

**Cardápio Fundamental I (6 a 10 anos) 2018**

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	20	91,70	14,30	1,70	3,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,40
Leite em pó integral	30	148,80	11,52	7,89	8,01	0,00	84,00	2,60	273,60	0,14	25,35	1,01	111,30
Achocolatado	15	57,15	12,53	0,75	0,45	0,00	210,00	10,95	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00
Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	1,80	0,05	0,00
<b>Total</b>		<b>297,65</b>	<b>38,35</b>	<b>10,34</b>	<b>11,54</b>	<b>0,00</b>	<b>294,00</b>	<b>13,55</b>	<b>277,20</b>	<b>0,16</b>	<b>27,15</b>	<b>1,06</b>	<b>190,70</b>

**Modo de Preparo:** Dissolva o leite e o achocolatado em água morna, depois acrescente água potável gelada até a quantidade prevista. Sirva com 4 biscoitos.

**2 Achocolatado e Biscoito Salgado com Margarina**

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Biscoito salgado	28	120,96	19,24	2,83	4,03	0,70	0,00	0,00	5,60	0,62	11,20	0,31	239,12
Leite em pó integral	30	148,80	11,52	7,89	8,01	0,00	84,00	2,60	273,60	0,14	25,35	1,01	111,30
Achocolatado	15	57,15	12,53	0,75	0,45	0,00	210,00	10,95	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00
Margarina	5	37,00	0,01	0,01	4,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00
Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	1,80	0,05	0,00
<b>Total</b>		<b>242,95</b>	<b>24,05</b>	<b>8,65</b>	<b>12,56</b>	<b>0,00</b>	<b>294,00</b>	<b>13,55</b>	<b>277,20</b>	<b>0,16</b>	<b>27,15</b>	<b>1,06</b>	<b>155,30</b>

**Modo de Preparo:** Dissolva o leite e o achocolatado em água morna, depois acrescente água potável gelada até a quantidade prevista. Passe a margarina nos 4 biscoitos e sirva em seguida.

**3 Açaí com Farinha de Tapioca**

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Açaí	180	471,60	103,32	6,48	3,60	58,86	21,24	16,20	212,40	1,96	3,06	0,54	101,52
Açúcar	20	77,40	19,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,01	0,00	0,01	0,00
Farinha de tapioca	25	82,75	15,30	0,13	0,60	5,90	0,00	0,00	19,50	1,28	44,50	0,98	0,25
<b>Total</b>		<b>631,75</b>	<b>138,60</b>	<b>6,61</b>	<b>4,20</b>	<b>64,76</b>	<b>21,24</b>	<b>16,20</b>	<b>232,10</b>	<b>3,25</b>	<b>47,56</b>	<b>1,52</b>	<b>101,77</b>

**Modo de Preparo:** Adoce o açaí, acrescente a farinha de tapioca e sirva.

4 **Café com Leite e Biscoito Doce**

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Biscoito doce	20	88,60	15,04	1,62	2,40	0,42	0,00	0,00	10,80	0,36	7,40	0,20	70,40
Leite em pó integral	30	148,80	11,52	7,89	8,01	0,00	84,00	2,60	273,60	0,14	25,35	1,01	111,30
Café	3	12,57	1,97	0,44	0,36	1,54	0,00	0,00	3,21	0,07	4,95	0,03	11,46
Açúcar	20	77,40	19,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,01	0,00	0,01	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>327,37</b>	<b>48,51</b>	<b>9,95</b>	<b>10,77</b>	<b>1,96</b>	<b>84,00</b>	<b>2,60</b>	<b>290,81</b>	<b>0,60</b>	<b>39,20</b>	<b>1,29</b>	<b>193,16</b>

