

**Cardápio EJA (18 a 60 anos) - 2017**

Área Ribeirinha

1

Açaí com Farinha de Tapioca													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Açaí	200	524,00	114,80	7,20	4,00	65,40	23,60	18,00	236,00	2,18	3,40	0,60	112,80
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
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>703,50</b>	<b>155,08</b>	<b>7,33</b>	<b>4,60</b>	<b>71,30</b>	<b>23,60</b>	<b>18,00</b>	<b>255,75</b>	<b>3,47</b>	<b>47,90</b>	<b>1,58</b>	<b>113,05</b>

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

2

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	150	58,50	14,73	0,92	0,21	2,70	42,60	92,70	36,00	0,15	15,00	0,11	4,50
Melancia	150	37,50	9,30	0,75	0,15	0,75	174,00	43,50	22,50	1,80	0,00	0,00	1,50
<b>Total</b>		<b>290,00</b>	<b>74,23</b>	<b>4,30</b>	<b>1,91</b>	<b>8,55</b>	<b>271,40</b>	<b>226,40</b>	<b>113,50</b>	<b>2,82</b>	<b>65,00</b>	<b>0,36</b>	<b>10,00</b>

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

3

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	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>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>4,90</b>	<b>1,49</b>	<b>14,35</b>	<b>0,25</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.

4

Suco de Fruta e Biscoito Doce													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Polpa de fruta	100	38,40	9,84	0,66	0,28	1,96	0,80	24,52	8,80	0,28	10,02	0,14	1,00
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	30	132,90	22,56	2,43	3,60	0,63	0,00	0,00	16,20	0,54	11,10	0,30	105,60
Água	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,02	2,00	0,06	0,00
	<b>Total</b>	<b>248,70</b>	<b>52,38</b>	<b>3,09</b>	<b>3,88</b>	<b>2,59</b>	<b>0,80</b>	<b>24,52</b>	<b>29,20</b>	<b>0,85</b>	<b>23,12</b>	<b>0,51</b>	<b>106,60</b>

**Modo de Preparo:** Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada. Sirva com 5 biscoitos.

5

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	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
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	35	173,60	13,44	9,21	9,35	0,00	98,00	3,03	319,20	0,16	29,58	1,17	129,85
Biscoito	42	181,44	28,85	4,24	6,05	1,05	0,00	0,00	8,40	0,92	16,80	0,46	358,68
Água	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,02	2,00	0,06	0,00
	<b>Total</b>	<b>530,44</b>	<b>88,27</b>	<b>14,75</b>	<b>16,39</b>	<b>3,05</b>	<b>130,00</b>	<b>24,63</b>	<b>339,80</b>	<b>1,52</b>	<b>74,38</b>	<b>1,80</b>	<b>489,53</b>

**Modo de Preparo:** Coloque a água fria, o leite, a banana e o açúcar no liquidificador, bata e em seguida sirva com 5 biscoitos.

6

Arroz													
Ingrediente	Quant.	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Arroz	45	164,25	36,00	3,21	0,30	0,59	0,00	0,00	12,60	1,94	11,25	0,45	0,45
Alho	1,5	1,70	0,36	0,11	0,00	0,06	0,00	0,00	0,21	0,01	0,32	0,01	0,08
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
Óleo	2	17,68	0,00	0,00	2,00	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>185,25</b>	<b>36,72</b>	<b>3,38</b>	<b>2,30</b>	<b>0,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>13,61</b>	<b>1,97</b>	<b>11,97</b>	<b>0,47</b>	<b>163,45</b>

**Modo de Preparo:** Coloque a água para ferver e corte o tempero como de costume. Em uma panela aqueça o óleo e doure o alho e a cebola. Adicione o arroz e refogue. Acrescente a água e o tempero e deixe cozinhar.

