

Cardápio Mais Educação 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
Total		297,65	38,35	10,34	11,54	0,00	294,00	13,55	277,20	0,16	27,15	1,06	190,70

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	28	120,96	19,24	2,83	4,03	0,00	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
Total		363,91	43,29	11,47	16,59	0,00	294,00	13,55	282,80	0,78	38,35	1,37	394,42

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.

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
Total		631,75	138,60	6,61	4,20	64,76	21,24	16,20	232,10	3,25	47,56	1,52	101,77

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	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
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
Total		330,47	47,77	10,03	11,45	1,54	84,00	2,60	280,01	0,24	31,80	1,09	193,16

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

5

Frutas													
Ingrediente	Quant.	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
Total		258,00	66,22	3,74	1,79	7,40	199,20	181,00	94,00	2,17	60,00	0,32	8,00

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

6

Leite Caramelizado 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	0,00	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
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
Total		384,16	50,74	10,72	16,14	0,00	84,00	2,60	282,40	0,78	38,05	1,36	385,42

Modo de Preparo: Coloque o açúcar na panela e deixe caramelizar, cuidando para não queimar. Quando virar caramelo, despeje o leite e espere que o mesmo dissolva o açúcar. Logo o leite ficará caramelizado. Sirva com 4 biscoitos.

7

Mingau de Abóbora com Farinha de Tapioca													
Ingrediente	Quant.	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
Total		308,40	47,66	8,47	8,61	4,96	224,00	19,40	297,80	1,47	62,75	1,85	111,90

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
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
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
Arroz	25	91,25	20,00	1,79	0,17	0,33	0,00	0,00	7,00	1,08	6,25	0,28	0,25
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
Total		298,10	46,51	9,68	8,18	0,33	84,00	2,60	283,75	1,25	33,10	1,33	111,55

Modo de Preparo: 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.	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	FALSO	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
Total		369,11	46,28	10,94	14,48	6,67	84,00	2,60	302,90	2,10	84,55	2,37	355,07

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	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 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
Total		457,03	65,67	14,59	15,26	0,30	101,00	3,02	331,35	0,70	31,95	1,25	240,56

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

Suco de Abacaxi com Biscoito Doce													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Polpa de abacaxi	70	21,70	5,46	0,35	0,07	0,21	3,50	0,84	9,80	0,28	7,00	0,07	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	91,70	14,30	1,70	3,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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
Total		190,80	39,74	2,05	3,15	0,21	3,50	0,84	13,60	0,31	8,80	0,13	71,10

Modo de Preparo: Prepare o suco como de costume, com água gelada e sirva em seguida às crianças com 4 biscoitos.

12

Suco de Cupuaçu com Biscoito Salgado													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Polpa de cupuaçu	70	34,30	7,98	0,56	0,42	1,12	0,00	7,35	3,50	0,21	9,80	0,14	0,00
Açúcar	25	96,75	24,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,02	0,00	0,01	0,00
Biscoito salgado	28	120,96	19,24	2,83	4,03	0,00	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
Total		252,01	52,191	3,388	4,452	1,12	0	7,35	12,95	0,859	22,8	0,5095	239,12

Modo de Preparo: Prepare o suco como de costume, com água gelada e sirva em seguida às crianças com 4 biscoitos.

13

Suco de Goiaba com Biscoito Salgado													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Polpa de goiaba	70	36,40	8,68	0,63	0,35	4,48	0,00	69,44	3,50	0,14	4,90	0,14	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	0,00	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
Modo de Preparo: Prepare o suco como de costume, com água gelada e sirva em seguida às crianças com os biscoitos.													

14

Suco de Fruta e Pão com Margarina													
Ingrediente	Quant.	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
Pão massa fina	50	155,50	30,75	4,20	1,40	1,20	0,00	0,00	26,00	1,15	11,00	1,35	215,50
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
	Total	296,78	57,62	4,67	5,70	2,57	0,56	17,16	35,96	1,38	19,81	1,51	251,20
Modo de Preparo: Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada. Em seguida sirva com pão.													