**Modo de Preparo:** Prepare o café e o leite como de costume, sirva com o biscoito (04 unidades).

5 **Café com Leite e Biscoito Salgado**

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Biscoito salgado	28	120,96	19,24	2,83	4,03	0,70	0,00	0,00	5,60	0,62	11,20	0,31	239,12
Margarina	5	37,00	0,01	0,01	4,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00
Leite em pó integral	30	148,80	11,52	7,89	8,01	0,00	84,00	2,60	273,60	0,14	25,35	1,01	111,30
Café	3	12,57	1,97	0,44	0,36	1,54	0,00	0,00	3,21	0,07	4,95	0,03	11,46
Açúcar	20	77,40	19,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,01	0,00	0,01	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>238,77</b>	<b>33,47</b>	<b>8,33</b>	<b>8,37</b>	<b>1,54</b>	<b>84,00</b>	<b>2,60</b>	<b>280,01</b>	<b>0,24</b>	<b>31,80</b>	<b>1,09</b>	<b>122,76</b>

**Modo de Preparo:** Faça o café com leite como de costume e sirva com 4 biscoitos.

6 **Frutas**

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Laranja	100	47,00	11,80	0,94	0,12	1,90	20,50	53,20	40,00	0,10	10,00	0,07	2,00
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
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
Mamão	100	39,00	9,82	0,61	0,14	1,80	28,40	61,80	24,00	0,10	10,00	0,07	3,00
Melancia	100	25,00	6,20	0,50	0,10	0,50	116,00	29,00	15,00	1,20	0,00	0,00	1,00
<b>Total</b>		<b>258,00</b>	<b>66,22</b>	<b>3,74</b>	<b>1,79</b>	<b>7,40</b>	<b>199,20</b>	<b>181,00</b>	<b>94,00</b>	<b>2,17</b>	<b>60,00</b>	<b>0,32</b>	<b>8,00</b>

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

7 **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	30	148,80	11,52	7,89	8,01	0,00	84,00	2,60	273,60	0,14	25,35	1,01	111,30
Açúcar	20	77,40	19,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,01	0,00	0,01	0,00
Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	1,80	0,05	0,00
<b>Total</b>		<b>308,40</b>	<b>47,66</b>	<b>8,47</b>	<b>8,61</b>	<b>4,96</b>	<b>224,00</b>	<b>19,40</b>	<b>297,80</b>	<b>1,47</b>	<b>62,75</b>	<b>1,85</b>	<b>111,90</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.

8 **Mingau de 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
Leite em pó integral	30	148,80	11,52	7,89	8,01	0,00	84,00	2,60	273,60	0,14	25,35	1,01	111,30
Leite de coco	15	24,90	0,33	0,15	2,76	0,11	0,00	0,00	0,90	0,08	2,55	0,05	6,60
Açúcar	20	77,40	19,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,01	0,00	0,01	0,00
Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	1,80	0,05	0,00
<b>Total</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,60</b>	<b>0,02</b>	<b>1,80</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>

**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 e cozinhar. Acrescente o leite de coco e misture bem até ficar na consistência de mingau.

9 **Mingau de Farinha de Tapioca com Biscoito Salgado**

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Açúcar	20	77,40	19,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,01	0,00	0,01	0,00
Farinha de tapioca	25	82,75	15,30	0,13	0,60	5,90	0,00	0,00	19,50	1,28	44,50	0,98	0,25
Leite em pó integral	30	148,80	11,52	7,89	8,01	0,00	84,00	2,60	273,60	0,14	25,35	1,01	111,30
Leite de coco	10	16,60	0,22	0,10	1,84	0,07	0,00	0,00	0,60	0,05	1,70	0,03	4,40
Biscoito salgado	28	120,96	19,24	2,83	4,03	0,70	0,00	0,00	5,60	0,62	11,20	0,31	239,12
Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	1,80	0,05	0,00
<b>Total</b>		<b>369,11</b>	<b>46,28</b>	<b>10,94</b>	<b>14,48</b>	<b>6,67</b>	<b>84,00</b>	<b>2,60</b>	<b>302,90</b>	<b>2,10</b>	<b>84,55</b>	<b>2,37</b>	<b>355,07</b>

**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.

10

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	15	33,15	0,68	0,23	3,38	0,00	19,20	0,00	12,45	0,05	1,20	0,05	7,80
Leite em pó	30	148,80	11,52	7,89	8,01	0,00	84,00	2,60	273,60	0,14	25,35	1,01	111,30
Leite condensado	20	62,60	11,40	1,54	1,21	0,00	10,60	0,42	49,20	0,02	4,40	0,18	18,80
Flocos de milho	30	106,20	22,50	2,70	0,60	0,30	0,00	0,00	0,80	0,51	0,00	0,00	9,30
Biscoito salgado	28	128,38	20,02	2,38	4,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	98,56
Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	1,80	0,05	0,00
	<b>Total</b>	<b>479,13</b>	<b>66,12</b>	<b>14,74</b>	<b>17,51</b>	<b>0,30</b>	<b>113,80</b>	<b>3,02</b>	<b>339,65</b>	<b>0,73</b>	<b>32,75</b>	<b>1,28</b>	<b>245,76</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.