7

Arroz de Carreteiro													
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	45	164,25	36,00	3,21	0,30	0,59	0,00	0,00	12,60	1,94	11,25	0,45	0,45
Alho	1,5	1,70	0,36	0,11	0,00	0,06	0,00	0,00	0,21	0,01	0,32	0,01	0,08
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
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	20	10,40	1,14	0,85	0,18	0,53	66,70	18,18	45,60	0,36	5,00	0,06	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>314,15</b>	<b>38,00</b>	<b>15,61</b>	<b>10,14</b>	<b>1,33</b>	<b>67,24</b>	<b>20,85</b>	<b>67,01</b>	<b>3,09</b>	<b>23,77</b>	<b>2,30</b>	<b>166,38</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.

8

Baião de Dois													
Ingrediente	Quant.	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
Alho	1,5	1,70	0,36	0,11	0,00	0,06	0,00	0,00	0,21	0,01	0,32	0,01	0,08
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	2	1,04	0,11	0,09	0,02	0,05	6,67	1,82	4,56	0,04	0,50	0,01	0,00
Arroz	45	164,25	36,00	3,21	0,30	0,59	0,00	0,00	12,60	1,94	11,25	0,50	0,45
Feijão	35	118,65	21,42	7,07	0,84	8,26	0,00	0,00	27,30	1,79	62,30	1,37	32,55
Óleo	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Total</b>	<b>304,94</b>	<b>58,25</b>	<b>10,53</b>	<b>3,16</b>	<b>9,03</b>	<b>6,67</b>	<b>2,07</b>	<b>45,47</b>	<b>3,79</b>	<b>74,77</b>	<b>1,89</b>	<b>196,00</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.

9

Canja													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
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
Arroz	40	146,00	32,00	2,86	0,26	0,52	0,00	0,00	11,20	1,73	10,00	0,44	0,40
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	2,00
Alho	1,5	2,24	0,50	0,10	0,01	0,03	0,00	0,47	2,72	0,03	0,38	0,02	0,26
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
Óleo	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	4	0,84	0,20	0,04	0,01	0,10	0,72	3,22	0,40	0,01	0,40	0,01	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,02	0,00	387,58
	<b>Total</b>	<b>258,68</b>	<b>38,66</b>	<b>17,53</b>	<b>3,09</b>	<b>1,56</b>	<b>566,92</b>	<b>10,46</b>	<b>28,76</b>	<b>2,46</b>	<b>35,20</b>	<b>1,07</b>	<b>422,36</b>

**Modo de Preparo:** Corte o frango em cubos, tempere e coloque para cozinhar, em seguida acrescente água fervente, arroz, batata e cenoura. Sirva morno.

10

Carne guisada													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Carne bovina	60	105,11	0,00	17,42	3,43	0,00	0,00	0,00	3,01	1,18	16,22	2,85	36,00
Batata inglesa	20	15,80	3,60	0,42	0,02	0,32	1,40	3,94	1,40	0,15	4,20	0,08	2,00
Cenoura	20	8,60	2,02	0,21	0,04	0,52	5,40	1,86	5,40	0,10	3,00	0,04	13,80
Couve	15	7,50	1,50	0,50	0,11	0,45	20,25	18,00	20,25	0,26	5,10	0,07	3,00
Alho	1,5	2,24	0,50	0,10	0,01	0,03	2,72	0,47	2,72	0,03	0,38	0,02	0,08
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,80	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
Óleo	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	4	0,84	0,20	0,04	0,01	0,10	0,40	3,22	0,40	0,01	0,40	0,01	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>54,18</b>	<b>8,16</b>	<b>1,31</b>	<b>2,18</b>	<b>1,49</b>	<b>31,09</b>	<b>27,74</b>	<b>31,09</b>	<b>0,56</b>	<b>13,49</b>	<b>0,21</b>	<b>136,16</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.

11

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	1,5	1,70	0,36	0,11	0,00	0,06	0,00	0,00	0,21	0,01	0,32	0,01	0,08
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
Cheiro verde	2	1,04	0,11	0,09	0,02	0,05	6,67	1,82	4,56	0,04	0,50	0,01	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	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	4	0,84	0,20	0,04	0,01	0,10	0,72	3,22	0,40	0,01	0,40	0,01	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	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
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>176,75</b>	<b>2,80</b>	<b>14,12</b>	<b>11,90</b>	<b>0,29</b>	<b>7,39</b>	<b>5,29</b>	<b>12,16</b>	<b>1,46</b>	<b>13,30</b>	<b>2,95</b>	<b>242,83</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.

