

CRECHE (1 a 3 anos) - 2017

1

Abacaxi

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Abacaxi	60	29,4	7,44	0,234	0,258	0,72	1,38	9,24	4,2	0,22	8,40	0,05	0,6
Total		29,40	7,44	0,23	0,26	0,72	1,38	9,24	4,20	0,22	8,40	0,05	0,6

Modo de Preparo: Sirva 1 porção média às crianças, descascada, em pedaços.

2

Achocolatado e Biscoito Salgado

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Fórmula infantil	15,5	74,71	8,99	2,33	3,26	0,00	79,05	7,44	89,90	1,27	6,51	0,78	27,90
Achocolatado	10	38,10	8,35	0,50	0,30	0,00	140,00	7,30	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00
Biscoito salgado	21	90,72	14,43	2,12	3,02	0,53	0,00	0,00	4,20	0,46	8,40	0,23	179,34
Água	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		203,53	31,77	4,95	6,58	0,53	219,05	14,74	96,10	1,74	15,91	1,04	213,24

Modo de Preparo: Dissolva o leite e o achocolatado em água potável até a quantidade prevista. Sirva com três biscoitos.

3

Achocolatado e Pão com margarina

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Fórmula infantil	15,5	74,71	8,99	2,33	3,26	0,00	79,05	7,44	89,90	1,27	6,51	0,78	27,90
Achocolatado	10	38,10	8,35	0,50	0,30	0,00	140,00	7,30	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00
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	4	29,60	0,00	0,00	3,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,00
Água	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		185,10	30,75	4,20	4,68	1,20	0,00	0,00	28,00	1,16	12,00	1,38	243,50

Modo de Preparo: Dissolva o leite e o achocolatado em água potável até a quantidade prevista. Passe a margarina no pão e sirva.

4

Banana

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Banana	55	53,9	14,3	0,715	0,55	1,1	17,6	11,88	4,4	0,22	14,30	0,06	0,55
Total		53,90	14,30	0,72	0,55	1,10	17,60	11,88	4,40	0,22	14,30	0,06	0,55

Modo de Preparo: Sirva 1 banana média às crianças, descascada, em pedaços ou inteira.

5

Iogurte													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Iogurte	100	61,4	4,67	3,48	3,26	0	30	0,53	121	0,05	11,60	0,59	53
Total		61,40	4,67	3,48	3,26	0,00	30,00	0,53	121,00	0,05	11,60	0,59	179,34

Modo de Preparo: Sirva 1 sachê de iogurte às crianças.

6

Laranja													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Laranja	50	23,5	5,9	0,47	0,06	0,95	10,25	26,6	20	0,05	5,00	0,04	1
Total		23,50	5,90	0,47	0,06	0,95	10,25	26,60	20,00	0,05	5,00	0,04	1

Modo de Preparo: Sirva 1 laranja média às crianças, descascada, em pedaços e sem semente.

7

Leite (Fórmula infantil)													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Fórmula infantil	15,5	74,71	8,99	2,33	3,26	0,00	79,05	7,44	89,90	1,27	6,51	0,78	27,90
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		74,71	8,99	2,33	3,26	0,00	79,05	7,44	91,90	1,28	7,51	0,81	27,90

Modo de Preparo: Prepare de acordo com as instruções do rótulo do produto.

8

Leite (Fórmula infantil) e Biscoito doce													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Fórmula infantil	15,5	74,71	8,99	2,33	3,26	0,00	79,05	7,44	89,90	1,27	6,51	0,78	27,90
Biscoito doce	15	66,45	11,28	1,22	1,80	0,32	0,00	0,00	8,10	0,27	5,55	0,15	52,80
Água	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		141,16	20,27	3,54	5,06	0,32	79,05	7,44	100,00	1,55	13,06	0,96	80,70

Modo de Preparo: Dissolva o leite em água potável até a quantidade prevista. Sirva com três biscoitos.

9 **Leite (Fórmula infantil) e Pão com margarina**

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Fórmula infantil	15,5	74,71	8,99	2,33	3,26	0,00	79,05	7,44	89,90	1,27	6,51	0,78	27,90
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	4	29,60	0,00	0,00	3,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,00
Água	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	259,81	39,74	6,53	7,94	1,20	79,05	7,44	117,90	2,43	18,51	2,16	271,40

Modo de Preparo: Dissolva o leite em água potável até a quantidade prevista. Passe a margarina no pão e sirva.

