

**Cardápio Pré-Escolar (4 e 5 anos) - 2018**

Área Ribeirinha

1

Achocolatado com Biscoito Doce													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Biscoito doce	15	66,45	11,28	1,22	1,80	0,32	0,00	0,00	8,10	0,27	5,55	0,15	52,80
Leite em pó integral	25	124,00	9,60	6,58	6,68	0,00	70,00	2,16	228,00	0,12	21,13	0,84	92,75
Achocolatado	10	38,10	8,35	0,50	0,30	0,00	140,00	7,30	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00
Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	1,50	0,05	0,00
<b>Total</b>		<b>162,10</b>	<b>17,95</b>	<b>7,08</b>	<b>6,98</b>	<b>0,00</b>	<b>210,00</b>	<b>9,46</b>	<b>231,00</b>	<b>0,13</b>	<b>22,63</b>	<b>0,88</b>	<b>98,75</b>

**Modo de Preparo:** Dissolva o leite e o achocolatado em água morna, depois acrescente água potável gelada até a quantidade prevista. Sirva em seguida com 3 biscoitos.

2

Achocolatado com Biscoito Salgado													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Biscoito salgado	21	96,29	15,02	1,79	3,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73,92
Leite em pó integral	25	124,00	9,60	6,58	6,68	0,00	70,00	2,16	228,00	0,12	21,13	0,84	92,75
Achocolatado	10	38,10	8,35	0,50	0,30	0,00	140,00	7,30	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00
Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	1,50	0,05	0,00
<b>Total</b>		<b>162,10</b>	<b>17,95</b>	<b>7,08</b>	<b>6,98</b>	<b>0,00</b>	<b>210,00</b>	<b>9,46</b>	<b>231,00</b>	<b>0,13</b>	<b>22,63</b>	<b>0,88</b>	<b>98,75</b>

**Modo de Preparo:** Dissolva o leite e o achocolatado em água morna, depois acrescente água potável gelada até a quantidade prevista. Sirva em seguida com 3 biscoitos.

3

Frutas													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Abacaxi	100	49,00	12,40	0,39	0,43	1,20	2,30	15,40	7,00	0,37	14,00	0,08	1,00
Laranja	90	42,30	10,62	0,85	0,11	1,71	18,45	47,88	36,00	0,09	9,00	0,06	1,80
Banana	100	98,00	26,00	1,30	1,00	2,00	32,00	21,60	8,00	0,40	26,00	0,10	1,00
Mamão	80	31,20	7,86	0,49	0,11	1,44	22,72	49,44	19,20	0,08	8,00	0,06	2,40
Melancia	80	20,00	4,96	0,40	0,08	0,40	92,80	23,20	12,00	0,96	0,00	0,00	0,80
<b>Total</b>		<b>191,50</b>	<b>49,44</b>	<b>3,03</b>	<b>1,30</b>	<b>5,55</b>	<b>165,97</b>	<b>142,12</b>	<b>75,20</b>	<b>1,53</b>	<b>43,00</b>	<b>0,22</b>	<b>6,00</b>

**Modo de Preparo:** Servir as frutas lavadas. Distribuir por unidade ou em fatias, conforme o cardápio ou conforme a disponibilidade. (sazonalidade)

4

Mingau de Abóbora com Farinha de Tapioca													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Abóbora	40	16,00	3,92	0,48	0,12	0,24	140,00	16,80	4,80	0,28	0,00	0,00	0,40
Farinha de tapioca	20	66,20	12,24	0,10	0,48	4,72	0,00	0,00	15,60	1,02	35,60	0,78	0,20
Leite em pó integral	25	124,00	9,60	6,58	6,68	0,00	70,00	2,16	228,00	0,12	21,13	0,84	92,75
Açúcar	15	58,05	14,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	0,00	0,00	0,00
Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	1,50	0,05	0,00
<b>Total</b>		<b>264,25</b>	<b>40,75</b>	<b>7,16</b>	<b>7,28</b>	<b>4,96</b>	<b>210,00</b>	<b>18,96</b>	<b>251,55</b>	<b>1,44</b>	<b>58,23</b>	<b>1,67</b>	<b>93,35</b>

**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.

5

Mingau de Aveia e Biscoito Salgado													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Açúcar	15	58,05	14,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	0,00	0,00	0,00
Leite em pó integral	25	124,00	9,60	6,58	6,68	0,00	70,00	2,16	228,00	0,12	21,13	0,84	92,75
Aveia	10	39,00	6,10	1,20	1,00	1,00	0,00	0,00	3,00	0,21	0,00	0,00	0,20
Biscoito salgado	21	96,29	15,02	1,79	3,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73,92
Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	1,50	0,05	0,00
<b>Total</b>		<b>135,29</b>	<b>21,12</b>	<b>2,99</b>	<b>4,23</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,23</b>	<b>1,50</b>	<b>0,05</b>	<b>74,12</b>