12

Farofa													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
Alho	1,5	1,70	0,36	0,11	0,00	0,06	0,00	0,00	0,21	0,01	0,32	0,01	0,08
Farinha	40	141,60	34,56	0,68	0,12	0,72	0,00	5,60	24,40	1,24	0,00	0,00	0,40
Óleo	2	17,68	0,00	0,00	2,00	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>162,60</b>	<b>35,28</b>	<b>0,85</b>	<b>2,13</b>	<b>0,85</b>	<b>0,00</b>	<b>5,86</b>	<b>25,41</b>	<b>1,26</b>	<b>0,72</b>	<b>0,02</b>	<b>163,40</b>

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

13

Farofa de Charque com Feijão													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Charque	60	149,40	0,00	13,62	10,08	0,00	0,00	0,00	9,00	0,90	7,80	2,13	3,53
Feijão	35	117,95	21,46	7,88	0,37	6,69	0,28	1,58	29,05	2,35	48,30	0,98	0,00
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
Alho	1,5	1,70	0,36	0,11	0,00	0,06	0,00	0,00	0,21	0,01	0,32	0,01	0,08
Farinha de mandioca	40	141,60	34,56	0,68	0,12	0,72	0,00	5,60	24,40	1,24	0,00	0,00	0,40
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	2	1,04	0,11	0,09	0,02	0,05	6,67	1,82	4,56	0,04	0,50	0,01	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>159,22</b>	<b>35,39</b>	<b>0,93</b>	<b>1,65</b>	<b>0,91</b>	<b>6,67</b>	<b>7,67</b>	<b>29,97</b>	<b>1,30</b>	<b>1,22</b>	<b>0,03</b>	<b>166,92</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.

14

Feijão													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Feijão	35	117,95	21,46	7,88	0,37	6,69	0,28	1,58	29,05	2,35	48,30	0,98	0,00
Óleo	2	17,68	0,00	0,00	2,00	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	4	0,84	0,20	0,04	0,01	0,10	0,72	3,22	0,40	0,01	0,40	0,01	0,00
Alho	1,5	1,70	0,36	0,11	0,00	0,06	0,00	0,00	0,21	0,01	0,32	0,01	0,08
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
	<b>Total</b>	<b>139,79</b>	<b>22,37</b>	<b>8,08</b>	<b>2,39</b>	<b>6,92</b>	<b>1,00</b>	<b>5,05</b>	<b>30,46</b>	<b>2,38</b>	<b>49,42</b>	<b>1,00</b>	<b>163,00</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.

15

Frango Guisado 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
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
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
Alho	1,5	1,70	0,36	0,11	0,00	0,06	0,00	0,00	0,21	0,01	0,32	0,01	0,08
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
Cheiro verde	2	1,04	0,11	0,09	0,02	0,05	6,67	1,82	4,56	0,04	0,50	0,01	0,00
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	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	4	0,84	0,20	0,04	0,01	0,10	0,72	3,22	0,40	0,01	0,40	0,01	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>131,30</b>	<b>8,36</b>	<b>17,32</b>	<b>3,09</b>	<b>0,73</b>	<b>81,59</b>	<b>18,47</b>	<b>17,65</b>	<b>0,88</b>	<b>26,08</b>	<b>0,67</b>	<b>249,83</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.

16

Frango Desfiado													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Peito 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
Alho	1,5	1,70	0,36	0,11	0,00	0,06	0,00	0,00	0,21	0,01	0,32	0,01	0,08
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
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	0,5	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	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>82,98</b>	<b>1,79</b>	<b>14,19</b>	<b>1,82</b>	<b>0,21</b>	<b>7,30</b>	<b>3,49</b>	<b>10,21</b>	<b>0,49</b>	<b>18,41</b>	<b>0,51</b>	<b>217,92</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.