11

Mingau de Mungunzá													
Ingrediente	Quant. (g/ml)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Milho branco	35	129,85	27,86	3,08	0,42	4,03	15,40	0,00	0,70	1,37	9,45	0,14	0,35
Leite condensado	25	82,00	13,88	1,85	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,50
Leite de coco	20	33,20	0,44	0,20	3,68	0,14	0,00	0,00	1,20	0,10	3,40	0,06	8,80
Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	1,80	0,05	0,00
	<b>Total</b>	<b>245,05</b>	<b>42,18</b>	<b>5,13</b>	<b>6,23</b>	<b>4,17</b>	<b>15,40</b>	<b>0,00</b>	<b>5,50</b>	<b>1,49</b>	<b>14,65</b>	<b>0,26</b>	<b>32,65</b>

**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. **Recomendação:** Sirva morno.

12

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	70	26,88	6,89	0,46	0,20	1,37	0,56	17,16	6,16	0,20	7,01	0,10	0,70
Açúcar	20	77,40	19,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,01	0,00	0,01	0,00
Biscoito doce	20	88,60	15,04	1,62	2,40	0,42	0,00	0,00	10,80	0,36	7,40	0,20	70,40
Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	1,80	0,05	0,00
	<b>Total</b>	<b>192,88</b>	<b>41,91</b>	<b>2,08</b>	<b>2,60</b>	<b>1,79</b>	<b>0,56</b>	<b>17,16</b>	<b>20,76</b>	<b>0,59</b>	<b>16,21</b>	<b>0,36</b>	<b>71,10</b>

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

13 **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	70	26,88	6,89	0,46	0,20	1,37	0,56	17,16	6,16	0,20	7,01	0,10	0,70
Açúcar	20	77,40	19,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,01	0,00	0,01	0,00
Biscoito salgado	28	120,96	19,24	2,83	4,03	0,70	0,00	0,00	5,60	0,62	11,20	0,31	239,12
Margarina	5	37,00	0,01	0,01	4,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00
Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	1,80	0,05	0,00
<b>Total</b>		<b>262,24</b>	<b>46,11</b>	<b>3,30</b>	<b>8,33</b>	<b>2,07</b>	<b>0,56</b>	<b>17,16</b>	<b>15,56</b>	<b>0,84</b>	<b>20,01</b>	<b>0,47</b>	<b>274,82</b>

**Modo de Preparo:** Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada. Sirva com 4 biscoitos.

14 **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 Salgado	21	90,72	14,43	2,12	3,02	0,00	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>2,00</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 biscoitos.

15 **Arroz**

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Arroz	25	91,25	20,00	1,79	0,17	0,33	0,00	0,00	7,00	1,08	6,25	0,25	0,25
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
Óleo	1,25	11,05	0,00	0,00	1,25	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
<b>Total</b>		<b>104,68</b>	<b>20,51</b>	<b>1,90</b>	<b>1,42</b>	<b>0,42</b>	<b>0,00</b>	<b>0,19</b>	<b>7,74</b>	<b>1,09</b>	<b>6,76</b>	<b>0,26</b>	<b>163,19</b>

**Modo de Preparo:** Em uma panela doure o alho e a cebola até murchar. Junte o arroz e o tempero regional e refogue bem. Acrescente água e deixe cozinhar até o arroz ficar macio e absorver toda a água.