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

6

Mingau de Farinha Láctea e Biscoito Salgado													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Leite em pó integral	25	124,00	9,60	6,58	6,68	0,00	70,00	2,16	228,00	0,12	21,13	0,84	92,75
Biscoito salgado	21	96,29	15,02	1,79	3,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73,92
Farinha láctea	35	145,25	27,23	4,17	2,03	0,67	172,20	11,80	6,86	3,05	20,30	0,60	43,75
Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	1,50	0,05	0,00
<b>Total</b>		<b>145,25</b>	<b>27,23</b>	<b>4,17</b>	<b>2,03</b>	<b>0,67</b>	<b>172,20</b>	<b>11,80</b>	<b>9,86</b>	<b>3,06</b>	<b>21,80</b>	<b>0,64</b>	<b>43,75</b>

**Modo de Preparo:** Dissolva o leite em água potável, acrescente a farinha láctea e misture até a obter consistência de mingau. Sirva com três biscoitos.

7

Mingau de Milho Cremoso com Biscoito Salgado													
Ingrediente	Quant. (g/ml)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Creme de leite	5	11,05	0,23	0,08	1,13	0,00	6,40	0,00	4,15	0,02	0,40	0,02	2,60
Leite condensado	15	46,95	8,55	1,16	0,91	0,00	7,95	0,32	36,90	0,02	3,30	0,14	14,10
Flocos de milho	25	88,50	18,75	2,25	0,50	0,25	0,00	0,00	0,67	0,43	0,00	0,00	7,75
Biscoito salgado	21	96,29	15,02	1,79	3,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73,92
Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	1,50	0,05	0,00
<b>Total</b>		<b>242,79</b>	<b>42,54</b>	<b>5,27</b>	<b>5,77</b>	<b>0,25</b>	<b>14,35</b>	<b>0,32</b>	<b>44,72</b>	<b>0,47</b>	<b>5,20</b>	<b>0,20</b>	<b>98,37</b>

**Modo de preparo:** Em uma panela junte o flocos de milho, o leite condensado e o leite e leve para cozinhar em fogo baixo mexendo sempre até engrossar. Desligue e acrescente o creme de leite, misturando bem.

8

Suco de Fruta com Biscoito Doce													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Polpa de fruta	50	19,20	4,92	0,33	0,14	0,98	0,40	12,26	4,40	0,14	5,01	0,07	0,50
Açúcar	15	58,05	14,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	0,00	0,00	0,00
Biscoito doce	15	66,45	11,28	1,22	1,80	0,32	0,00	0,00	8,10	0,27	5,55	0,15	52,80
Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	1,50	0,05	0,00
<b>Total</b>		<b>143,70</b>	<b>31,19</b>	<b>1,55</b>	<b>1,94</b>	<b>1,30</b>	<b>0,40</b>	<b>12,26</b>	<b>15,65</b>	<b>0,43</b>	<b>12,06</b>	<b>0,27</b>	<b>53,30</b>

**Modo de Preparo:** Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada. Sirva com 3 biscoitos.

9

Suco de Fruta com Biscoito Salgado com Margarina													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Polpa de fruta	50	19,20	4,92	0,33	0,14	0,98	0,40	12,26	4,40	0,14	5,01	0,07	0,50
Açúcar	15	58,05	14,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	0,00	0,00	0,00
Biscoito	21	90,72	14,43	2,12	3,02	0,53	0,00	0,00	4,20	0,46	8,40	0,23	179,34
Margarina	4	29,60	0,00	0,00	3,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,00
Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	1,50	0,05	0,00
<b>Total</b>		<b>197,57</b>	<b>34,34</b>	<b>2,46</b>	<b>6,44</b>	<b>1,51</b>	<b>0,40</b>	<b>12,26</b>	<b>11,75</b>	<b>0,63</b>	<b>14,91</b>	<b>0,35</b>	<b>207,84</b>

**Modo de Preparo:** Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada. Sirva com 3 biscoitos.

10 **Vitaminada de Banana com Biscoito Salgado**

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Açúcar	10	38,70	9,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00
Banana	100	98,00	26,00	1,30	1,00	2,00	32,00	21,60	8,00	0,40	26,00	0,10	1,00
Leite em pó integral	25	124,00	9,60	6,58	6,68	0,00	70,00	2,16	228,00	0,12	21,13	0,84	92,75
Biscoito	21	90,72	14,43	2,12	3,02	0,53	0,00	0,00	4,20	0,46	8,40	0,23	179,34
Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	1,50	0,05	0,00
<b>Total</b>		<b>351,42</b>	<b>60,02</b>	<b>10,00</b>	<b>10,70</b>	<b>2,53</b>	<b>102,00</b>	<b>23,76</b>	<b>243,30</b>	<b>1,00</b>	<b>57,03</b>	<b>1,22</b>	<b>273,09</b>

**Modo de Preparo:** Coloque a água fria, o leite, a banana e o açúcar no liquidificador, bata e em seguida sirva às crianças com 3 biscoitos.

