

Cardápio Pré-Escolar (4 e 5 anos) - 2017

Área Urbana e Rodoviária

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	150	393,00	86,10	5,40	3,00	49,05	17,70	13,50	177,00	1,64	2,55	0,45	84,60
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
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
Total		517,25	113,33	5,50	3,48	53,77	17,70	13,50	192,75	2,66	38,15	1,23	84,80
Modo de Preparo: Descongele a polpa de açaí, bata no liquidificador com açúcar, ao servir acrescente a farinha de tapioca.													
2													
Achocolatado com Biscoito Doce													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Biscoito doce	15	66,45	11,28	1,22	1,80	0,32	0,00	0,00	8,10	0,27	5,55	0,15	52,80
Leite em pó integral	25	124,00	9,60	6,58	6,68	0,00	70,00	2,16	228,00	0,12	21,13	0,84	92,75
Achocolatado	10	38,10	8,35	0,50	0,30	0,00	140,00	7,30	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00
Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	1,50	0,05	0,00
Total		162,10	17,95	7,08	6,98	0,00	210,00	9,46	231,00	0,13	22,63	0,88	98,75
Modo de Preparo: Dissolva o leite e o achocolatado em água morna, depois acrescente água potável gelada até a quantidade prevista. Sirva em seguida com 3 biscoitos.													
3													
Achocolatado com Biscoito Salgado													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Biscoito salgado	21	93,03	15,79	1,70	2,52	0,44	0,00	0,00	11,34	0,38	7,77	0,21	73,92
Leite em pó integral	25	124,00	9,60	6,58	6,68	0,00	70,00	2,16	228,00	0,12	21,13	0,84	92,75
Achocolatado	10	38,10	8,35	0,50	0,30	0,00	140,00	7,30	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00
Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	1,50	0,05	0,00
Total		162,10	17,95	7,08	6,98	0,00	210,00	9,46	231,00	0,13	22,63	0,88	98,75
Modo de Preparo: Dissolva o leite e o achocolatado em água morna, depois acrescente água potável gelada até a quantidade prevista. Sirva em seguida com 3 biscoitos.													

4

Frutas													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Laranja	100	47,00	11,80	0,94	0,12	1,90	20,50	53,20	40,00	0,10	10,00	0,07	2,00
Banana	100	98,00	26,00	1,30	1,00	2,00	32,00	21,60	8,00	0,40	26,00	0,10	1,00
Abacaxi	100	49,00	12,40	0,39	0,43	1,20	2,30	15,40	7,00	0,37	14,00	0,08	1,00
Mamão	100	39,00	9,82	0,61	0,14	1,80	28,40	61,80	24,00	0,10	10,00	0,07	3,00
Melancia	100	25,00	6,20	0,50	0,10	0,50	116,00	29,00	15,00	1,20	0,00	0,00	1,00
	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)

5

Iogurte e Biscoito Salgado													
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
Biscoito	21	90,72	14,427	2,121	3,024	0,525	0	0	4,2	0,46	8,40	0,23	179,34
	Total	152,12	19,10	5,60	6,28	0,53	30,00	0,53	125,20	0,51	20,00	0,82	232,34

Modo de Preparo: Sirva 1 sachê de iogurte e 03 biscoitos às crianças.

6

Mingau de Abóbora com Farinha de Tapioca													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Abóbora	30	12,00	2,94	0,36	0,09	0,18	105,00	12,60	3,60	0,21	0,00	0,00	0,30
Farinha de tapioca	20	66,20	12,24	0,10	0,48	4,72	0,00	0,00	15,60	1,02	35,60	0,78	0,20
Leite em pó integral	25	124,00	9,60	6,58	6,68	0,00	70,00	2,16	228,00	0,12	21,13	0,84	92,75
Açúcar	15	58,05	14,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	0,00	0,00	0,00
Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	1,50	0,05	0,00
	Total	260,25	39,77	7,04	7,25	4,90	175,00	14,76	250,35	1,37	58,23	1,67	93,25

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.

7

Mingau de Arroz e Biscoito Salgado

Ingrediente	Quant. (g/ml)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
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	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
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
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
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
Total		127,80	20,49	2,41	4,16	0,30	11,10	0,39	51,30	0,77	12,00	0,41	205,14

Modo de Preparo: Em uma panela cozinhe o arroz com pouca água até que fique macio, acrescente o leite condensado e cozinhe por cerca de 15 minutos. Acrescente o leite de coco e misture bem até ficar na consistência de mingau. Sirva morno, com três biscoitos.