10 **Melancia**

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Melancia	80	20	4,96	0,4	0,08	0,4	92,8	23,2	12	0,96	0	0	0,8
	Total	20,00	4,96	0,40	0,08	0,40	92,80	23,20	12,00	0,96	0,00	0,00	0,8

Modo de Preparo: Sirva 1 pedaço médio às crianças, descascada, em pedaços, sem semente.

11 **Mingau de Aveia**

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Açúcar	15	58,05	14,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	0,00	0,00	0,00
Aveia	10	39,00	6,10	1,20	1,00	1,00	0,00	0,00	3,00	0,21	0,00	0,00	0,20
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
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	221,05	30,69	7,78	7,68	1,00	70,00	2,16	233,15	0,35	22,13	0,87	92,95

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

12 **Mingau de Farinha de Arroz e Biscoito Salgado**

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Fórmula infantil	15,5	74,71	8,99	2,33	3,26	0,00	79,05	7,44	89,90	1,27	6,51	0,78	27,90
Farinha de arroz	30	108,90	25,65	0,39	0,09	0,18	0,00	52,08	0,30	9,42	1,20	2,55	5,10
Biscoito	21	90,72	14,43	2,12	3,02	0,53	0,00	0,00	4,20	0,46	8,40	0,23	179,34
Água	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	274,33	49,07	4,84	6,37	0,71	79,05	59,52	96,40	11,16	17,11	3,59	212,34

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

13

Mingau de Farinha de Tapioca

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
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 condensado	15	48,15	8,16	1,19	1,31	0,00	11,10	0,39	42,60	0,03	3,90	0,14	19,05
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
Água	130	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	0,01	1,30	0,04	0,00
Total		130,95	20,62	1,39	3,63	4,79	11,10	0,39	61,40	1,11	42,50	0,99	23,65

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 morno.

14

Mingau de Farinha Láctea e Biscoito Salgado

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Fórmula infantil	15,5	74,71	8,99	2,33	3,26	0,00	79,05	7,44	89,90	1,27	6,51	0,78	27,90
Farinha Láctea	30	124,50	23,34	3,57	1,74	0,57	147,60	10,11	5,88	2,61	17,40	0,51	37,50
Biscoito	21	90,72	14,43	2,12	3,02	0,53	0,00	0,00	4,20	0,46	8,40	0,23	179,34
Água	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		289,93	46,76	8,02	8,02	1,10	226,65	17,55	101,98	4,35	33,31	1,55	244,74

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

15

Salada de Frutas

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Mamão	50	19,50	4,91	0,31	0,07	0,90	14,20	30,90	12,00	0,05	5,00	0,04	1,50
Banana	55	53,90	14,30	0,72	0,55	1,10	17,60	11,88	4,40	0,22	14,30	0,06	0,55
Laranja	50	23,50	5,90	0,47	0,06	0,95	10,25	26,60	20,00	0,05	5,00	0,04	1,00
Total		96,90	25,11	1,49	0,68	2,95	42,05	69,38	36,40	0,32	24,30	0,13	3,05

Modo de Preparo: Higienize as frutas, corte-as em pedaços pequenos e sirva misturadas às crianças.

16

Suco de Abacaxi													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Suco	50	15,5	3,9	0,25	0,05	0,15	1	0,6	7	0,20	5,00	0,05	0,5
Açúcar	15	58,05	14,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	0,00	0,00	0,00
Água	100	0	0	0	0	0	0	0	2	0,01	1,00	0,03	0
	Total	73,55	18,89	0,25	0,05	0,15	1,00	0,60	9,15	0,22	6,00	0,08	0,5

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

17

Suco de Acerola													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Suco	50	11	3,9	0,25	0,05	0,15	1	0,6	7	0,20	5,00	0,05	0,5
Açúcar	15	58,05	14,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	0,00	0,00	0,00
Água	100	0	0	0	0	0	0	0	2	0,01	1,00	0,03	0
	Total	69,05	18,89	0,25	0,05	0,15	1,00	0,60	9,15	0,22	6,00	0,08	0,5

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

18

Suco de Cupuaçu													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Suco	50	24,5	5,7	0,4	0,3	0,8	0	5,25	2,5	0,15	7,00	0,10	0,5
Açúcar	15	58,05	14,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	0,00	0,00	0,00
Água	100	0	0	0	0	0	0	0	2	0,01	1,00	0,03	0
	Total	82,55	20,69	0,40	0,30	0,80	0,00	5,25	4,65	0,17	8,00	0,13	0,5