11 **Arroz**

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Arroz	20	73,00	16,00	1,43	0,13	0,26	0,00	0,00	5,60	0,86	5,00	0,20	0,20
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,11	0,00	0,03
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
Óleo	1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tempero regional	0,25	0,05	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81,40
<b>Total</b>		<b>83,22</b>	<b>16,30</b>	<b>1,49</b>	<b>1,14</b>	<b>0,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>6,07</b>	<b>0,87</b>	<b>5,31</b>	<b>0,21</b>	<b>81,69</b>

**Modo de Preparo:** Coloque a água para ferver e corte o tempero como de costume. Em outra panela preaquecida de 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.

12 **Baião de dois**

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Feijão carioca	20	67,40	12,26	4,50	0,21	3,82	0,16	0,90	16,60	1,34	27,60	0,56	0,00
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,11	0,00	0,03
Tempero regional	0,25	0,05	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81,40
Cheiro verde	1	0,52	0,06	0,04	0,01	0,03	3,34	0,91	2,28	0,02	0,25	0,00	0,00
Arroz	15	54,75	12,00	1,07	0,10	0,20	0,00	0,00	4,20	0,65	3,75	0,17	0,15
Óleo	1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Total</b>		<b>65,49</b>	<b>12,36</b>	<b>1,18</b>	<b>1,11</b>	<b>0,28</b>	<b>3,34</b>	<b>1,04</b>	<b>6,95</b>	<b>0,67</b>	<b>4,31</b>	<b>0,18</b>	<b>81,64</b>

**Modo de preparo:** Coloque o feijão para cozinhar como de costume. Em uma panela doure com óleo, o alho e a cebola picada, depois tempere o feijão adicionando também, o cheiro verde e o tempero regional. Acrescente o arroz e deixe secar.

13

Carne guisada													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Carne bovina (tiras)	40	70,07	0,00	11,61	2,29	0,00	0,00	0,00	2,00	0,78	10,81	1,90	24,00
Batata inglesa	15	11,85	2,70	0,31	0,02	0,24	1,05	2,96	1,05	0,11	3,15	0,06	1,50
Cenoura	15	6,45	1,52	0,16	0,03	0,39	4,05	1,40	4,05	0,08	2,25	0,03	10,35
Couve	10	5,00	1,00	0,33	0,07	0,30	13,50	12,00	13,50	0,17	3,40	0,04	2,00
Alho	0,5	0,75	0,17	0,03	0,00	0,01	0,91	0,16	0,91	0,01	0,13	0,01	0,03
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,40	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
Óleo	1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	2	0,42	0,10	0,02	0,00	0,05	0,20	1,61	0,20	0,01	0,20	0,00	0,00
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,12	0,00	0,01	0,00	117,16
	<b>Total</b>	<b>34,07</b>	<b>5,65</b>	<b>0,88</b>	<b>1,12</b>	<b>1,03</b>	<b>20,23</b>	<b>18,24</b>	<b>20,23</b>	<b>0,38</b>	<b>9,34</b>	<b>0,14</b>	<b>131,10</b>

**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.

14

Canja													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Frango	40	44,00	0,00	9,24	0,50	0,00	2,40	0,48	4,40	0,29	11,20	0,32	0,40
Arroz	15	54,75	12,00	1,07	0,10	0,20	0,00	0,00	4,20	0,65	3,75	0,17	1,50
Batata inglesa	15	11,85	2,70	0,31	0,02	0,24	0,00	2,96	1,05	0,11	3,15	0,06	1,50
Cenoura	15	6,45	1,52	0,16	0,03	0,39	421,95	1,40	4,05	0,08	2,25	0,03	2,55
Alho	0,5	0,75	0,17	0,03	0,00	0,01	0,00	0,16	0,91	0,01	0,13	0,01	0,02
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,00
Óleo	1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	2	0,42	0,10	0,02	0,00	0,05	0,36	1,61	0,20	0,01	0,20	0,00	0,00
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,01	0,00	193,79
	<b>Total</b>	<b>127,82</b>	<b>16,65</b>	<b>10,86</b>	<b>1,65</b>	<b>0,92</b>	<b>424,71</b>	<b>6,72</b>	<b>15,33</b>	<b>1,15</b>	<b>20,89</b>	<b>0,59</b>	<b>199,76</b>