15

Suco de Fruta e Pão com Carne Moída													
Ingrediente	Quant.	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
Pão massa fina	50	155,50	30,75	4,20	1,40	1,20	0,00	0,00	26,00	1,15	11,00	1,35	215,50
Carne moída	30	87,75	0,00	8,18	5,86	0,00	0,00	0,00	3,61	0,83	6,61	1,75	18,00
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
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
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
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
	Total	358,75	58,13	12,96	8,46	2,67	0,56	17,36	40,31	2,22	26,94	3,27	397,14
Modo de Preparo: Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada. Prepare a carne moída como de costume. Em seguida coloque no pão e sirva.													

16 **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 Cream craker	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	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,01	1,00	0,03	0,00
Total		351,42	60,02	10,00	10,70	2,00	102,00	23,76	242,30	1,00	56,53	1,20	273,09

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.

17 **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
Total		104,68	20,51	1,90	1,42	0,42	0,00	0,19	7,74	1,09	6,76	0,26	163,19

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.

18 **Arroz de Carreteiro**

Ingrediente	Quant.	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Charque	50	182,50	40,00	3,57	0,33	0,65	0,00	0,00	14,00	2,16	12,50	0,50	0,50
Arroz	25	28,25	6,00	1,75	0,00	1,08	0,00	0,00	3,50	0,20	5,25	0,18	1,25
Alho	1	0,38	0,09	0,01	0,00	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,10	0,00	0,03
Cebola	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
Pimentão	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	1,25	0,65	0,07	0,05	0,01	0,03	4,17	1,14	2,85	0,02	0,31	0,00	0,00
Cheiro verde	1,5	0,32	0,03	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	488,40
Tempero regional	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total		239,25	46,34	5,46	3,35	1,86	4,71	3,55	20,85	2,40	18,46	0,69	490,18

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.

19

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
	Total	171,96	31,90	6,66	2,00	6,30	5,00	1,56	29,26	2,18	50,39	1,21	186,39

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.

20

Canja													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	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
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
	Total	168,92	22,36	13,73	2,33	1,25	566,14	9,32	20,73	1,51	27,06	0,76	201,72

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.

21

Carne guisada													
Ingrediente	Quant.	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
Total		34,07	5,65	0,88	1,12	1,03	20,23	18,24	20,23	0,38	9,34	0,14	131,10
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													

22

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
Total		161,43	1,43	13,85	10,83	0,14	3,70	2,65	9,14	1,43	12,44	2,93	136,42
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													

23

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
	Total	121,84	26,43	0,63	1,60	0,64	0,00	4,39	19,04	0,94	0,51	0,01	163,24

Modo de Preparo: Em uma panela aqueça o óleo, e doure o alho, a cebola e o tempero regional. Adicione a farinha e mexa bem.

24

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
	Total	122,62	26,52	0,69	1,61	0,68	5,00	5,76	22,46	0,97	0,89	0,02	166,18

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.

25

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
	Total	117,37	19,05	6,90	1,83	5,90	0,78	3,95	25,94	2,04	42,21	0,86	162,94

Modo de Preparo: Selecione o feijão descartando os grãos ruins. Em seguida lave. Em uma panela de pressão adicione o feijão e a água, tampe a panela e ligue em fogo alto. A partir do momento que pegar pressão, conte 15 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.

26

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
Total		130,75	9,17	17,63	2,65	1,06	208,24	33,78	32,97	1,09	30,37	0,72	240,71

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.

27

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
Total		100,23	2,20	16,55	2,48	0,21	9,74	4,81	12,34	0,57	21,45	0,58	237,81

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.

28

Frango Guisado													
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
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
Total		138,95	10,95	17,84	2,71	1,07	208,44	39,48	49,77	1,66	39,37	0,69	241,41

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.