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

19

Suco de Goiaba													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Suco	50	26	6,2	0,45	0,25	3,2	0	49,6	2,5	0,10	3,50	0,10	0,5
Açúcar	15	58,05	14,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	0,00	0,00	0,00
Água	100	0	0	0	0	0	0	0	2	0,01	1,00	0,03	0
	Total	84,05	21,19	0,45	0,25	3,20	0,00	49,60	4,65	0,12	4,50	0,13	0,5

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

20

Vitaminada de fruta (Banana)

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	55	53,90	14,30	0,72	0,55	1,10	17,60	11,88	4,40	0,22	14,30	0,06	0,55
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
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		216,60	33,89	7,29	7,23	1,10	87,60	14,04	234,50	0,35	36,43	0,93	93,30

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

21

Vitaminada de fruta (mamão)

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
Mamão	50	19,50	4,91	0,31	0,07	0,90	14,20	30,90	12,00	0,05	5,00	0,04	1,50
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
Farinha Láctea	20	83,00	15,56	2,38	1,16	0,38	98,40	6,74	3,92	1,74	11,60	0,34	25,00
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		265,20	40,06	9,26	7,91	1,28	182,60	39,80	246,02	1,92	38,73	1,25	119,25

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

22

Almôndega

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Carne moída	50	146,25	0,00	13,63	9,77	0,00	0,00	0,00	6,01	1,38	11,02	2,92	33,50
Alho	0,5	0,75	0,17	0,03	0,00	0,01	0,00	0,16	0,91	0,01	0,13	0,01	0,09
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
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
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
Extrato de tomate	5	0,00	0,80	0,10	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,90
Total		157,12	1,20	13,82	10,83	0,07	3,34	1,19	9,72	1,41	11,61	2,93	252,34

Modo de Preparo: Tempere a carne moída, faça as bolinhas e coloque numa panela com os temperos e um pouco de água, deixe apurar e cozinhar. Faça o macarrão e o feijão separadamente, depois junte as almôndegas com o macarrão já cozido e temperado sirva em seguida com o suco.

23

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

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

24

Baião de Dois													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,11	0,00	0,03
Tempero regional	0,25	0,05	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81,40
Cheiro verde	1	0,52	0,06	0,04	0,01	0,03	3,34	0,91	2,28	0,02	0,25	0,00	0,00
Arroz	15	54,75	12,00	1,07	0,10	0,20	0,00	0,00	4,20	0,65	3,75	0,17	0,15
Feijão	10	33,90	6,12	2,02	0,24	2,36	0,00	0,00	7,80	0,51	17,80	0,39	9,30
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
	Total	99,39	18,48	3,20	1,35	2,64	3,34	1,04	14,75	1,18	22,11	0,57	90,94

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.

25

Canja

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Frango (peito)	25	27,50	0,00	5,78	0,31	0,00	1,50	0,30	2,75	0,18	7,00	0,20	12,50
Arroz	15	54,75	12,00	1,07	0,10	0,20	0,00	0,00	4,20	0,65	3,75	0,17	0,15
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	1,00
Alho	0,5	0,75	0,17	0,03	0,00	0,01	0,00	0,16	0,91	0,01	0,13	0,01	0,09
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
Óleo	1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de Cheiro	2	0,42	0,10	0,02	0,00	0,05	0,36	1,61	0,20	0,01	0,20	0,00	0,00
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
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		105,50	15,36	7,24	1,45	0,71	283,16	5,09	12,10	0,99	15,33	0,44	208,61

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

26

Farofa

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,11	0,00	0,03
Farinha de mandioca	15	53,10	12,96	0,26	0,05	0,27	0,00	2,10	9,15	0,47	0,00	0,00	0,15
Óleo	1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94
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
Total		63,32	13,26	0,32	1,05	0,33	0,00	2,23	9,62	0,47	0,31	0,01	90,58

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

27

Feijão													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Feijão	20	67,40	12,26	4,50	0,21	3,82	0,16	0,90	16,60	1,34	27,60	0,56	0,00
Óleo	1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tempero regional	0,25	0,05	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81,40
Pimentão	2	0,42	0,10	0,02	0,00	0,05	0,36	1,61	0,20	0,01	0,20	0,00	0,00
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,11	0,00	0,03
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
	Total	78,04	12,66	4,59	1,22	3,93	0,52	2,64	17,27	1,36	28,11	0,57	81,49

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.