**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.

15

Escondidinho de carne moída (carne bovina)													
Ingrediente	Quant.	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Carne moída	50	146,25	0,00	13,63	9,77	0,00	0,00	0,00	6,01	1,38	11,02	2,92	30,00
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,11	0,00	0,03
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
Cheiro verde	1	0,52	0,06	0,04	0,01	0,03	3,34	0,91	2,28	0,02	0,25	0,00	0,00
Tempero regional	0,25	0,05	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81,40
Óleo	1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	2	0,42	0,10	0,02	0,00	0,05	0,36	1,61	0,20	0,01	0,20	0,00	0,00
Vinagre	3	0,42	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,02	0,66	0,00	0,03
Extrato de tomate	5	3,60	0,80	0,10	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,90
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,02	0,00	193,79
Batata inglesa	40	31,60	7,20	0,83	0,04	0,64	0,00	7,88	2,80	0,30	8,40	0,16	4,00
Margarina	8	59,20	0,01	0,01	6,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	56,00
Leite pó integral	15	74,40	5,76	3,95	4,01	0,00	42,00	1,30	136,80	0,07	12,68	0,50	55,65
	<b>Total</b>	<b>161,43</b>	<b>1,43</b>	<b>13,85</b>	<b>10,83</b>	<b>0,14</b>	<b>3,70</b>	<b>2,65</b>	<b>9,14</b>	<b>1,43</b>	<b>12,44</b>	<b>2,93</b>	<b>136,42</b>

**Modo de Preparo:** Em uma panela aqueça o óleo, o tempero regional e o alho. Junte a carne e refogue até dourar. Acrescente a cebola, o pimentão e o extrato de tomate. Tampe a panela e deixe cozinhar até secar bem. Por último acrescente o cheiro verde e reserve. Cozinhe a batata com sal até ficar macia. Escorra e amasse com um garfo. Em uma panela, leve ao fogo a batata, a margarina e o leite pronto. Mexa até que se obtenha a consistência desejada.

**Montagem do prato:** Monte o prato com uma camada de purê, uma de carne moída e finalize com uma de purê. Sirva a seguir.

16

Farofa													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,11	0,00	0,03
Farinha de mandioca	20	70,80	17,28	0,34	0,06	0,36	0,00	2,80	12,20	0,62	0,00	0,00	0,20
Óleo	1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tempero regional	0,25	0,05	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81,40
	<b>Total</b>	<b>81,02</b>	<b>17,58</b>	<b>0,41</b>	<b>1,06</b>	<b>0,42</b>	<b>0,00</b>	<b>2,93</b>	<b>12,67</b>	<b>0,63</b>	<b>0,31</b>	<b>0,01</b>	<b>81,69</b>

**Modo de Preparo:** Em uma panela coloque o óleo, frite a cebola e o tempero regional. Após isso coloque a farinha e mexa.

17

Feijão													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Feijão	25	84,25	15,33	5,63	0,27	4,78	0,20	1,13	20,75	1,68	34,50	0,70	0,00
Óleo	1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tempero regional	0,25	0,05	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81,40
Pimentão	2	0,42	0,10	0,02	0,00	0,05	0,36	1,61	0,20	0,01	0,20	0,00	0,00
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,11	0,00	0,03
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
	<b>Total</b>	<b>94,89</b>	<b>15,72</b>	<b>5,71</b>	<b>1,28</b>	<b>4,88</b>	<b>0,56</b>	<b>2,86</b>	<b>21,42</b>	<b>1,69</b>	<b>35,01</b>	<b>0,71</b>	<b>81,49</b>

**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.

18

Frango Desfiado													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Frango (peito)	50	55,00	0,00	11,55	0,63	0,00	3,00	0,60	5,50	0,36	14,00	0,40	25,00
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,11	0,00	0,03
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
Cheiro verde	1	0,52	0,06	0,04	0,01	0,03	3,34	0,91	2,28	0,02	0,25	0,00	0,00
Extrato de tomate	5	3,60	0,80	0,10	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,90
Óleo	1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	2	0,42	0,10	0,02	0,00	0,05	0,36	1,61	0,20	0,01	0,20	0,00	0,00
Tempero regional	0,25	0,05	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81,40
Vinagre	2	0,28	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,01	0,44	0,00	0,02
	<b>Total</b>	<b>70,04</b>	<b>1,37</b>	<b>11,78</b>	<b>1,69</b>	<b>0,14</b>	<b>6,70</b>	<b>3,25</b>	<b>8,57</b>	<b>0,41</b>	<b>15,20</b>	<b>0,41</b>	<b>131,41</b>

**Modo de Preparo:** Adicione vinagre ao frango cortado. Logo após lave e cozinhe o frango com os temperos, depois de pronto desfie e reserve. Em uma panela refogue o óleo e o alho por alguns minutos. Adicione o frango e refogue misturando bem. Sirva a seguir.