16

## Arroz de Carreiro

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Charque	50	124,50	0,00	11,35	8,40	0,00	0,00	0,00	7,50	0,75	6,50	1,77	2,94
Arroz	25	91,25	20,00	1,79	0,17	0,33	0,00	0,00	7,00	1,08	6,25	0,25	0,25
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
Pimentão	3	0,63	0,15	0,03	0,01	0,08	0,54	2,41	0,30	0,01	0,30	0,00	0,00
Óleo	1,25	11,05	0,00	0,00	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	1,5	0,78	0,09	0,06	0,01	0,04	5,00	1,36	3,42	0,03	0,38	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
<b>Total</b>		<b>230,59</b>	<b>20,74</b>	<b>13,35</b>	<b>9,84</b>	<b>0,54</b>	<b>5,54</b>	<b>3,97</b>	<b>18,96</b>	<b>1,88</b>	<b>13,94</b>	<b>2,04</b>	<b>166,13</b>

**Modo de Preparo:** Corte o charque em cubinhos e cozinhe em uma panela de pressão, por cerca de 20 minutos. Escorra a água e reserve. Em uma panela aqueça o óleo e refogue o alho, o pimentão e a cebola. Junte o charque e deixe fritar até dourar. Acrescente o arroz, o tempero regional e a água. Cozinhe sem deixar secar totalmente. Acrescente o cheiro verde e sirva em seguida.

17

## Baião de Dois

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
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
Cheiro verde	1,5	0,78	0,09	0,06	0,01	0,04	5,00	1,36	3,42	0,03	0,38	0,00	0,00
Arroz	20	73,00	16,00	1,43	0,13	0,26	0,00	0,00	5,60	0,86	5,00	0,22	0,20
Feijão	25	84,75	15,30	5,05	0,60	5,90	0,00	0,00	19,50	1,28	44,50	0,98	23,25
Óleo	1,25	11,05	0,00	0,00	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Total</b>		<b>171,96</b>	<b>31,90</b>	<b>6,66</b>	<b>2,00</b>	<b>6,30</b>	<b>5,00</b>	<b>1,56</b>	<b>29,26</b>	<b>2,18</b>	<b>50,39</b>	<b>1,21</b>	<b>186,39</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.

**18**

Canja com Legumes													
Ingrediente	Quant.	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Frango	50	55,00	0,00	11,55	0,63	0,00	3,00	0,60	5,50	0,36	14,00	0,40	0,50
Arroz	20	73,00	16,00	1,43	0,13	0,26	0,00	0,00	5,60	0,86	5,00	0,22	2,00
Batata inglesa	20	15,80	3,60	0,42	0,02	0,32	0,00	3,94	1,40	0,15	4,20	0,08	2,00
Couve	15	7,50	1,50	0,50	0,11	0,45	133,50	18,00	20,25	0,26	5,10	0,07	3,00
Cenoura	20	8,60	2,02	0,21	0,04	0,52	562,60	1,86	5,40	0,10	3,00	0,04	3,40
Alho	1	1,49	0,33	0,06	0,01	0,02	0,00	0,31	1,81	0,02	0,25	0,01	0,03
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	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
Pimenta de cheiro	3	0,63	0,15	0,03	0,01	0,08	0,54	2,41	0,30	0,01	0,30	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>176,42</b>	<b>23,86</b>	<b>14,23</b>	<b>2,44</b>	<b>1,70</b>	<b>699,64</b>	<b>27,32</b>	<b>40,98</b>	<b>1,77</b>	<b>32,16</b>	<b>0,83</b>	<b>204,72</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.

**19**

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.

20

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
Macaxeira	30	36,00	8,07	0,93	0,12	0,50	0,30	14,46	27,30	1,08	19,80	0,08	0,60
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. Descaque e cozinhe a macaxeira com sal até ficar macia. Escorra e amasse com um garfo. Em uma panela, leve ao fogo a macaxeira, 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.