28

Filé de Peixe ao Molho com Legumes													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Filé de peixe	35	38,85	0,00	5,71	1,61	0,00	0,00	0,00	5,60	0,07	6,65	0,11	26,95
Cenoura	10	4,30	1,01	0,10	0,02	0,26	281,30	0,93	2,70	0,05	1,50	0,02	1,00
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
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
Alho	0,5	0,75	0,17	0,03	0,00	0,01	0,00	0,16	0,91	0,01	0,13	0,01	0,09
Cheiro verde	1	0,52	0,06	0,04	0,01	0,03	3,34	0,91	2,28	0,02	0,25	0,00	0,00
Óleo	1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Pimenta de cheiro	2	0,42	0,10	0,02	0,00	0,05	0,36	1,61	0,20	0,01	0,20	0,00	0,00
Limão	3	0,96	0,33	0,03	0,00	0,04	0,00	1,15	1,53	0,01	0,30	0,01	0,03
	Total	63,30	3,64	6,16	2,66	0,58	285,00	6,85	14,44	0,24	11,34	0,19	222,92

Modo de Preparo: Peixe: Coloque o vinagre ou limão e retire bem o odor, coloque os temperos e cozinhe bem. Prepare o arroz e cozinhe os legumes. Sirva com o suco.

29

Frango ao Molho

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Cenoura	10	4,30	1,01	0,10	0,02	0,26	281,30	0,93	2,70	0,05	1,50	0,02	1,00
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
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
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
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
Alho	0,5	0,75	0,17	0,03	0,00	0,01	0,00	0,16	0,91	0,01	0,13	0,01	0,09
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
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,01	0,00	193,79
Vinagre	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
Frango (peito)	35	38,50	0,00	8,09	0,44	0,00	2,10	0,42	3,85	0,25	9,80	0,28	17,50
Total		68,60	2,55	8,46	2,65	0,33	293,14	2,54	14,53	0,36	12,73	0,33	239,96

Modo de Preparo: Corte o frango em cubos, coloque para cozinhar com os temperos, depois de cozido acrescente o extrato de tomate e por último o creme de leite. Prepare o feijão e o arroz e sirva.

30

Frango Desfiado

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Frango (peito)	35	38,50	0,00	8,09	0,44	0,00	2,10	0,42	3,85	0,25	9,80	0,28	17,50
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
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
Alho	0,5	0,75	0,17	0,03	0,00	0,01	0,00	0,16	0,91	0,01	0,13	0,01	0,09
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
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,01	0,00	193,79
Vinagre	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
Total		49,65	0,51	8,18	1,45	0,07	5,44	1,61	7,68	0,30	10,83	0,29	211,46

Modo de Preparo: Cozinhe o frango, deixe esfriar e desfie-o. Prepare o arroz e feijão como de costume. Sirva em seguida com o suco.

31

Frango em Cubos													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Cenoura	10	4,30	1,01	0,10	0,02	0,26	281,30	0,93	2,70	0,05	1,50	0,02	1,00
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
Cheiro verde	1	0,52	0,06	0,04	0,01	0,03	3,34	0,91	2,28	0,02	0,25	0,00	0,00
Alho	0,5	0,75	0,17	0,03	0,00	0,01	0,00	0,16	0,91	0,01	0,13	0,01	0,09
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
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,01	0,00	193,79
Vinagre	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
Frango (peito)	35	38,50	0,00	8,09	0,44	0,00	2,10	0,42	3,85	0,25	9,80	0,28	17,50
Total		53,95	1,52	8,29	1,47	0,33	286,74	2,54	10,38	0,35	12,33	0,31	212,46

Modo de Preparo: Corte o frango em cubos, coloque para cozinhar com os temperos. Prepare o feijão e o arroz e sirva.