19

Frango em cubos													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Peito de frango	50	55,00	0,00	11,55	0,63	0,00	3,00	0,60	5,50	0,36	14,00	0,40	25,00
Batata inglesa	15	11,85	2,70	0,31	0,02	0,24	0,00	2,96	1,05	0,11	3,15	0,06	1,50
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,11	0,00	0,03
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
Cheiro verde	1	0,52	0,06	0,04	0,01	0,03	3,34	0,91	2,28	0,02	0,25	0,00	0,00
Extrato de tomate	5	3,60	0,80	0,10	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,90
Óleo	1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	2	0,42	0,10	0,02	0,00	0,05	0,36	1,61	0,20	0,01	0,20	0,00	0,00
Tempero regional	0,25	0,05	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81,40
Vinagre	2	0,28	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,01	0,44	0,00	0,02
	<b>Total</b>	<b>81,89</b>	<b>4,07</b>	<b>12,09</b>	<b>1,71</b>	<b>0,38</b>	<b>6,70</b>	<b>6,20</b>	<b>9,62</b>	<b>0,52</b>	<b>18,35</b>	<b>0,47</b>	<b>132,91</b>

**Modo de Preparo:** Adicione o vinagre ao frango. Corte a batata e reserve. Em uma panela acrescente o óleo e os temperos, deixe refogar por alguns minutos, acrescente o frango e refogue por mais tempo, quando estiver dourado, acrescente água e deixe cozinhar por 15 minutos e acrescente as batatas, deixe por mais 30 minutos.

20

Frango Guisado													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Coxa e sobrecoxa de frango	60	66,00	0,00	13,86	0,75	0,00	3,60	0,72	6,60	0,43	16,80	0,48	30,00
Macaxeira	15	18,00	4,04	0,47	0,06	0,25	0,15	7,23	13,65	0,54	9,90	0,04	0,30
Abóbora	15	6,00	1,47	0,18	0,05	0,09	52,50	6,30	1,80	0,11	0,00	0,00	0,15
Extrato de tomate	5	3,60	0,80	0,10	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,90
Vinagre	2	0,28	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,01	0,44	0,00	0,02
Óleo	1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tempero regional	0,25	0,05	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81,40
Pimentão	2	0,42	0,10	0,02	0,00	0,05	0,36	1,61	0,20	0,01	0,20	0,00	0,00
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,11	0,00	0,03
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
	<b>Total</b>	<b>104,52</b>	<b>6,82</b>	<b>14,69</b>	<b>1,91</b>	<b>0,45</b>	<b>56,61</b>	<b>15,99</b>	<b>22,84</b>	<b>1,10</b>	<b>27,65</b>	<b>0,53</b>	<b>136,86</b>

**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 macaxeira e a abóbora cortadas em cubos já cozidos. Quando a água secar o frango está pronto.



21

Macarrão Parafuso													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,11	0,00	0,00
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,00
Óleo	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
Macarrão parafuso	30	110,70	22,56	3,75	0,36	0,00	0,00	0,00	8,10	0,39	0,00	0,00	6,30
<b>Total</b>		<b>125,39</b>	<b>22,86</b>	<b>3,82</b>	<b>1,86</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>8,57</b>	<b>0,40</b>	<b>0,31</b>	<b>0,01</b>	<b>169,10</b>

**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.

22

Macarronada Bolonhesa													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Macarrão	25	92,25	18,80	3,13	0,30	0,00	0,00	0,00	6,75	0,33	0,00	0,00	5,25
Carne	40	70,07	0,00	11,61	2,29	0,00	0,00	0,00	2,00	0,78	10,81	1,90	24,00
Leite pó integral	15	74,40	5,76	3,95	4,01	0,00	42,00	1,30	136,80	0,07	12,68	0,50	55,65
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,11	0,00	0,03
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
Extrato de tomate	15	10,80	2,40	0,30	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	74,70
Óleo	1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	2	0,42	0,10	0,02	0,00	0,05	0,36	1,61	0,20	0,01	0,20	0,00	0,00
Tempero regional	0,25	0,05	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81,40
<b>Total</b>		<b>258,16</b>	<b>27,36</b>	<b>19,07</b>	<b>7,75</b>	<b>0,11</b>	<b>42,36</b>	<b>3,03</b>	<b>146,22</b>	<b>1,19</b>	<b>23,99</b>	<b>2,41</b>	<b>241,09</b>

**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. Bata o leite com pouca água para que fique com o mesmo aspecto do creme de leite acrescente o extrato de tomate para formar o molho e despeje no macarrão juntamente com a carne moída.