29

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
Total		126,34	23,07	3,87	1,87	0,10	0,00	0,19	8,84	0,40	0,51	0,01	169,10

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.

30

Macarronada à 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
	Total	320,96	32,50	23,88	10,17	0,17	56,54	4,33	194,05	1,49	31,23	3,06	323,24

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.

31

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
	Total	288,37	32,50	20,91	7,94	0,17	59,54	4,93	197,04	0,87	31,71	1,09	318,24

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.

32

Peixe ao Molho (Pirarucu)													
Ingrediente	Quant.	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
Total		215,06	8,23	13,45	6,11	0,74	75,64	18,61	39,21	2,38	18,79	0,31	255,63

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

33

Peixe Guisado (Pirarucu)													
Ingrediente	Quant.	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
Total		174,66	2,45	12,69	4,19	0,23	5,64	6,27	34,81	2,03	12,89	0,20	249,03

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.

34

Picadinho Colorido (carne bovina)													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	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
Total		214,83	5,72	17,43	13,47	1,18	701,64	23,83	37,50	2,08	23,17	3,63	255,61

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.

35

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
Total		74,40	5,76	3,95	4,01	0,00	42,00	1,30	136,80	0,07	12,68	0,50	279,44

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.

36

Risoto de Frango													
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
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	0,18	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	0,25
Total		204,88	27,82	16,64	2,58	1,05	571,74	10,49	18,04	0,75	25,85	0,62	248,61

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.

37

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
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
Total		139,44	26,45	4,38	1,99	0,96	203,50	30,84	3333,06	0,90	0,92	0,16	204,50

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.

38

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	675,00	0,33	0,00	5,25	0,00
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
Cenoura	15	6,45	1,52	0,16	0,03	0,39	421,95	1,40	405,00	0,08	0,15	10,35	0,03
Alho	1	1,49	0,33	0,06	0,01	0,02	0,00	0,31	181,00	0,02	0,25	0,05	0,01
Feijão	25	84,25	15,33	5,63	0,27	4,78	0,20	1,13	20,75	1,68	34,50	0,00	0,70
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	60,00	0,01	0,30	0,01	0,09
Couve	10	5,00	1,00	0,33	0,07	0,30	89,00	12,00	1350,00	0,17	3,40	0,04	2,00
Maxixe	10	1,40	0,27	0,14	0,01	0,22	0,60	0,96	210,00	0,04	1,00	0,00	1,10
Cheiro verde	1,5	0,78	0,09	0,06	0,01	0,04	5,00	1,36	342,00	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	0,06	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	30,00	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	12,00	0,00	0,01	0,00	193,79
Total		126,25	21,63	6,76	1,92	6,11	517,29	22,71	2715,81	2,14	40,50	15,76	199,22

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.

39

Suco de Abacaxi													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Polpa de abacaxi	70	21,70	5,46	0,35	0,07	0,21	3,50	0,84	9,80	0,28	7,00	0,07	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
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
Total		99,10	25,44	0,35	0,07	0,21	3,50	0,84	13,60	0,31	8,80	0,13	0,70

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

40

Suco de Acerola													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Polpa de acerola	70	15,40	3,85	0,42	0,00	0,49	0,00	442,54	5,60	0,14	6,30	0,07	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
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
Total		77,40	19,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	0,03	1,80	0,06	0,00

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

41

Suco de Goiaba													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Polpa de goiaba	70	36,40	8,68	0,63	0,35	4,48	0,00	69,44	3,50	0,14	4,90	0,14	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
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

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

42

Verduras e Legumes - Salada													
Ingrediente	Quant.	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
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
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
Batata	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
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
Total		72,75	16,49	2,47	0,40	2,33	774,44	51,67	61,20	1,62	30,58	0,30	21,87

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 litro de água, acrescente 1 colher de (sopa) de água sanitária, misture bem e acrescente as verduras e os legumes.

LEMBRE-SE

* Prepare a solução suficiente 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.