21

Farofa													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Farinha de mandioca	30	106,20	25,92	0,51	0,09	0,54	0,00	4,20	18,30	0,93	0,00	0,00	0,30
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
	<b>Total</b>	<b>121,84</b>	<b>26,43</b>	<b>0,63</b>	<b>1,60</b>	<b>0,64</b>	<b>0,00</b>	<b>4,39</b>	<b>19,04</b>	<b>0,94</b>	<b>0,51</b>	<b>0,01</b>	<b>163,24</b>

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



22

**Farofa de Charque com Feijão**

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Charque	50	124,50	0,00	11,35	8,40	0,00	0,00	0,00	7,50	0,75	6,50	1,77	2,94
Feijão	30	101,10	18,39	6,75	0,32	5,73	0,24	1,35	24,90	2,01	41,40	0,84	0,00
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Farinha de mandioca	30	106,20	25,92	0,51	0,09	0,54	0,00	4,20	18,30	0,93	0,00	0,00	0,30
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
Cheiro verde	1,5	0,78	0,09	0,06	0,01	0,04	5,00	1,36	3,42	0,03	0,38	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
	<b>Total</b>	<b>122,62</b>	<b>26,52</b>	<b>0,69</b>	<b>1,61</b>	<b>0,68</b>	<b>5,00</b>	<b>5,76</b>	<b>22,46</b>	<b>0,97</b>	<b>0,89</b>	<b>0,02</b>	<b>166,18</b>

**Modo de Preparo:** Cozinhe o feijão até ficar macio. Escorra e reserve. Corte o charque em cubinhos e cozinhe em uma panela de pressão, por cerca de 20 minutos. Escorra e frite. Em uma panela aqueça o óleo e refogue o alho, o tempero regional e a cebola. Adicione o feijão, o charque e refogue por 2 minutos, mexendo. Acrescente a farinha, o cheiro verde, misture até incorporar e desligue o fogo. Sirva.

23

**Feijão**

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Feijão	30	101,10	18,39	6,75	0,32	5,73	0,24	1,35	24,90	2,01	41,40	0,84	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
Pimentão	3	0,63	0,15	0,03	0,01	0,08	0,54	2,41	0,30	0,01	0,30	0,00	0,00
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
	<b>Total</b>	<b>117,37</b>	<b>19,05</b>	<b>6,90</b>	<b>1,83</b>	<b>5,90</b>	<b>0,78</b>	<b>3,95</b>	<b>25,94</b>	<b>2,04</b>	<b>42,21</b>	<b>0,86</b>	<b>162,94</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.

24

## Frango Com Legumes

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Coxa e sobrecoxa	70	77,00	0,00	16,17	0,88	0,00	4,20	0,84	7,70	0,50	19,60	0,56	35,00
Batata inglesa	20	15,80	3,60	0,42	0,02	0,32	0,00	3,94	1,40	0,15	4,20	0,08	2,00
Abóbora	20	8,00	1,96	0,24	0,06	0,12	70,00	8,40	2,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Couve	15	7,50	1,50	0,50	0,11	0,45	133,50	18,00	20,25	0,26	5,10	0,07	0,90
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
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
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
Pimentão	3	0,63	0,15	0,03	0,01	0,08	0,54	2,41	0,30	0,01	0,30	0,00	0,00
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
<b>Total</b>		<b>130,75</b>	<b>9,17</b>	<b>17,63</b>	<b>2,65</b>	<b>1,06</b>	<b>208,24</b>	<b>33,78</b>	<b>32,97</b>	<b>1,09</b>	<b>30,37</b>	<b>0,72</b>	<b>240,71</b>

**Modo de Preparo:** Descasque, lave e corte a abóbora e a batata e reserve. Aqueça o óleo em uma panela e doure o alho. Adicione o frango e os temperos, mexendo bem. Quando o frango estiver dourado, junte os legumes cortados e água fervente. Cozinhe, com a panela semitampada, em fogo baixo, até que o frango e os legumes estejam macios.

25

## Frango Desfiado

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Peito de frango	70	77,00	0,00	16,17	0,88	0,00	4,20	0,84	7,70	0,50	19,60	0,56	35,00
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
Cheiro verde	1,5	0,78	0,09	0,06	0,01	0,04	5,00	1,36	3,42	0,03	0,38	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	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	3	0,63	0,15	0,03	0,01	0,08	0,54	2,41	0,30	0,01	0,30	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
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>100,23</b>	<b>2,20</b>	<b>16,55</b>	<b>2,48</b>	<b>0,21</b>	<b>9,74</b>	<b>4,81</b>	<b>12,34</b>	<b>0,57</b>	<b>21,45</b>	<b>0,58</b>	<b>237,81</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.