23

Macarronada de Frango													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Macarrão	25	92,25	18,80	3,13	0,30	0,00	0,00	0,00	6,75	0,33	0,00	0,00	5,25
Frango	50	55,00	0,00	11,55	0,63	0,00	3,00	0,60	5,50	0,36	14,00	0,40	25,00
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,11	0,00	0,03
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
Leite pó integral	15	74,40	5,76	3,95	4,01	0,00	42,00	1,30	136,80	0,07	12,68	0,50	55,65
Extrato de tomate	15	10,80	2,40	0,30	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	74,70
Óleo	1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	2	0,42	0,10	0,02	0,00	0,05	0,36	1,61	0,20	0,01	0,20	0,00	0,00
Tempero regional	0,25	0,05	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81,40
	<b>Total</b>	<b>243,09</b>	<b>27,36</b>	<b>19,01</b>	<b>6,09</b>	<b>0,11</b>	<b>45,36</b>	<b>3,63</b>	<b>149,72</b>	<b>0,77</b>	<b>27,18</b>	<b>0,91</b>	<b>242,09</b>

**Modo de Preparo:** Cozinhe o macarrão em água fervente até ficar “al dente”, 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 leite dissolvido. Numa travessa coloque o macarrão, o frango e o molho. Mexa bem e sirva.

24

Peixe ao Molho (Pirarucu)													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Peixe (Pirarucu)	50	125,50	0,00	10,25	2,15	0,00	0,00	0,00	25,00	1,65	9,50	0,15	38,50
Batata inglesa	15	11,85	2,70	0,31	0,02	0,24	0,00	2,96	1,05	0,11	3,15	0,06	1,50
Abóbora	15	6,00	1,47	0,18	0,05	0,09	52,50	6,30	1,80	0,11	0,00	0,00	0,15
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,11	0,00	0,03
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
Cheiro verde	1	0,52	0,06	0,04	0,01	0,03	3,34	0,91	2,28	0,02	0,25	0,00	0,00
Leite de coco	8	13,28	0,18	0,08	1,47	0,06	0,00	0,00	0,48	0,04	1,36	0,02	3,52
Extrato de tomate	8	5,76	1,28	0,16	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39,84
Óleo	1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	2	0,42	0,10	0,02	0,00	0,05	0,36	1,61	0,20	0,01	0,20	0,00	0,00
Tempero regional	0,25	0,05	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81,40
Limão	3	0,75	0,26	0,01	0,00	0,01	0,06	1,38	0,21	0,00	0,18	0,00	0,03
	<b>Total</b>	<b>174,30</b>	<b>6,34</b>	<b>11,12</b>	<b>4,78</b>	<b>0,53</b>	<b>56,26</b>	<b>13,28</b>	<b>31,49</b>	<b>1,94</b>	<b>14,95</b>	<b>0,25</b>	<b>165,03</b>

**Modo de Preparo:** Adicione limão ao peixe e reserve. Em uma panela doure o alho, a cebola e o tempero regional, acrescente as verduras e os legumes e misture rapidamente. Adicione o extrato de tomate e o leite de coco e distribua os filés de peixe neste molho e cozinhe em fogo baixo. Misture o cheiro verde e sirva a seguir.

25

Peixe Guisado (Pirarucu)													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Peixe (Pirarucu)	50	125,50	0,00	10,25	2,15	0,00	0,00	0,00	25,00	1,65	9,50	0,15	38,50
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,11	0,00	0,03
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
Cheiro verde	1	0,52	0,06	0,04	0,01	0,03	3,34	0,91	2,28	0,02	0,25	0,00	0,00
Extrato de tomate	8	5,76	1,28	0,16	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39,84
Óleo	1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	2	0,42	0,10	0,02	0,00	0,05	0,36	1,61	0,20	0,01	0,20	0,00	0,00
Tempero regional	0,25	0,05	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81,40
Limão	3	0,75	0,26	0,01	0,00	0,01	0,06	1,38	0,21	0,00	0,18	0,00	0,03
	<b>Total</b>	<b>143,17</b>	<b>1,99</b>	<b>10,55</b>	<b>3,25</b>	<b>0,15</b>	<b>3,76</b>	<b>4,03</b>	<b>28,16</b>	<b>1,68</b>	<b>10,44</b>	<b>0,16</b>	<b>159,86</b>

**Modo de Preparo:** Adicione limão ao peixe e reserve. Em uma panela doure no óleo o alho, a cebola, o pimentão e o tempero regional. Adicione o extrato de tomate. Mexa e distribua o peixe neste molho. Cozinhe em fogo baixo. Misture o cheiro verde e sirva a seguir.