32

Guisadinho de Carne													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Cenoura	10	4,30	1,01	0,10	0,02	0,26	281,30	0,93	2,70	0,05	1,50	0,02	1,00
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
Cheiro verde	1	0,52	0,06	0,04	0,01	0,03	3,34	0,91	2,28	0,02	0,25	0,00	0,00
Alho	0,5	0,75	0,17	0,03	0,00	0,01	0,00	0,16	0,91	0,01	0,13	0,01	0,09
Colorau	0,5	1,67	0,39	0,03	0,02	0,07	0,30	0,04	0,60	0,03	0,00	0,00	0,00
Óleo	1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,01	0,00	193,79
Vinagre	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
Carne (músculo)	30	39,90	0,00	6,51	1,35	0,00	0,60	0,00	0,90	0,54	6,00	1,35	14,70
Total		57,02	1,91	6,74	2,41	0,40	285,54	2,16	8,03	0,66	8,53	1,38	209,66

Modo de Preparo: Corte a carne em cubos, coloque para cozinhar com os temperos e legumes, prepare e o arroz e sirva em seguida com o suco.

33

Macarrão Parafuso

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Macarrão parafuso	25	92,25	18,80	3,13	0,30	0,00	0,00	0,00	6,75	0,33	0,00	0,00	5,25
Alho	0,5	0,75	0,17	0,03	0,00	0,01	0,00	0,16	0,91	0,01	0,13	0,01	0,09
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
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
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
Total		102,60	19,14	3,18	1,31	0,04	0,00	0,28	8,18	0,34	0,34	0,01	199,19

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

34

Macarronada Bolonhesa

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
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	20,10
Creme de leite	10	22,10	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	8,30	0,03	0,80	0,03	5,20
Macarrão parafuso	25	92,25	18,80	3,13	0,30	0,00	0,00	0,00	6,75	0,33	0,00	0,00	5,25
Alho	0,5	0,75	0,17	0,03	0,00	0,01	0,00	0,16	0,91	0,01	0,13	0,01	0,09
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
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
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
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
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
Total		216,85	20,56	11,65	9,47	0,07	16,14	1,19	22,48	1,22	8,44	1,79	249,41

Modo de Preparo: Prepare o picadinho normalmente sem escaldar, com todos os temperos. Depois de cozido acrescente o extrato de tomate e por último o creme de leite. Obs: Depois do macarrão cozido não há a necessidade de lavá-lo com água fria, pois perderá nutrientes, apenas deixe escorrer.

35

Ovo cozido

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Ovo	25	35,75	0,40	3,25	2,23	0,00	19,75	0,00	10,50	0,40	3,25	0,28	42,00
Total		35,75	0,40	3,25	2,23	0,00	19,75	0,00	10,50	0,40	3,25	0,28	42,00

Modo de Preparo: Cozinhar 1/2 unidade de ovo por aluno em quantidade de água suficiente que cubra todos os ovos, deixar ferver por 15 minutos. Servir com o Arroz, Feijão e Suco. *A cada dois alunos, 1 unidade de ovo.

36

Picadinho com legumes

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Carne moída	35	102,38	0,00	9,54	6,84	0,00	0,00	0,00	4,21	0,96	7,71	2,04	23,45
Couve	10	5,00	1,00	0,33	0,07	0,30	89,00	12,00	13,50	0,17	3,40	0,04	2,00
Cenoura	10	4,30	1,01	0,10	0,02	0,26	281,30	0,93	2,70	0,05	1,50	0,02	1,00
Alho	0,5	0,75	0,17	0,03	0,00	0,01	0,00	0,16	0,91	0,01	0,13	0,01	0,09
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
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
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
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
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
Total		126,42	3,32	10,17	7,99	0,63	373,64	14,12	24,23	1,23	13,64	2,12	245,31

Modo de Preparo: Tempere o picadinho e cozinhe até apurar, coloque a cenoura e deixe cozinhar até amolecer, em seguida a couve. Prepare o arroz e o feijão como de costume. Sirva morno com o suco.

37

Purê de macaxeira

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Macaxeira	50	75,50	18,10	0,55	0,15	0,95	0,00	8,25	7,50	0,15	22,00	0,10	1,00
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
Creme de leite	10	22,10	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	8,30	0,03	0,80	0,03	5,20
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		127,20	18,55	0,70	5,68	0,95	12,80	8,25	15,92	0,18	22,81	0,13	227,99

Modo de Preparo: Cozinhe a macaxeira, depois de cozidas amasse e adicione a margarina e o creme de leite até que se obtenha a consistência desejada. Sirva em seguida *Obs: Se preferir utilize o leite líquido no lugar do creme de leite.