17

Macarrão Parafuso													
Ingrediente	Quant.	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Alho	1,5	1,70	0,36	0,11	0,00	0,06	0,00	0,00	0,21	0,01	0,32	0,01	0,00
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,00
Óleo	2	17,68	0,00	0,00	2,00	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	50	6,25	0,60	0,00	0,00	0,00	13,50	0,65	0,00	0,00	10,50	0,00	10,50
	<b>Total</b>	<b>27,25</b>	<b>1,32</b>	<b>0,17</b>	<b>2,01</b>	<b>0,13</b>	<b>13,50</b>	<b>0,91</b>	<b>1,01</b>	<b>0,02</b>	<b>11,22</b>	<b>0,02</b>	<b>173,30</b>

**Modo de Preparo:** Cozinhe o macarrão em água fervente, escorra e reserve. Doure no óleo o alho, o tempero e a cebola. Adicione o macarrão e mexa bem.

18

Macarronada a Bolonhesa													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Macarrão	50	184,50	37,60	6,25	0,60	0,00	0,00	0,00	13,50	0,65	0,00	0,00	10,50
Carne	65	113,87	0,00	18,87	3,72	0,00	0,00	0,00	3,26	1,27	17,57	3,09	39,00
Alho	1,5	1,70	0,36	0,11	0,00	0,06	0,00	0,00	0,21	0,01	0,32	0,01	0,08
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
Leite 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
Extrato de tomate	20	14,40	3,20	0,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99,60
Óleo	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	4	0,84	0,20	0,04	0,01	0,10	0,72	3,22	0,40	0,01	0,40	0,01	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>458,61</b>	<b>51,31</b>	<b>32,30</b>	<b>13,21</b>	<b>0,24</b>	<b>70,72</b>	<b>5,63</b>	<b>246,17</b>	<b>2,08</b>	<b>39,81</b>	<b>3,95</b>	<b>404,85</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 aspecto do creme de leite acrescente o extrato de tomate para formar o molho e despeje no macarrão juntamente com a carne moída.



19

Macarronada de Frango													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Macarrão	50	184,50	37,60	6,25	0,60	0,00	0,00	0,00	13,50	0,65	0,00	0,00	10,50
Frango	65	71,50	0,00	15,02	0,81	0,00	3,90	0,78	7,15	0,47	18,20	0,52	32,50
Alho	1,5	1,70	0,36	0,11	0,00	0,06	0,00	0,00	0,21	0,01	0,32	0,01	0,08
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
Leite 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
Extrato de tomate	20	14,40	3,20	0,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99,60
Óleo	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	4	0,84	0,20	0,04	0,01	0,10	0,72	3,22	0,40	0,01	0,40	0,01	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>416,24</b>	<b>51,31</b>	<b>28,45</b>	<b>10,30</b>	<b>0,24</b>	<b>74,62</b>	<b>6,41</b>	<b>250,06</b>	<b>1,27</b>	<b>40,44</b>	<b>1,38</b>	<b>398,35</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 os temperos, acrescente o frango já temperado deixe cozinhar. Bata o leite com pouca água para que fique com aspecto do creme de leite, acrescente o extrato de tomate para formar o molho e despeje no macarrão juntamente com frango desfiado ou cortado em cubos.

20

Peixe ao Molho (Pirarucu)													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Peixe (Pirarucu)	70	175,70	0,00	14,35	3,01	0,00	0,00	0,00	35,00	2,31	13,30	0,21	53,90
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	1,5	1,70	0,36	0,11	0,00	0,06	0,00	0,00	0,21	0,01	0,32	0,01	0,08
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
Cheiro verde	2	1,04	0,11	0,09	0,02	0,05	6,67	1,82	4,56	0,04	0,50	0,01	0,00
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
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	4	0,84	0,20	0,04	0,01	0,10	0,72	3,22	0,40	0,01	0,40	0,01	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>251,31</b>	<b>8,95</b>	<b>15,67</b>	<b>7,49</b>	<b>0,86</b>	<b>77,49</b>	<b>19,93</b>	<b>46,02</b>	<b>2,75</b>	<b>21,97</b>	<b>0,37</b>	<b>275,55</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.