26

Picadinho Colorido (carne bovina)													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Carne moída	50	146,25	0,00	13,63	9,77	0,00	0,00	0,00	6,01	1,38	11,02	2,92	30,00
Cenoura	15	6,45	1,52	0,16	0,03	0,39	421,95	1,40	4,05	0,08	2,25	0,03	10,35
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,11	0,00	0,03
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
Cheiro verde	1	0,52	0,06	0,04	0,01	0,03	3,34	0,91	2,28	0,02	0,25	0,00	0,00
Tempero regional	0,25	0,05	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81,40
Óleo	1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	2	0,42	0,10	0,02	0,00	0,05	0,36	1,61	0,20	0,01	0,20	0,00	0,00
Vinagre	3	0,42	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,02	0,66	0,00	0,03
Extrato de tomate	5	3,60	0,80	0,10	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,90
	<b>Total</b>	<b>167,88</b>	<b>2,95</b>	<b>14,01</b>	<b>10,86</b>	<b>0,53</b>	<b>425,65</b>	<b>4,04</b>	<b>13,19</b>	<b>1,50</b>	<b>14,69</b>	<b>2,96</b>	<b>146,77</b>

**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 cenoura e cozinhe até amolecer. Sirva.

27

Purê de Macaxeira													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Macaxeira	50	60,00	13,45	1,56	0,20	0,83	0,50	24,10	45,50	1,80	33,00	0,13	1,00
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,02	0,00	193,79
Margarina	8	59,20	0,01	0,01	6,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	56,00
Leite pó integral	15	74,40	5,76	3,95	4,01	0,00	42,00	1,30	136,80	0,07	12,68	0,50	55,65
	<b>Total</b>	<b>74,40</b>	<b>5,76</b>	<b>3,95</b>	<b>4,01</b>	<b>0,00</b>	<b>42,00</b>	<b>1,30</b>	<b>136,80</b>	<b>0,07</b>	<b>12,68</b>	<b>0,50</b>	<b>306,44</b>

**Modo de Preparo:** Cozinhe a macaxeira até ficar bem mole, depois de cozida 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.

28

Risoto de Frango Agridoce													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Coxa e sobrecoxa de	50	55,00	0,00	11,55	0,63	0,00	3,00	0,60	5,50	0,36	14,00	0,40	25,00
Batata inglesa	15	11,85	2,70	0,31	0,02	0,24	0,00	2,96	1,05	0,11	3,15	0,06	1,50
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,11	0,00	0,03
Cheiro verde	1	0,52	0,06	0,04	0,01	0,03	3,34	0,91	2,28	0,02	0,25	0,00	0,00
Cenoura	15	6,45	1,52	0,16	0,03	0,39	421,95	1,40	4,05	0,08	2,25	0,03	10,35
Extrato de tomate	5	3,60	0,80	0,10	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,90
Óleo	1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	2	0,42	0,10	0,02	0,00	0,05	0,36	1,61	0,20	0,01	0,20	0,00	0,00
Tempero regional	0,25	0,05	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81,40
Vinagre	2	0,28	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,01	0,44	0,00	0,02
Arroz	30	109,50	24,00	2,14	0,20	1,42	0,00	0,00	0,06	0,06	0,00	0,00	0,30
	<b>Total</b>	<b>197,84</b>	<b>29,59</b>	<b>14,39</b>	<b>1,93</b>	<b>0,77</b>	<b>428,65</b>	<b>7,60</b>	<b>13,67</b>	<b>0,59</b>	<b>20,60</b>	<b>0,50</b>	<b>143,26</b>

**Modo de Preparo:** Cozinhe o arroz como de costume e reserve. Corte o frango cortado em cubos e cozinhe com os temperos e os legumes. Em seguida adicione ao arroz. Sirva morno.

29

Sopa de Feijão													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Macarrão parafuso	25	92,25	18,80	3,13	0,30	0,00	0,00	0,00	6,75	0,33	0,00	0,00	5,25
Batata inglesa	15	11,85	2,70	0,31	0,02	0,24	0,00	2,96	1,05	0,11	3,15	0,06	1,50
Cenoura	15	6,45	1,52	0,16	0,03	0,39	421,95	1,40	4,05	0,08	2,25	0,03	10,35
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,11	0,00	0,03
Feijão carioca	20	67,40	12,26	4,50	0,21	3,82	0,16	0,90	16,60	1,34	27,60	0,56	0,00
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
Cheiro verde	1	0,52	0,06	0,04	0,01	0,03	3,34	0,91	2,28	0,02	0,25	0,00	0,00
Óleo	1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	2	0,42	0,10	0,02	0,00	0,05	0,36	1,61	0,20	0,01	0,20	0,00	0,00
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,01	0,00	193,79
Vinagre	3	0,42	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,02	0,66	0,00	0,03
<b>Total</b>		<b>189,48</b>	<b>35,90</b>	<b>8,22</b>	<b>1,57</b>	<b>4,58</b>	<b>425,81</b>	<b>7,90</b>	<b>31,70</b>	<b>1,91</b>	<b>34,43</b>	<b>0,66</b>	<b>211,01</b>

