	Suco e Biscoito Salgado sem glúten	Vitaminada de Banana e Mamão
Picadinho com Arroz e Suco	Peixe Guisado, Baião de Dois e Farinha	Canja de Galinha	Carne Guisada, Arroz, Feijão e Farofa	Farofa de Charque com Arroz

2ª. Semana

Café com Leite e Farinha de Tapioca	Suco e Biscoito Salgado sem Glúten	Vitaminada de Banana e Mamão	Suco com Biscoito Doce sem Glúten	Café com Leite e Macaxeira Cozida
Frango desfiado, Arroz e Feijão e Suco	Cozidão de Carne, Arroz e Feijão	Sopa de Legumes com Carne (sem macarrão)	Arroz de Carreteiro	Picadinho Colorido, Arroz, Feijão e Farofa

3ª. Semana

Suco com Biscoito Doce sem Glúten	Café com Leite e Bolo de Milho	Mingau de Arroz	Picadinho com Arroz e Suco	Vitaminada de Banana e Mamão
Picadinho com Arroz e Suco	Frango Guisado, Arroz e Feijão	Sopa de Feijão e Suco	Risoto de Frango	Cozido de Pirarucu, Arroz e Farinha

4ª Semana


Leite Caramelizado com Biscoito Salgado sem Glúten	Açaí com Farinha de Tapioca	Café com Leite e Biscoito Salgado sem glúten	Mingau de Mungunzá	Suco com Biscoito Doce sem Glúten
Frango desfiado, Arroz e Suco	Arrumadinho de Cuscuz e Arroz	Picadinho colorido, Arroz e Farofa	Peixe Guisado com Arroz, Feijão e Farinha	Frango Guisado com Arroz

De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE ♦ Ofertar 2 vezes na semana frutas e 3 vezes legumes e verduras


♦ **Horário das Refeições:** Lanche 09:00h/ Almoço 11:45 e Lanche 15:00h (Horários podem variar de acordo com a realidade da escola).

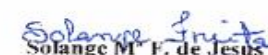
♦ **Alertas sobre a presença de trigo e glúten em alimentos industrializados. "Contém glúten".**


Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539


Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601


Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887


Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137


Solange Mª F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266


Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE



CARDÁPIO FUNDAMENTAL I (06 a 10 anos) e FUNDAMENTAL II (11 a 15 anos) - 2023
INDÍGENA e RIBEIRINHA

ALERGIA AO GLÚTEN E DOENÇA CELÍACA

1ª. Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço
Leite ou Suco com Biscoito sem Glúten	Suco com Biscoito Doce sem Glúten	Mingau de Abóbora com Farinha de Tapioca	Café com Leite e Biscoito Salgado sem Glúten	Açaí com Farinha de Tapioca
Picadinho com Arroz e Suco	Peixe Guisado, Baião de Dois e Farinha	Canja de Galinha	Carne Guisada, Arroz, Feijão e Farofa	Farofa de Charque com Arroz

2ª. Semana

Suco com Biscoito Doce sem Glúten	Mingau de Arroz	Café com Leite e Farinha de Tapioca	Suco e Biscoito Salgado sem Glúten	Leite Caramelizado com Bolo de Milho
Picadinho com Arroz e Suco	Picadinho Colorido com Arroz, Feijão e Farofa	Sopa de Legumes com Carne (sem macarrão)	Arroz Carreteiro	Cozido de Pirarucu com Arroz, Feijão e Farinha

3ª. Semana

Suco com Biscoito Doce sem Glúten	Mingau de Farinha de Tapioca	Suco com Biscoito Doce sem Glúten	Café com Leite e Bolo de Milho	Suco e Biscoito Salgado sem Glúten
Picadinho com Arroz e Suco	Risoto de Frango	Bobó de Peixe, Arroz, Feijão e Farinha	Sopa de Feijão (macarrão) e Suco	Frango Guisado, Arroz, Feijão e farofa

4ª. Semana

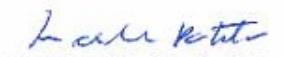
Café com Leite e Biscoito Doce sem Glúten	Suco e Biscoito Salgado sem Glúten	Mingau de Mungunzá	Café com Leite e Macaxeira Cozida	Suco e Biscoito Salgado sem Glúten
Frango Desfiado com Arroz	Cozido de Pirarucu, Pirão e Arroz	Picadinho colorido, Arroz, Feijão e Farofa	Canja de Galinha	Farofa de Feijão e Arroz

De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE ♦ Ofertar 2 vezes na semana frutas e 3 vezes legumes e verduras

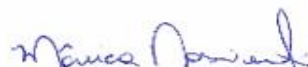
♦ **Horário das Refeições:** Lanche 09:00h/ Almoço 11:45 e Lanche 15:00h (Horários podem variar de acordo com a realidade da escola).