21

Peixe Guisado (Pirarucu)													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Peixe (Pirarucu)	70	175,70	0,00	14,35	3,01	0,00	0,00	0,00	35,00	2,31	13,30	0,21	53,90
Alho	1,5	1,70	0,36	0,11	0,00	0,06	0,00	0,00	0,21	0,01	0,32	0,01	0,08
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
Cheiro verde	2	1,04	0,11	0,09	0,02	0,05	6,67	1,82	4,56	0,04	0,50	0,01	0,00
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	4	0,84	0,20	0,04	0,01	0,10	0,72	3,22	0,40	0,01	0,40	0,01	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>202,61</b>	<b>3,06</b>	<b>14,86</b>	<b>4,65</b>	<b>0,31</b>	<b>7,49</b>	<b>7,59</b>	<b>41,32</b>	<b>2,38</b>	<b>15,22</b>	<b>0,24</b>	<b>266,75</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.

22

Picadinho Colorido													
Ingrediente	Quant.	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Carne moída	70	204,75	0,00	19,08	13,67	0,00	0,00	0,00	8,41	1,93	15,43	4,08	42,00
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	1,5	1,70	0,36	0,11	0,00	0,06	0,00	0,00	0,21	0,01	0,32	0,01	0,08
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
Cheiro verde	2	1,04	0,11	0,09	0,02	0,05	6,67	1,82	4,56	0,04	0,50	0,01	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	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	4	0,84	0,20	0,04	0,01	0,10	0,72	3,22	0,40	0,01	0,40	0,01	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
	<b>Total</b>	<b>244,15</b>	<b>4,72</b>	<b>20,07</b>	<b>15,85</b>	<b>1,26</b>	<b>703,49</b>	<b>25,15</b>	<b>40,21</b>	<b>2,37</b>	<b>25,80</b>	<b>4,22</b>	<b>221,83</b>

**Modo de Preparo:** Numa panela em fogo médio doure o alho e cebola, junte a carne moída e frite bem. Incorpore o restante das verduras e cozinhe, por último adicione a couve.

23

Risoto de Frango													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
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
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	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
Alho	1,5	1,70	0,36	0,11	0,00	0,06	0,00	0,00	0,21	0,01	0,32	0,01	0,08
Cheiro verde	2	1,04	0,11	0,09	0,02	0,05	6,67	1,82	4,56	0,04	0,50	0,01	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	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	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	4	0,84	0,20	0,04	0,01	0,10	0,72	3,22	0,40	0,01	0,40	0,01	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	40	146,00	32,00	2,86	0,26	1,90	0,00	0,00	0,07	0,08	0,00	0,00	0,40
	<b>Total</b>	<b>277,90</b>	<b>40,25</b>	<b>20,14</b>	<b>3,33</b>	<b>1,13</b>	<b>574,19</b>	<b>11,93</b>	<b>20,65</b>	<b>0,84</b>	<b>29,08</b>	<b>0,71</b>	<b>263,63</b>

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

24

Sopa de Feijão													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Macarrão	40	147,60	30,08	5,00	0,48	0,00	0,00	0,00	10,80	0,52	0,00	0,00	8,40
Batata inglesa	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
Cenoura	10	4,30	1,01	0,10	0,02	0,26	281,30	0,93	2,70	0,05	1,50	0,02	6,90
Alho	1,5	2,24	0,50	0,10	0,01	0,03	0,00	0,47	2,72	0,03	0,38	0,02	0,26
Feijão carioca	35	117,95	21,46	7,88	0,37	6,69	0,28	1,58	29,05	2,35	48,30	0,98	0,00
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
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
Cheiro verde	2	1,04	0,11	0,09	0,02	0,05	6,67	1,82	4,56	0,04	0,50	0,01	0,00
Óleo	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,02	0,00	387,58
Vinagre	3	0,42	0,18	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,18	0,00	0,66	0,00	0,03
	<b>Total</b>	<b>160,55</b>	<b>26,90</b>	<b>8,91</b>	<b>2,54</b>	<b>7,71</b>	<b>421,93</b>	<b>25,02</b>	<b>61,20</b>	<b>2,80</b>	<b>58,96</b>	<b>1,14</b>	<b>398,89</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. **Obs:** Se preferir bata no liquidificador uma pequena quantidade de grãos já cozidos para dar mais consistência à sopa.