8

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
Leite em pó integral	25	124,00	9,60	6,58	6,68	0,00	70,00	2,16	228,00	0,12	21,13	0,84	92,75
Aveia	10	39,00	6,10	1,20	1,00	1,00	0,00	0,00	3,00	0,21	0,00	0,00	0,20
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		39,00	6,10	1,20	1,00	1,00	0,00	0,00	6,00	0,23	1,50	0,05	0,20

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

9

Mingau de Farinha de Tapioca com Biscoito Salgado

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Açúcar	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
Farinha de tapioca	20	66,20	12,24	0,10	0,48	4,72	0,00	0,00	15,60	1,02	35,60	0,78	0,20
Leite em pó integral	25	124,00	9,60	6,58	6,68	0,00	70,00	2,16	228,00	0,12	21,13	0,84	92,75
Biscoito	21	90,72	14,43	2,12	3,02	0,53	0,00	0,00	4,20	0,46	8,40	0,23	179,34
Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	1,50	0,05	0,00
Total		280,92	36,27	8,80	10,18	5,25	70,00	2,16	250,80	1,61	66,63	1,89	272,29

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 Farinha Láctea e Biscoito Salgado

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Leite em pó	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	35	145,25	27,23	4,17	2,03	0,67	172,20	11,80	6,86	3,05	20,30	0,60	43,75
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	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		235,97	41,66	6,29	5,05	1,19	172,20	11,80	14,66	3,53	30,50	0,88	223,09

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

11

Suco de Fruta com Biscoito Doce

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

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

12

Suco de Fruta com Biscoito Salgado com Margarina

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

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

13

Suco de Fruta e Pão com Carne Moída													
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	0,15	0,01	0,00	0,00	0
Pão massa fina	50	155,50	30,75	4,20	1,40	1,20	0,00	0	26,00	1,15	11,00	1,35	215,5
Carne moída	25	73,13	0,00	6,81	4,88	0,00	0,00	0	3,01	0,69	5,51	1,46	12,25
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	117,16
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
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
Água	100	0	0	0	0	0	0	0	2	0,01	1,00	0,03	0
Total		323,36	52,28	11,56	7,54	4,48	3,34	50,64	36,53	1,98	21,58	2,95	345,495

Modo de Preparo: Prepare o suco e reserve na geladeira. Prepare a carne moída como de costume, em seguida coloque no pão e sirva às crianças .

14

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

15

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.

16

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	20	67,80	12,24	4,04	0,48	4,72	0,00	0,00	15,60	1,02	35,60	0,78	18,60
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	133,29	24,60	5,22	1,59	5,00	3,34	1,04	22,55	1,69	39,91	0,96	100,24

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.

17

Brasileirinho													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Feijão carioca	25	84,25	15,33	5,63	0,27	4,78	0,20	1,13	20,75	1,68	34,50	0,70	0,00
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
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
Ovo	50	74,50	0,62	6,25	5,00	0,00	95,50	0,00	24,50	0,72	5,00	0,56	84,00
Farinha de mandioca	20	70,80	17,28	0,34	0,06	0,36	0,00	2,80	12,20	0,62	0,00	0,00	0,20
Banana	100	78,00	20,30	1,20	0,10	2,00	0,00	0,00	5,00	0,40	30,00	0,10	1,00
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
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
	Total	391,34	69,88	14,96	6,57	7,48	99,04	4,96	70,80	4,31	75,06	1,59	248,29

Modo de Preparo: Cozinhe o feijão, com pouco caldo e reserve. Prepare o arroz como de costume. Frite os ovos separadamente e misture ao arroz já pronto, acrescente o feijão sem caldo, a farinha de mandioca e banana. Sirva morno.

18

Canja com legumes													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Frango (peito)	40	44,00	0,00	9,24	0,50	0,00	4,40	0,48	4,40	0,29	11,20	0,32	20,00
Arroz	15	54,75	12,00	1,07	0,10	0,20	4,20	0,00	4,20	0,65	3,75	0,17	0,15
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	132,82	17,65	11,19	1,72	1,22	28,83	18,72	28,83	1,32	24,29	0,63	151,25

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

19

Farofa													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,11	0,00	0,03
Farinha de mandioca	20	70,80	17,28	0,34	0,06	0,36	0,00	2,80	12,20	0,62	0,00	0,00	0,20
Óleo	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,88
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	89,86	17,58	0,41	2,06	0,42	0,00	2,93	12,67	0,63	0,31	0,01	99,57

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

20

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

21

Filé de Peixe ao Molho													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Filé de peixe	50	55,50	0,00	8,15	2,30	0,00	0,00	0,00	8,00	0,10	9,50	0,15	38,50
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,11	0,00	0,03
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
Cheiro verde	1	0,52	0,06	0,04	0,01	0,03	3,34	0,91	2,28	0,02	0,25	0,00	0,00
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
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
Tempero regional	0,25	0,05	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81,40
Limão	3	0,75	0,26	0,01	0,00	0,01	0,06	1,38	0,21	0,00	0,18	0,00	0,03
	Total	84,01	0,93	8,39	5,16	0,22	3,76	4,03	11,76	0,18	12,14	0,19	124,42

Modo de Preparo: Adicione o limão ao filé de peixe e reserve em geladeira. Em uma panela doure o alho e cebola, acrescente as verduras e o tempero completo e misture rapidamente. Adicione o leite de coco. Distribua na panela os filés de peixe neste molho.