**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, acrescente a carne já cozida em seguida deixe cozinhar por mais 5 minutos. Sirva morna às crianças. **Obs:** Se preferir bata no liquidificador uma pequena quantidade de grãos já cozidos para dar mais consistência à sopa.

30

Sopa de Legumes													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Batata inglesa	15	11,85	2,70	0,31	0,02	0,24	0,00	2,96	105,00	0,11	0,21	0,06	1,50
Macarrão parafuso	25	92,25	18,80	3,13	0,30	0,00	0,00	0,00	675,00	0,33	0,00	0,00	5,25
Abóbora	15	6,00	1,47	0,18	0,05	0,09	52,50	6,30	180,00	0,11	0,00	0,00	0,15
Couve	10	5,00	1,00	0,33	0,07	0,30	89,00	12,00	13,50	0,17	3,40	0,04	2,00
Cenoura	15	6,45	1,52	0,16	0,03	0,39	421,95	1,40	4,05	0,08	2,25	0,03	10,35
Macaxeira	15	18,00	4,04	0,47	0,06	0,25	0,15	7,23	13,65	0,54	9,90	0,04	0,30
Alho	0,5	0,75	0,17	0,03	0,00	0,01	0,00	0,16	90,50	0,01	0,25	0,01	0,09
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	40,00	0,00	0,10	0,00	0,06
Quiabo	10	3,20	0,72	0,19	0,02	0,25	5,75	1,63	6,30	0,05	5,70	0,06	0,50
Maxixe	10	1,40	0,27	0,14	0,01	0,22	0,00	0,96	2,10	0,04	1,00	0,02	1,10
Óleo	1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,02	0,00	193,79
<b>Total</b>		<b>154,50</b>	<b>30,85</b>	<b>4,95</b>	<b>1,55</b>	<b>1,78</b>	<b>569,35</b>	<b>32,75</b>	<b>1142,14</b>	<b>1,43</b>	<b>22,83</b>	<b>0,25</b>	<b>215,09</b>

**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.

Verduras e legumes - salada													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Pepino	6	0,60	0,12	0,05	0,00	0,07	0,24	0,30	0,60	0,01	0,54	0,01	0,06
Abóbora	15	6,00	1,47	0,18	0,05	0,09	52,50	6,30	1,80	0,11	0,00	0,00	0,15
Couve	10	5,00	1,00	0,33	0,07	0,30	89,00	12,00	13,50	0,17	3,40	0,04	2,00
Cenoura	15	6,45	1,52	0,16	0,03	0,39	421,95	1,40	4,05	0,08	2,25	0,03	10,35
Repolho	5	0,85	0,20	0,05	0,01	0,10	0,00	0,94	1,75	0,01	0,45	0,01	0,20
Tomate	5	1,05	0,23	0,04	0,02	0,05	3,12	0,96	0,25	0,02	0,55	0,00	0,05
Macaxeira	15	18,00	4,04	0,47	0,06	0,25	0,15	7,23	13,65	0,54	9,90	0,04	0,30
Batata	15	11,85	2,70	0,31	0,02	0,24	0,00	2,96	1,05	0,11	3,15	0,06	1,50
Limão	3	0,75	0,26	0,01	0,00	0,01	0,06	1,38	0,21	0,00	0,18	0,00	0,03
<b>Total</b>		<b>50,55</b>	<b>11,53</b>	<b>1,60</b>	<b>0,24</b>	<b>1,49</b>	<b>567,02</b>	<b>33,45</b>	<b>36,86</b>	<b>1,04</b>	<b>20,42</b>	<b>0,19</b>	<b>14,64</b>

**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).

#### Observações para verduras e frutas

\*\* Como preparar a solução clorada: Para cada 1 (um) litro de água, acrescente 1 (uma) colher de sopa de água sanitária, misture bem e acrescente as frutas, as verduras e os legumes.

#### Lembre-se:

\* Prepare quantidade suficiente de solução para cobrir a quantidade de alimento que se deseja higienizar;

\* Evite misturar alimentos diferentes em uma mesma solução;

\* Não reaproveite a solução utilizada no preparo de um alimento em outro.