25

Sopa de Legumes													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Macarrão	50	184,50	37,60	6,25	0,60	0,00	0,00	0,00	13,50	0,65	0,00	0,00	10,50
Batata inglesa	20	15,80	3,60	0,42	0,02	0,32	0,00	3,94	4,20	0,15	4,20	0,08	2,00
Abóbora	20	8,00	1,96	0,24	0,06	0,12	70,00	8,40	0,00	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
Pimenta de cheiro	4	0,84	0,20	0,04	0,01	0,10	0,72	3,22	0,40	0,01	0,40	0,01	0,00
Repolho	15	3,75	0,82	0,22	0,04	0,30	2,00	4,83	2,25	0,09	2,25	0,03	2,70
Alho	1,5	2,24	0,50	0,10	0,01	0,03	0,00	0,47	0,38	0,03	0,38	0,02	0,26
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,40	0,01	0,40	0,01	0,12
Óleo	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00	387,58
	<b>Total</b>	<b>57,33</b>	<b>8,91</b>	<b>1,56</b>	<b>2,25</b>	<b>1,40</b>	<b>206,22</b>	<b>39,11</b>	<b>27,90</b>	<b>0,69</b>	<b>12,75</b>	<b>0,20</b>	<b>406,36</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.

26

Suco de Abacaxi													
Ingrediente	Quant.	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Polpa de abacaxi	100	31,00	7,80	0,50	0,10	0,30	5,00	1,20	14,00	0,40	10,00	0,10	1,00
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	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,02	2,00	0,06	0,00
	<b>Total</b>	<b>108,40</b>	<b>27,78</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>5,00</b>	<b>1,20</b>	<b>18,20</b>	<b>0,43</b>	<b>12,00</b>	<b>0,17</b>	<b>1,00</b>

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

27

Suco de Acerola													
Ingrediente	Quant.	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Polpa de acerola	100	22,00	5,50	0,60	0,00	0,70	0,00	632,20	8,00	0,20	9,00	0,10	1,00
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	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,02	2,00	0,06	0,00
	<b>Total</b>	<b>99,40</b>	<b>25,48</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>632,20</b>	<b>12,20</b>	<b>0,23</b>	<b>11,00</b>	<b>0,17</b>	<b>1,00</b>

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

28

Suco de Goiaba													
Ingrediente	Quant.	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Polpa de goiaba	100	52,00	12,40	0,90	0,50	6,40	0,00	99,20	5,00	0,20	7,00	0,20	0,52
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
Água	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,02	2,00	0,06	0,00
	<b>Total</b>	<b>129,40</b>	<b>32,38</b>	<b>0,90</b>	<b>0,50</b>	<b>6,40</b>	<b>0,00</b>	<b>99,20</b>	<b>9,20</b>	<b>0,23</b>	<b>9,00</b>	<b>0,27</b>	<b>0,52</b>

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

29

Verduras e Legumes - Salada													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Alface	15	2,70	0,53	0,20	0,05	0,19	0,00	2,70	10,20	0,21	1,65	0,04	0,60
Pepino	15	1,50	0,30	0,14	0,00	0,17	0,60	0,75	1,50	0,02	1,35	0,02	0,15
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	15	3,15	0,70	0,13	0,05	0,15	9,35	2,87	0,75	0,07	1,65	0,01	0,15
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	20	5,00	1,09	0,29	0,05	0,41	2,66	6,44	9,40	0,12	3,00	0,04	3,60
	<b>Total</b>	<b>77,50</b>	<b>17,50</b>	<b>2,75</b>	<b>0,46</b>	<b>2,68</b>	<b>779,01</b>	<b>56,90</b>	<b>69,85</b>	<b>1,78</b>	<b>33,45</b>	<b>0,34</b>	<b>23,95</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.