26

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	70	77,00	0,00	16,17	0,88	0,00	4,20	0,84	7,70	0,50	19,60	0,56	35,00
Macaxeira	20	24,00	5,38	0,62	0,08	0,33	0,20	9,64	18,20	0,72	13,20	0,05	0,40
Abóbora	20	8,00	1,96	0,24	0,06	0,12	70,00	8,40	2,40	0,14	0,00	0,00	0,20
Couve	15	7,50	1,50	0,50	0,11	0,45	133,50	18,00	20,25	0,26	5,10	0,07	3,00
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
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
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
Pimentão	3	0,63	0,15	0,03	0,01	0,08	0,54	2,41	0,30	0,01	0,30	0,00	0,00
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
<b>Total</b>		<b>138,95</b>	<b>10,95</b>	<b>17,84</b>	<b>2,71</b>	<b>1,07</b>	<b>208,44</b>	<b>39,48</b>	<b>49,77</b>	<b>1,66</b>	<b>39,37</b>	<b>0,69</b>	<b>241,41</b>

**Modo de Preparo:** Corte o frango e adicione vinagre. Logo após lave e reserve. Descasque, lave e corte a macaxeira e a abóbora. Reserve. Aqueça o óleo em uma panela e adicione o frango e os temperos deixando fritar bem. Quando o frango estiver dourado, junte os legumes cortados e água. Cozinhe, com a panela semitampada, em fogo baixo, até que o frango e os legumes estejam macios e com um pouco de molho.

27

Macarrão Parafuso													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,00
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	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>126,34</b>	<b>23,07</b>	<b>3,87</b>	<b>1,87</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,19</b>	<b>8,84</b>	<b>0,40</b>	<b>0,51</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.

28

## Macarronada Bolonhesa

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Macarrão	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
Carne	50	87,59	0,00	14,52	2,86	0,00	0,00	0,00	2,51	0,98	13,52	2,38	30,00
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
Leite pó integral	20	99,20	7,68	5,26	5,34	0,00	56,00	1,73	182,40	0,09	16,90	0,67	74,20
Extrato de tomate	10	7,20	1,60	0,20	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	49,80
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
Pimentão	3	0,63	0,15	0,03	0,01	0,08	0,54	2,41	0,30	0,01	0,30	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
	<b>Total</b>	<b>320,96</b>	<b>32,50</b>	<b>23,88</b>	<b>10,17</b>	<b>0,17</b>	<b>56,54</b>	<b>4,33</b>	<b>194,05</b>	<b>1,49</b>	<b>31,23</b>	<b>3,06</b>	<b>323,24</b>

**Modo de Preparo:** Cozinhe o macarrão em água fervente até ficar “al dente”, escorra e reserve. Prepare o picadinho com todos os temperos. Depois de cozido acrescente o extrato de tomate e deixe apurar e por último adicione o leite dissolvido. Mexa bem e despeje sobre o macarrão e sirva. **Obs.:** “Al dente” = Nem muito duro, nem muito mole.

29

## Macarronada de Frango

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Macarrão	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
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	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
Leite pó integral	20	99,20	7,68	5,26	5,34	0,00	56,00	1,73	182,40	0,09	16,90	0,67	74,20
Extrato de tomate	10	7,20	1,60	0,20	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	49,80
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
Pimentão	3	0,63	0,15	0,03	0,01	0,08	0,54	2,41	0,30	0,01	0,30	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
	<b>Total</b>	<b>288,37</b>	<b>32,50</b>	<b>20,91</b>	<b>7,94</b>	<b>0,17</b>	<b>59,54</b>	<b>4,93</b>	<b>197,04</b>	<b>0,87</b>	<b>31,71</b>	<b>1,09</b>	<b>318,24</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.

