

**Cardápio Fundamental I (6 a 10 anos) - 2017**

Área Urbana e Rodoviária

1

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

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

2

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

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

3

<b>Café com Leite e Biscoito Doce</b>													
<b>Ingrediente</b>	<b>Quant. (g/mL)</b>	<b>Kcal</b>	<b>Carb</b>	<b>Ptn</b>	<b>Lip</b>	<b>Fibra</b>	<b>Vit.A</b>	<b>Vit.C</b>	<b>Cálcio</b>	<b>Ferro</b>	<b>Magnésio</b>	<b>Zinco</b>	<b>Sódio</b>
Biscoito doce	20	88,60	15,04	1,62	2,40	0,42	0,00	0,00	10,80	0,36	7,40	0,20	70,40
Leite em pó integral	30	148,80	11,52	7,89	8,01	0,00	84,00	2,60	273,60	0,14	25,35	1,01	111,30
Café	3	12,57	1,97	0,44	0,36	1,54	0,00	0,00	3,21	0,07	4,95	0,03	11,46
Açúcar	20	77,40	19,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,01	0,00	0,01	0,00
Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	1,50	0,05	0,00
<b>Total</b>		<b>327,37</b>	<b>48,51</b>	<b>9,95</b>	<b>10,77</b>	<b>1,96</b>	<b>84,00</b>	<b>2,60</b>	<b>290,81</b>	<b>0,60</b>	<b>39,20</b>	<b>1,29</b>	<b>193,16</b>

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

4 **Café com Leite e Biscoito Salgado**

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Biscoito salgado	28	120,96	19,24	2,83	4,03	0,70	0,00	0,00	5,60	0,62	11,20	0,31	239,12
Leite em pó integral	30	148,80	11,52	7,89	8,01	0,00	84,00	2,60	273,60	0,14	25,35	1,01	111,30
Café	3	12,57	1,97	0,44	0,36	1,54	0,00	0,00	3,21	0,07	4,95	0,03	11,46
Açúcar	20	77,40	19,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,01	0,00	0,01	0,00
Água	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,02	1,50	0,05	0,00
<b>Total</b>		<b>238,77</b>	<b>33,47</b>	<b>8,33</b>	<b>8,37</b>	<b>1,54</b>	<b>84,00</b>	<b>2,60</b>	<b>280,01</b>	<b>0,24</b>	<b>31,80</b>	<b>1,09</b>	<b>122,76</b>

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

5 **Frutas**

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
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
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
Mamão	100	39,00	9,82	0,61	0,14	1,80	28,40	61,80	24,00	0,10	10,00	0,07	3,00
Melancia	100	25,00	6,20	0,50	0,10	0,50	116,00	29,00	15,00	1,20	0,00	0,00	1,00
<b>Total</b>		<b>209,00</b>	<b>53,82</b>	<b>3,35</b>	<b>1,36</b>	<b>6,20</b>	<b>196,90</b>	<b>165,60</b>	<b>87,00</b>	<b>1,80</b>	<b>46,00</b>	<b>0,24</b>	<b>7,00</b>

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

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	40	16,00	3,92	0,48	0,12	0,24	140,00	16,80	4,80	0,28	0,00	0,00	0,40
Farinha de tapioca	20	66,20	12,24	0,10	0,48	4,72	0,00	0,00	15,60	1,02	35,60	0,78	0,20
Leite em pó integral	30	148,80	11,52	7,89	8,01	0,00	84,00	2,60	273,60	0,14	25,35	1,01	111,30
Açúcar	20	77,40	19,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,01	0,00	0,01	0,00
Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	1,80	0,05	0,00
<b>Total</b>		<b>308,40</b>	<b>47,66</b>	<b>8,47</b>	<b>8,61</b>	<b>4,96</b>	<b>224,00</b>	<b>19,40</b>	<b>297,80</b>	<b>1,47</b>	<b>62,75</b>	<b>1,85</b>	<b>111,90</b>

**Modo de Preparo:** Em uma panela cozinhe a abóbora cortada em cubos. Depois de cozida bata no liquidificador e coloque em uma panela, acrescente o leite dissolvido em água potável, a farinha de tapioca e o açúcar e leve ao fogo misturando bem até ferver.

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
Arroz	20	73,00	16,00	1,43	0,13	0,26	0,00	0,00	5,60	0,86	5,00	0,20	0,20
Leite em pó integral	30	148,80	11,52	7,89	8,01	0,00	84,00	2,60	273,60	0,14	25,35	1,01	111,30
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	28	120,96	19,24	2,83	4,03	0,70	0,00	0,00	5,60	0,62	11,20	0,31	239,12
Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	1,80	0,05	0,00
<b>Total</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,60</b>	<b>0,02</b>	<b>1,80</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>

**Modo de Preparo:** Em uma panela coloque o leite dissolvido em água potável, acrescente o arroz e o açúcar e leve ao fogo até ferver e cozinhar. Acrescente o leite de coco e misture bem até ficar na consistência de mingau.