22

Frango Desfiado													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Frango (peito)	50	55,00	0,00	11,55	0,63	0,00	3,00	0,60	5,50	0,36	14,00	0,40	25,00
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	0,03
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	117,16
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	66,15	0,51	11,65	1,64	0,07	6,34	1,79	9,33	0,40	15,03	0,41	142,27

Modo de Preparo: Cozinhe o frango, deixe esfriar e desfie-o. Cozinhe a macaxeira, depois de cozidas triture-as e misture a margarina e creme de leite e sal, prepare o feijão como de costume. Sirva em seguida com o suco. *Obs: Se preferir utilize o leite líquido no lugar do creme de leite.

23

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

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

24

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 de frango	60	66,00	0,00	13,86	0,75	0,00	3,60	0,72	6,60	0,43	16,80	0,48	30,00
Macaxeira	15	18,00	4,04	0,47	0,06	0,25	0,15	7,23	13,65	0,54	9,90	0,04	0,30
Abóbora	15	6,00	1,47	0,18	0,05	0,09	52,50	6,30	1,80	0,11	0,00	0,00	0,15
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
Extrato de tomate	5	3,60	0,80	0,10	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,90
Vinagre	2	0,28	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,01	0,44	0,00	0,02
Óleo	1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tempero regional	0,25	0,05	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81,40
Pimentão	2	0,42	0,10	0,02	0,00	0,05	0,36	1,61	0,20	0,01	0,20	0,00	0,00
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,11	0,00	0,03
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
	Total	109,52	7,82	15,02	1,98	0,75	145,61	27,99	36,34	1,27	31,05	0,57	138,86

Modo de Preparo: Refogue os temperos com o óleo em uma panela, depois refogue o frango junto aos temperos. Acrescente água tampe a panela e leve ao fogo brando. Adicione a macaxeira e a abóbora cortadas em cubos já cozidos. Quando a água secar o frango está pronto.

25

Macarrão Parafuso													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,11	0,00	0,00
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,00
Óleo	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
Macarrão parafuso	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
	Total	106,94	19,10	3,20	1,80	0,06	0,00	0,13	7,22	0,33	0,31	0,01	168,05

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.

26

Macarronada Bolonhesa

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Macarrão	25	92,25	18,80	3,13	0,30	0,00	0,00	0,00	6,75	0,33	0,00	0,00	5,25
Carne moída	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
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
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,11	0,00	0,03
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
Extrato de tomate	15	10,80	2,40	0,30	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	74,70
Óleo	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
Pimentão	2	0,42	0,10	0,02	0,00	0,05	0,36	1,61	0,20	0,01	0,20	0,00	0,00
Tempero regional	0,25	0,05	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81,40
	Total	223,54	22,05	15,27	8,00	0,11	13,16	1,74	17,73	1,15	12,12	1,94	190,64

Modo de Preparo: Em uma panela coloque água, sal e óleo, leve ao fogo assim que levantar fervura acrescente o macarrão, quando estiver pronto escorra e reserve. Doure a cebola e o alho, acrescente a carne moída já temperada, deixe cozinhar. Bata o leite com pouca água para que fique com o mesmo aspecto do creme de leite acrescente o extrato de tomate para formar o molho e despeje no macarrão juntamente com a carne moída.

27

Macarronada de Frango

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

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.

28

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.

29

Picadinho com legumes													
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	24,50
Cenoura	15	6,45	1,52	0,16	0,03	0,39	421,95	1,40	4,05	0,08	2,25	0,03	10,35
Abóbora	15	6,00	1,47	0,18	0,05	0,09	52,50	6,30	1,80	0,11	0,00	0,00	0,15
Batata inglesa	15	11,85	2,70	0,31	0,02	0,24	0,00	2,96	1,05	0,11	3,15	0,06	1,50
Alho	0,5	0,75	0,17	0,03	0,00	0,01	0,00	0,16	0,91	0,01	0,13	0,01	0,03
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	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	117,16
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	#REF!	24,90
	Total	185,30	7,00	14,47	10,92	0,79	477,79	11,84	16,74	1,71	17,45	#REF!	178,67

Modo de Preparo: Tempere o picadinho e cozinhe até apurar, coloque os legumes e deixe cozinhar até amolecer. Prepare o arroz e o feijão como de costume. Sirva com o suco.