♦ **Alertas sobre a presença de trigo e glúten em alimentos industrializados. "Contém glúten".**


Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539


Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601


Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887


Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137


Solange M. F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266


Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE



CARDÁPIO FUNDAMENTAL I (06 a 10 anos) e FUNDAMENTAL II (11 a 15 anos) - 2023
(ENSINO INTEGRAL)

ALERGIA AO GLÚTEN E DOENÇA CELÍACA

1ª. Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço
Suco com Biscoito sem Glúten	Suco de Fruta com Biscoito Doce sem Glúten	Mingau de Farinha de Tapioca	Café com Leite e Macaxeira Cozida	Vitamina de Banana e Mamão
Picadinho com Arroz e Suco	Peixe Guisado, Baião de Dois e Farofa	Canja de Galinha	Carne Guisada, Arroz, Feijão e Farofa	Farofa de Charque com Arroz
Suco de Fruta com Biscoito Doce sem Glúten	Mingau de Mungunzá	Suco com Farofa de Ovo	Mingau de Abóbora com Farinha de Tapioca	Suco de Fruta e Biscoito Salgado sem Glúten

2ª. Semana

Café com Leite e farinha de Tapioca	Suco de Fruta e Biscoito Salgado sem Glúten	Suco com Biscoito sem Glúten	Mingau de Milho	Suco de Fruta e Biscoito Salgado sem Glúten
Frango Desfiado com Arroz	Cozidão de Carne, Arroz e Feijão	Sopa de Legumes com Carne (sem macarrão)	Arroz carreteiro	Picadinho Colorido, Arroz, Feijão e farofa
Suco de Fruta com Biscoito Doce sem Glúten	Mingau de Farinha de Tapioca	Açaí com Farinha de Tapioca	Vitamina de Banana e Mamão	Mingau de Banana com Farinha de Tapioca

3ª. Semana

Suco de Fruta com Biscoito Doce sem Glúten	Café com Leite e Bolo de Milho	Mingau de Arroz	Suco de Fruta e Biscoito Salgado sem Glúten	Vitaminada de Banana e Mamão
Picadinho com Arroz e Suco	Frango Guisado, Arroz, Feijão e Farofa	Sopa de Feijão (sem macarrão) e Suco	Risoto de Frango	Cozido de Pirarucu, Arroz, Feijão e Farofa
Mingau de Milho	Suco de Fruta e Biscoito Salgado sem Glúten	Café com Leite e Biscoito Salgado sem Glúten	Mingau de Banana com Farinha de Tapioca	Suco de Fruta e Biscoito Salgado sem Glúten

4ª Semana

Leite Caramelizado com Biscoito Salgado sem Glúten	Açaí com Farinha de Tapioca	Café com Leite e Biscoito Salgado sem Glúten	Mingau de Mungunzá	Suco de Fruta com Biscoito Doce sem Glúten
Frango Desfiado com Arroz	Bobó de Peixe com Arroz, Feijão e Farofa	Picadinho Colorido, Arroz, Feijão e farofa	Frango Guisado com Arroz	Salada de Feijão e Arroz
Mingau de Milho	Suco de Fruta e Biscoito Salgado sem Glúten	Vitamina de Banana e Mamão	Suco com Bolo de Milho	Mingau de Farinha de Tapioca


De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE ♦ Ofertar 4 vezes na semana frutas e 5 vezes legumes e verduras.


♦ **Horário das Refeições:** Lanche 09:00h/ Almoço 11:45 e Lanche 15:00h (Horários podem variar de acordo com a realidade da escola).


Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539


Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601


Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887


Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137


Solange Mª F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266


Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE



CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (19 a 60 anos) - 2023
PERÍODO (PARCIAL)

ALERGIA AO GLÚTEN E DOENÇA CELÍACA

Preparações Mensais

1ª Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches	Lanches	Lanches	Lanches	Lanches
Café com Leite e Bolo de Milho	Picadinho Colorido, Arroz, Feijão e Farofa	Mingau de Farinha de Tapioca	Peixe Guisado, Arroz, Feijão e Farofa	Picadinho com Arroz e Suco

2ª. Semana

Café com Leite e Farinha de Tapioca	Frango Guisado, Arroz e Feijão	Suco e Biscoito Doce sem Glúten	Picadinho com Arroz e Suco	Cozido de Pirarucu, Arroz, Feijão e Farofa
-------------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	----------------------------	--