**30** **Peixe ao Molho (Pirarucu)**

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Peixe (Pirarucu)	60	150,60	0,00	12,30	2,58	0,00	0,00	0,00	30,00	1,98	11,40	0,18	46,20
Batata inglesa	20	15,80	3,60	0,42	0,02	0,32	0,00	3,94	1,40	0,15	4,20	0,08	2,00
Abóbora	20	8,00	1,96	0,24	0,06	0,12	70,00	8,40	2,40	0,14	0,00	0,00	0,20
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
Cheiro verde	1,5	0,78	0,09	0,06	0,01	0,04	5,00	1,36	3,42	0,03	0,38	0,00	0,00
Leite de coco	10	16,60	0,22	0,10	1,84	0,07	0,00	0,00	0,60	0,05	1,70	0,03	4,40
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	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	3	0,63	0,15	0,03	0,01	0,08	0,54	2,41	0,30	0,01	0,30	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
Limão	5	1,25	0,43	0,02	0,01	0,02	0,10	2,30	0,35	0,00	0,30	0,00	0,05
<b>Total</b>		<b>215,06</b>	<b>8,23</b>	<b>13,45</b>	<b>6,11</b>	<b>0,74</b>	<b>75,64</b>	<b>18,61</b>	<b>39,21</b>	<b>2,38</b>	<b>18,79</b>	<b>0,31</b>	<b>255,63</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.

**31** **Peixe Guisado (Pirarucu)**

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Peixe (Pirarucu)	60	150,60	0,00	12,30	2,58	0,00	0,00	0,00	30,00	1,98	11,40	0,18	46,20
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
Cheiro verde	1,5	0,78	0,09	0,06	0,01	0,04	5,00	1,36	3,42	0,03	0,38	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	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	3	0,63	0,15	0,03	0,01	0,08	0,54	2,41	0,30	0,01	0,30	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
Limão	5	1,25	0,43	0,02	0,01	0,02	0,10	2,30	0,35	0,00	0,30	0,00	0,05
<b>Total</b>		<b>174,66</b>	<b>2,45</b>	<b>12,69</b>	<b>4,19</b>	<b>0,23</b>	<b>5,64</b>	<b>6,27</b>	<b>34,81</b>	<b>2,03</b>	<b>12,89</b>	<b>0,20</b>	<b>249,03</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.

**32 Picadinho Colorido (carne bovina)**

Ingrediente	Quant.	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Carne moída	60	175,50	0,00	16,35	11,72	0,00	0,00	0,00	7,21	1,65	13,22	3,50	36,00
Couve	15	7,50	1,50	0,50	0,11	0,45	133,50	18,00	20,25	0,26	5,10	0,07	3,00
Cenoura	20	8,60	2,02	0,21	0,04	0,52	562,60	1,86	5,40	0,10	3,00	0,04	13,80
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
Cheiro verde	1,5	0,78	0,09	0,06	0,01	0,04	5,00	1,36	3,42	0,03	0,38	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
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
Pimentão	3	0,63	0,15	0,03	0,01	0,08	0,54	2,41	0,30	0,01	0,30	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	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
<b>Total</b>		<b>214,83</b>	<b>5,72</b>	<b>17,43</b>	<b>13,47</b>	<b>1,18</b>	<b>701,64</b>	<b>23,83</b>	<b>37,50</b>	<b>2,08</b>	<b>23,17</b>	<b>3,63</b>	<b>255,61</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.

**33 Purê de Batata**

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Batata inglesa	20	15,80	3,60	0,42	0,02	0,32	0,00	3,94	1,40	0,15	4,20	0,08	2,00
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	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
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>279,44</b>

**Modo de Preparo:** Cozinhe as batatas até ficarem bem molinhas, descasque-as ainda quentes, desde que consiga manuseá-las, amasse as batatas 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.

34

Risoto de Frango													
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	20	15,80	3,60	0,42	0,02	0,32	0,00	3,94	1,40	0,15	4,20	0,08	2,00
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Cheiro verde	1,5	0,78	0,09	0,06	0,01	0,04	5,00	1,36	3,42	0,03	0,38	0,00	0,00
Cenoura	20	8,60	2,02	0,21	0,04	0,52	562,60	1,86	5,40	0,10	3,00	0,04	13,80
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	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	3	0,63	0,15	0,03	0,01	0,08	0,54	2,41	0,30	0,01	0,30	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
Vinagre	3	0,42		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,02	0,66	0,00	0,03
Arroz	25	91,25	20,00	1,79	0,17	1,19	0,00	0,00	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00
	<b>Total</b>	<b>193,88</b>	<b>27,64</b>	<b>14,33</b>	<b>2,45</b>	<b>1,05</b>	<b>571,14</b>	<b>10,37</b>	<b>16,94</b>	<b>0,68</b>	<b>23,05</b>	<b>0,54</b>	<b>243,61</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.