30

Purê de Macaxeira													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Macaxeira	50	60,00	13,45	1,56	0,20	0,83	0,50	24,10	45,50	1,80	33,00	0,13	1,00
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,02	0,00	193,79
Margarina	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	278,44

Modo de Preparo: Cozinhe a macaxeira até ficar bem mole, depois de cozida amasse com um garfo. Acrescente a margarina e o sal e adicione o leite pronto aos poucos até que se obtenha a consistência desejada. Sirva a seguir.

31

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	50	55,00	0,00	11,55	0,63	0,00	3,00	0,60	5,50	0,36	14,00	0,40	25,00
Batata inglesa	15	11,85	2,70	0,31	0,02	0,24	0,00	2,96	1,05	0,11	3,15	0,06	1,50
Cebola	2	0,76	0,17	0,02	0,00	0,03	0,00	0,13	0,40	0,00	0,20	0,00	0,06
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,11	0,00	0,03
Cheiro verde	1	0,52	0,06	0,04	0,01	0,03	3,34	0,91	2,28	0,02	0,25	0,00	0,00
Cenoura	15	6,45	1,52	0,16	0,03	0,39	421,95	1,40	4,05	0,08	2,25	0,03	10,35
Extrato de tomate	5	3,60	0,80	0,10	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,90
Óleo	1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	2	0,42	0,10	0,02	0,00	0,05	0,36	1,61	0,20	0,01	0,20	0,00	0,00
Tempero regional	0,25	0,05	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81,40
Vinagre	2	0,28	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,01	0,44	0,00	0,02
Arroz	30	109,50	24,00	2,14	0,20	1,42	0,00	0,00	0,06	0,06	0,00	0,00	#REF!
Total		197,84	29,59	14,39	1,93	0,77	428,65	7,60	13,67	0,59	20,60	0,50	143,26

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.

32

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)	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
Macarrão parafuso	25	92,25	18,80	3,13	0,30	0,00	0,00	0,00	6,75	0,33	0,00	0,00	5,25
Batata inglesa	15	11,85	2,70	0,31	0,02	0,24	0,00	2,96	1,05	0,11	3,15	0,06	1,50
Cenoura	15	6,45	1,52	0,16	0,03	0,39	421,95	1,40	4,05	0,08	2,25	0,03	10,35
Alho	0,5	0,75	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	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00	96,90
Total		228,85	36,67	14,33	2,79	4,82	514,45	18,44	46,60	2,45	42,39	1,66	128,14

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.

33

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

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.

34

Verduras e legumes - salada													
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
Abóbora	15	6,00	1,47	0,18	0,05	0,09	52,50	6,30	1,80	0,11	0,00	0,00	0,15
Cenoura	15	6,45	1,52	0,16	0,03	0,39	421,95	1,40	4,05	0,08	2,25	0,03	10,35
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
Batata inglesa	15	11,85	2,70	0,31	0,02	0,24	0,00	2,96	1,05	0,11	3,15	0,06	1,50
Macaxeira	15	22,65	5,43	0,17	0,05	0,29	0,00	2,48	2,25	0,05	6,60	0,03	0,30
Repolho	5	0,85	0,20	0,05	0,01	0,10	0,00	0,94	1,75	0,01	0,45	0,01	0,20
Limão	3	0,75	0,26	0,01	0,00	0,01	0,06	1,38	0,21	0,00	0,18	0,00	0,03
Tomate	5	1,05	0,23	0,04	0,02	0,05	3,12	0,96	0,25	0,02	0,55	0,00	0,45
	Total	56,10	13,10	1,36	0,24	1,59	566,87	29,60	28,86	0,62	17,67	0,20	15,24

Modo de Preparo: Lavar as verduras e legumes individualmente. Depois os que serão consumidos crus ou com casca devem ser sanitizados conforme a embalagem do sanitizante próprio para alimento. Escolher dois itens da lista, utilizar conforme a disponibilidade (sazonalidade). As verduras e legumes podem ser servidas cruas, cozidas ou refogadas (raladas ou em tiras).

Observações para verduras e frutas

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

Lembre-se:

- * Prepare quantidade suficiente de solução para cobrir a quantidade de alimento que se deseja higienizar;
- * Evite misturar alimentos diferentes em uma mesma solução;
- * Não reaproveite a solução utilizada no preparo de um alimento em outro.