3ª. Semana

Suco de Fruta e Biscoito Salgado sem Glúten	Peixe Guisado, Baião de Dois e Farofa	Suco de Fruta e Picadinho com Farofa	Cozidão de Carne, Arroz e Feijão	Risoto de Frango e Suco
---	---------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	-------------------------

4ª Semana

Suco e Biscoito Salgado sem Glúten	Carne Guisada, Arroz, Feijão e Farofa	Vitaminada de Banana e Mamão	Canja de Galinha e Suco	Arrumadinho de Cuscuz e Arroz
------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------	-------------------------	-------------------------------

De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE ♦ Ofertar 2 vezes na semana frutas e 3 vezes legumes e verduras

♦ **Horário das Refeições:** Lanche 09:00h e 15:00h (Horários podem variar de acordo com a realidade da escola).

♦ **Alertas sobre a presença de trigo e glúten em alimentos industrializados. "Contém glúten".**



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE



CARDÁPIO FUNDAMENTAL I (06 a 10 anos) e FUNDAMENTAL II (11 a 15 anos) - 2023
PERÍODO (PARCIAL) - ÁREA URBANA

DIABETES MELLITUS

Preparações Mensais

1ª Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches	Lanches	Lanches	Lanches	Lanches
Leite desnatado e Biscoito Salgado	Picadinho Colorido, Arroz, Feijão	Mingau de Farinha de Tapioca com Aveia	Peixe Guisado, Arroz, Feijão	Frango desfiado com farofa com Aveia e Suco sem açúcar

2ª. Semana

Café com Leite desnatado e Farinha de Tapioca	Frango Guisado, Arroz e Feijão	Suco e Biscoito salgado	Picadinho com Arroz	Cozido de Pirarucu, Arroz, Feijão
---	--------------------------------	-------------------------	---------------------	-----------------------------------

3ª. Semana

Leite desnatado com Biscoito Salgado	Peixe Guisado, Baião de Dois	Suco de Fruta e Pão(torrado) com Picadinho	Cozidão de Carne e Feijão	Frango desfiado com Arroz e Suco
--------------------------------------	------------------------------	--	---------------------------	----------------------------------


4ª Semana

Suco e Biscoito Salgado	Carne Guisada, Arroz, Feijão	Vitaminada de Banana e Mamão com Aveia	Canja de Galinha e Suco	Arrumadinho de Cuscuz e Arroz
-------------------------	------------------------------	--	-------------------------	-------------------------------


De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE ♦ Ofertar 2 vezes na semana frutas e 3 vezes legumes e verduras

♦ **Horário das Refeições:** Lanche 09:00h e 15:00h (Horários podem variar de acordo com a realidade da escola).


Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539


Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601


Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887


Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137


Solange M. F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266


Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE



CARDÁPIO FUNDAMENTAL I (06 a 10 anos) e FUNDAMENTAL II (11 a 15 anos) - 2023
ÁREA RODOVIÁRIA

DIABETES MELLITUS

1ª Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches	Lanches	Lanches	Lanches	Lanches
Leite desnatado e Biscoito Salgado	Suco com Biscoito salgado	Mingau de Farinha de Tapioca com Aveia	Suco e Biscoito Salgado	Vitaminada de Banana e Mamão com Aveia
Picadinho com Arroz	Peixe Guisado, Baião de Dois	Canja de Galinha	Carne Guisada, Arroz, Feijão	Farofa de Charque + Aveia com Arroz

2ª. Semana

Leite desnatado e Farinha de Tapioca	Suco e Biscoito Salgado	Mingau de Aveia	Suco com Biscoito salgado	Café com Leite desnatado e Macaxeira Cozida
Frango desfiado com Arroz	Cozidão de Carne, Arroz e Feijão	Sopa de Legumes com Carne	Arroz de Carreteiro	Picadinho Colorido, Arroz, Feijão

3ª. Semana

Suco com Biscoito salgado	Leite desnatado e Bolo de Milho	Mingau de Arroz com Aveia	Suco e Pão (torrado) com Picadinho	Vitaminada de Banana e Mamão com Aveia
Picadinho com Arroz	Frango Guisado, Arroz e Feijão	Sopa de Feijão e Suco	Risoto de Frango	Cozido de Pirarucu, Arroz


4ª Semana

Leite desnatado com Biscoito Salgado	Mingau de tapioca com Aveia	Leite desnatado e Biscoito Salgado	Mingau de Mungunzá com Aveia sem Açúcar	Suco sem Açúcar com Biscoito Salgado
Frango desfiado com Arroz	Arrumadinho de Cuscuz e Arroz	Picadinho colorido, Arroz	Peixe Guisado com Arroz, Feijão	Frango Guisado com Arroz


De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE ♦ Ofertar 2 vezes na semana frutas e 3 vezes legumes e verduras

♦ **Horário das Refeições:** Lanche 09:00h/ Almoço 11:45 e Lanche 15:00h (Horários podem variar de acordo com a realidade da escola).


Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539


Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601


Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887


Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137


Solange Mª F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266


Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE



CARDÁPIO FUNDAMENTAL I (06 a 10 anos) e FUNDAMENTAL II (11 a 15 anos) - 2023
INDÍGENA e RIBEIRINHA

DIABETES MELLITUS

1ª. Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço
Leite desnatado e Biscoito Salgado	Suco com Biscoito Salgado	Mingau de Abóbora com Aveia	Leite desnatado e Biscoito Salgado	Mingau de Aveia
Picadinho com Arroz	Peixe Guisado, Baião de Dois e Farinha	Canja de Galinha	Carne Guisada, Arroz, Feijão	Farofa de Charque com veia e Arroz

2ª. Semana

Suco com Biscoito Salgado	Mingau de Arroz com Aveia	Leite desnatado e Farinha de Tapioca	Suco e Biscoito Salgado	Leite desnatado com Bolo de Milho
Frango desfiado com Arroz	Picadinho Colorido com Arroz, Feijão	Sopa de Legumes com Carne	Arroz Carreteiro	Cozido de Pirarucu com Arroz, Feijão

3ª. Semana

Suco com Biscoito Salgado	Mingau de Farinha de Tapioca com Aveia	Suco com Biscoito Salgado	Leite desnatado e Bolo de Milho	Suco e Biscoito Salgado
Picadinho com Arroz	Risoto de Frango	Bobó de Peixe, Arroz, Feijão	Sopa de Feijão e Suco	Frango Guisado, Arroz, Feijão

4ª. Semana

Suco com Biscoito Salgado	Suco e Biscoito Salgado	Mingau de Mungunzá com aveia	Leite desnatado e Macaxeira Cozida	Suco e Biscoito Salgado
Frango desfiado com Arroz	Cozido de Pirarucu, Pirão e Arroz	Picadinho colorido, Arroz, Feijão	Canja de Galinha	Farofa de Feijão e Arroz


De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE ♦ Ofertar 2 vezes na semana frutas e 3 vezes legumes e verduras

♦ **Horário das Refeições:** Lanche 09:00h/ Almoço 11:45 e Lanche 15:00h (Horários podem variar de acordo com a realidade da escola).


Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539


Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601


Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887


Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137


Solange M. F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266


Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE



CARDÁPIO FUNDAMENTAL I (06 a 10 anos) e FUNDAMENTAL II (11 a 15 anos) - 2023
(ENSINO INTEGRAL)

DIABETES MELLITUS

1ª. Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço	Lanches/Almoço
Leite desnatado e Biscoito Salgado	Suco de Fruta com Biscoito salgado	Mingau de Aveia	Leite desnatado e Macaxeira Cozida	Vitamina de Banana e Mamão com Aveia
Picadinho com Arroz	Peixe Guisado, Baião de Dois	Canja de Galinha	Carne Guisada, Arroz, Feijão	Farofa de Charque com Aveia e Arroz
Suco com Biscoito Salgado	Mingau de Mungunzá com Aveia	Suco com Farofa de Ovo	Mingau de Abóbora com Aveia	Suco de Fruta e Biscoito Salgado

2ª. Semana

Leite desnatado e farinha de Tapioca	Suco de Fruta e Biscoito Salgado	Vitamina de Banana e Mamão com Aveia	Mingau de Milho com Aveia	Suco de Fruta e Biscoito Salgado
Frango desfiado com Arroz	Cozidão de Carne, Arroz e Feijão	Sopa de Legumes com Carne	Arroz carreteiro	Picadinho Colorido, Arroz, Feijão
Suco de Fruta com Biscoito Salgado	Mingau de Farinha de Tapioca com Aveia	Suco de Fruta e Biscoito Salgado	Vitamina de Banana e Mamão com Aveia	Mingau de Banana com Aveia