35

Sopa de Feijão com Legumes													
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
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	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Feijão carioca	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
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
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
maxixe	10	1,40	0,27	0,14	0,01	0,22	0,60	0,96	2,10	0,04	1,00	0,02	1,10
Cheiro verde	1,5	0,78	0,09	0,06	0,01	0,04	5,00	1,36	3,42	0,03	0,38	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
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>105,83</b>	<b>16,94</b>	<b>6,19</b>	<b>1,87</b>	<b>5,39</b>	<b>94,80</b>	<b>15,64</b>	<b>40,49</b>	<b>1,92</b>	<b>39,59</b>	<b>0,77</b>	<b>196,98</b>

**Modo de Preparo:** Prepare o feijão com os temperos. Acrescente os legumes e deixe cozinhar até ficarem macios juntamente com o macarrão, acrescente a carne cozida em seguida cozinhe por mais 5 minutos. **Obs:** Se preferir bata no liquidificador uma pequena quantidade de grãos já cozidos para dar mais consistência à sopa.

36

Sopa de Legumes													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Batata inglesa	20	15,80	3,60	0,42	0,02	0,32	0,00	3,94	140,00	0,15	0,21	0,08	2,00
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
Couve	15	7,50	1,50	0,50	0,11	0,45	133,50	18,00	2025,00	0,26	0,34	0,07	3,00
Macaxeira	20	24,00	5,38	0,62	0,08	0,33	0,20	9,64	18,20	0,72	13,20	0,05	0,40
Abóbora	20	8,00	1,96	0,24	0,06	0,12	70,00	8,40	240,00	0,14	0,00	0,00	0,20
Alho	1	1,49	0,33	0,06	0,01	0,02	0,00	0,31	181,00	0,02	0,25	0,01	0,17
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	60,00	0,01	0,10	0,01	0,09
Óleo	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,06	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>163,44</b>	<b>31,83</b>	<b>5,00</b>	<b>2,07</b>	<b>1,29</b>	<b>203,70</b>	<b>40,48</b>	<b>3351,26</b>	<b>1,62</b>	<b>14,12</b>	<b>0,21</b>	<b>204,90</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.

37

Verduras e Legumes - Salada													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Alface	10	1,80	0,35	0,13	0,03	0,13	0,00	1,80	6,80	0,14	1,10	0,03	0,40
Pepino	12	1,20	0,24	0,11	0,00	0,13	0,48	0,60	1,20	0,01	1,08	0,01	0,12
Abóbora	20	8,00	1,96	0,24	0,06	0,12	70,00	8,40	2,40	0,14	0,00	0,00	0,20
Cenoura	20	8,60	2,02	0,21	0,04	0,52	562,60	1,86	5,40	0,10	3,00	0,04	13,80
Couve	15	7,50	1,50	0,50	0,11	0,45	133,50	18,00	20,25	0,26	5,10	0,07	3,00
Macaxeira	20	24,00	5,38	0,62	0,08	0,33	0,20	9,64	18,20	0,72	13,20	0,05	0,40
Tomate	10	2,10	0,47	0,09	0,03	0,10	6,23	1,91	0,50	0,05	1,10	0,01	0,10
Batata	10	7,90	1,80	0,21	0,01	0,16	0,00	1,97	0,70	0,08	2,10	0,04	1,00
Limão	5	1,25	0,43	0,02	0,01	0,02	0,10	2,30	0,35	0,00	0,30	0,00	0,05
Repolho	10	2,50	0,54	0,15	0,03	0,20	1,33	3,22	4,70	0,06	1,50	0,02	1,80
<b>Total</b>		<b>64,85</b>	<b>14,69</b>	<b>2,26</b>	<b>0,39</b>	<b>2,17</b>	<b>774,44</b>	<b>49,70</b>	<b>60,50</b>	<b>1,55</b>	<b>28,48</b>	<b>0,27</b>	<b>20,87</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 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.