38

Salada 01

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Alface	5	0,90	0,18	0,07	0,02	0,06	0,00	0,90	3,40	0,07	0,55	0,01	0,20
Pepino	6	0,60	0,12	0,05	0,00	0,07	0,24	0,30	0,60	0,01	0,54	0,01	0,06
Total		1,50	0,30	0,12	0,02	0,13	0,24	1,20	4,00	0,08	1,09	0,02	0,26

Modo de Preparo: Lave bem a alface, folha a folha, tirando todas as sujidades. Lave o pepino, tire a casca. Corte-os e sirva às crianças.

39

Salada 02													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Cenoura ralada	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
Total		4,30	1,01	0,10	0,02	0,26	281,30	0,93	2,70	0,05	1,50	0,02	6,90

Modo de Preparo: Lave bem a cenoura, tirando todas as sujidades. Retire a casca da cenoura, rale e sirva. *Obs: Mantenha sempre refrigerada antes de servir às crianças.

40

Salada 03													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
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
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
Total		12,20	2,81	0,31	0,03	0,42	281,30	2,90	3,40	0,13	3,60	0,06	7,90

Modo de Preparo: Lave bem a cenoura e a batata, tirando todas as sujidades. Cozinhe, corte em cubos e sirva.

41

Sopa de Carne													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Carne (músculo)	20	35,04	0,00	5,81	1,14	0,00	0,00	0,00	1,00	0,39	5,41	0,95	12,00
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
Macarrão parafuso	15	55,35	11,28	1,88	0,18	0,00	0,00	0,00	4,05	0,20	0,00	0,00	3,15
Couve	10	5,00	1,00	0,33	0,07	0,30	89,00	12,00	13,50	0,17	3,40	0,04	2,00
Abóbora	10	4,00	0,98	0,12	0,03	0,06	35,00	4,20	1,20	0,07	0,00	0,00	0,10
Alho	0,5	0,75	0,17	0,03	0,00	0,01	0,00	0,16	0,91	0,01	0,13	0,01	0,09
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
Óleo	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	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		126,47	15,40	8,40	3,44	0,56	124,00	18,45	21,88	0,92	11,24	1,04	212,19

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

42

Sopa de Feijão com Carne													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Carne (músculo)	25	43,80	0,00	7,26	1,43	0,00	0,00	0,00	1,25	0,49	6,76	1,19	15,00
Macarrão parafuso	20	73,80	15,04	2,50	0,24	0,00	0,00	0,00	5,40	0,26	0,00	0,00	4,20
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	0,5	0,75	0,17	0,03	0,00	0,01	0,00	0,16	0,91	0,01	0,13	0,01	0,09
Feijão carioca	20	67,40	12,26	4,50	0,21	3,82	0,16	0,90	16,60	1,34	27,60	0,56	0,00
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
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
Cheiro verde	1	0,52	0,06	0,04	0,01	0,03	3,34	0,91	2,28	0,02	0,25	0,00	0,00
Óleo	1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,01	0,00	193,79
Vinagre	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
	Total	213,34	31,62	15,00	3,00	4,61	373,80	16,99	43,98	2,43	42,38	1,86	223,06

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.

43

Sopa de Legumes													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Carne (músculo)	10	17,52	0,00	2,90	0,57	0,00	0,00	0,00	0,50	0,20	2,70	0,48	6,00
Macarrão parafuso	15	55,35	11,28	1,88	0,18	0,00	0,00	0,00	4,05	0,20	0,00	0,00	3,15
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
Abóbora	10	4,00	0,98	0,12	0,03	0,06	35,00	4,20	1,20	0,07	0,00	0,00	0,10
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
Maxixe	10	1,40	0,27	0,14	0,01	0,22	0,00	0,96	2,10	0,04	1,00	0,02	1,10
Quiabo	5	1,60	0,36	0,09	0,01	0,13	2,88	0,82	3,15	0,02	2,85	0,03	0,25
Alho	0,5	0,75	0,17	0,03	0,00	0,01	0,00	0,16	0,91	0,01	0,13	0,01	0,09
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
Óleo	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
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	118,29	15,57	5,54	3,84	0,81	39,21	11,45	17,83	0,67	10,49	0,59	207,34

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.

Observações para frutas e verduras

** É necessário lavar bem as frutas, legumes e verduras em água corrente, e as que forem ingeridas com a casca. Devem ficar de molho em água clorada por aproximadamente 15 minutos.

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

* Prepare 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.