3ª. Semana

Suco de Fruta com Biscoito Salgado	Leite desnatado e Bolo de Milho Salgado	Mingau de Arroz com Aveia	Suco de Fruta e Biscoito Salgado	Vitaminada de Banana e Mamão com Aveia
Picadinho com Arroz	Frango Guisado, Arroz, Feijão	Sopa de Feijão e Suco	Risoto de Frango	Cozido de Pirarucu, Arroz, Feijão
Mingau de Milho com Aveia	Suco de Fruta com Biscoito Salgado	Vitaminada de Banana e Mamão com Aveia	Mingau de Banana com Aveia	Suco de Fruta e Biscoito Salgado

4ª Semana

Leite desnatado com Biscoito Salgado	Suco de Fruta com Biscoito Salgado	Leite desnatado e Biscoito Salgado	Mingau de Aveia	Suco de Fruta com Biscoito Salgado
Frango com Arroz	Bobó de Peixe com Arroz, Feijão	Picadinho Colorido, Arroz, Feijão	Frango Guisado com Arroz	Salada de Feijão e Arroz
Mingau de Milho com Aveia	Suco de Fruta e Biscoito Salgado	Vitamina de Banana e Mamão com Aveia	Leite desnatado com Bolo de Milho salgado	Mingau de Aveia

De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE ♦ Ofertar 4 vezes na semana frutas e 5 vezes legumes e verduras.

♦ **Horário das Refeições:** Lanche 09:00h/ Almoço 11:45 e Lanche 15:00h (Horários podem variar de acordo com a realidade da escola).

Dayana Mustafa
Dayana Mustafa Brito
Nutricionista
CRN 2539

Lucilene Portela da Silva
Lucilene Portela da Silva
Nutricionista
CRN 1601

Mª Josefa da C. V. Pinto
Mª Josefa da C. V. Pinto
Nutricionista
CRN 5887

Mônica Lorena Nascimento
Mônica Lorena Nascimento
Nutricionista
CRN 10137

Solange Mª F. de Jesus
Solange Mª F. de Jesus
Nutricionista
CRN 3266

Yanetty Alcon Ribeiro
Yanetty Alcon Ribeiro
Nutricionista
CRN 2658



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GERÊNCIA DO CONTROLE DE QUALIDADE



CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (19 a 60 anos) - 2023
PERÍODO (PARCIAL) - ÁREA URBANA

DIABETES MELLITUS

Preparações Mensais

1ª Semana

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanches	Lanches	Lanches	Lanches	Lanches
Leite desnatado e Bolo de Milho salgado	Picadinho Colorido, Arroz, Feijão	Mingau de Aveia	Peixe Guisado, Arroz, Feijão	Frango desfiado com Arroz e Suco

2ª. Semana

Leite desnatado e Farinha de Tapioca	Frango Guisado, Arroz e Feijão	Suco e Biscoito Salgado	Picadinho com Arroz	Cozido de Pirarucu, Arroz, Feijão
--------------------------------------	--------------------------------	-------------------------	---------------------	-----------------------------------

3ª. Semana

Suco com Biscoito Salgado	Peixe Guisado, Baião de Dois	Suco de Fruta com Pão(Torrado) e Picadinho	Cozidão de Carne, e Feijão	Risoto de Frango e Suco
---------------------------	------------------------------	--	----------------------------	-------------------------

4ª Semana

Suco e Biscoito Salgado com Margarina	Carne Guisada, Arroz, Feijão e Farofa	Vitaminada de Banana e Mamão	Canja de Galinha e Suco	Arrumadinho de Cuscuz e Arroz
---------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------	-------------------------	-------------------------------

De acordo com a Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020 do FNDE ♦ Ofertar 2 vezes na semana frutas e 3 vezes legumes e verduras

♦ **Horário das Refeições:** Lanche 09:00h e 15:00h (Horários podem variar de acordo com a realidade da escola).

PARA LAVAGEM CORRETA DAS MÃOS SIGA OS SEGUINTE PASSOS



Utilize a água corrente para molhar as mãos;



Esfregue a palma e o dorso das mãos com sabonete, inclusive as unhas e os espaços entre os dedos, por aproximadamente 15 segundos;



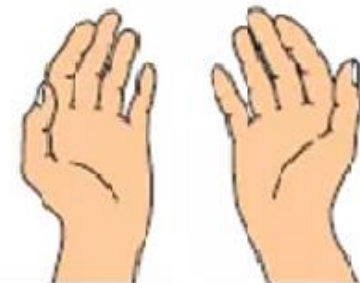
Enxágue bem com água corrente retirando todo o sabonete;



Seque-as com papel toalha ou outro sistema de secagem eficiente;



Esfregue as mãos com um pouco de produto antisséptico;



Finalmente suas mãos estão limpas e prontas para manipular os alimentos.