8

Mingau de Farinha de Tapioca com Biscoito Salgado													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Açúcar	20	77,40	19,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,01	0,00	0,01	0,00
Farinha de tapioca	25	82,75	15,30	0,13	0,60	5,90	0,00	0,00	19,50	1,28	44,50	0,98	0,25
Leite em pó integral	30	148,80	11,52	7,89	8,01	0,00	84,00	2,60	273,60	0,14	25,35	1,01	111,30
Biscoito	28	120,96	19,24	2,83	4,03	0,70	0,00	0,00	5,60	0,62	11,20	0,31	239,12
Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	1,80	0,05	0,00
<b>Total</b>		<b>352,51</b>	<b>46,06</b>	<b>10,84</b>	<b>12,64</b>	<b>6,60</b>	<b>84,00</b>	<b>2,60</b>	<b>302,30</b>	<b>2,05</b>	<b>82,85</b>	<b>2,34</b>	<b>350,67</b>

**Modo de Preparo:** Em uma panela coloque os ingredientes e cozinhe. Quando ferver, abaixe o fogo e continue mexendo por alguns minutos, até a farinha de tapioca ficar gelatinosa. Sirva com biscoito.

9

Suco de Fruta com Biscoito Doce													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Polpa de fruta	70	26,88		0,46	0,20	1,37	0,56	17,16	6,16	0,20	7,01	0,10	0,70
Açúcar	20	77,40	19,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,01	0,00	0,01	0,00
Biscoito doce	20	88,60	15,04	1,62	2,40	0,42	0,00	0,00	10,80	0,36	7,40	0,20	70,40
Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	1,80	0,05	0,00
<b>Total</b>		<b>192,88</b>	<b>35,02</b>	<b>2,08</b>	<b>2,60</b>	<b>1,79</b>	<b>0,56</b>	<b>17,16</b>	<b>20,76</b>	<b>0,59</b>	<b>16,21</b>	<b>0,36</b>	<b>71,10</b>

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

10

Suco de Fruta com Biscoito Salgado com Margarina													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Polpa de fruta	70	26,88	6,89	0,46	0,20	1,37	0,56	17,16	6,16	0,20	7,01	0,10	0,70
Açucar	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	28	120,96	19,24	2,83	4,03	0,70	0,00	0,00	5,60	0,62	11,20	0,31	239,12
Margarina	5	37,00	0,01	0,01	4,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00
Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	1,80	0,05	0,00
<b>Total</b>		<b>262,24</b>	<b>46,11</b>	<b>3,30</b>	<b>8,33</b>	<b>2,07</b>	<b>0,56</b>	<b>17,16</b>	<b>15,56</b>	<b>0,84</b>	<b>20,01</b>	<b>0,47</b>	<b>274,82</b>

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

11

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
Polpa de fruta	70	26,88	6,89	0,46	0,20	1,37	0,56	17,16	6,16	0,20	7,01	0,10	0,70
Açucar	20	77,40	19,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,01	0,00	0,01	0,00
Pão massa fina	50	155,50	30,75	4,20	1,40	1,20	0,00	0,00	26,00	1,15	11,00	1,35	215,50
Carne moída	30	87,75	0,00	8,18	5,86	0,00	0,00	0,00	3,61	0,83	6,61	1,75	18,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Óleo	1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	1,80	0,05	0,00
<b>Total</b>		<b>358,75</b>	<b>58,13</b>	<b>12,96</b>	<b>8,46</b>	<b>2,67</b>	<b>0,56</b>	<b>17,36</b>	<b>40,31</b>	<b>2,22</b>	<b>26,94</b>	<b>3,27</b>	<b>397,14</b>

**Modo de Preparo:** Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada. Prepare a carne moída como de costume. Em seguida coloque no pão e sirva.

12

Arroz													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Arroz	25	91,25	20,00	1,79	0,17	0,33	0,00	0,00	7,00	1,08	6,25	0,25	0,25
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
Óleo	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
<b>Total</b>		<b>106,89</b>	<b>20,51</b>	<b>1,90</b>	<b>1,67</b>	<b>0,42</b>	<b>0,00</b>	<b>0,19</b>	<b>7,74</b>	<b>1,09</b>	<b>6,76</b>	<b>0,26</b>	<b>163,19</b>

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

13

Baião de Dois													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
Cheiro verde	1,5	0,78	0,09	0,06	0,01	0,04	5,00	1,36	3,42	0,03	0,38	0,00	0,00
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
Óleo	1,25	11,05	0,00	0,00	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Total</b>		<b>171,46</b>	<b>31,92</b>	<b>7,24</b>	<b>1,67</b>	<b>5,17</b>	<b>5,20</b>	<b>2,68</b>	<b>30,51</b>	<b>2,58</b>	<b>40,39</b>	<b>0,94</b>	<b>163,14</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.

14

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	25	91,25	20,00	1,79	0,17	0,33	0,00	0,00	7,00	1,08	6,25	0,28	0,25
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
Óleo	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	1,5	0,78	0,09	0,06	0,01	0,04	5,00	1,36	3,42	0,03	0,38	0,00	0,00
<b>Total</b>		<b>415,22</b>	<b>74,12</b>	<b>15,38</b>	<b>7,11</b>	<b>7,60</b>	<b>100,70</b>	<b>5,48</b>	<b>73,61</b>	<b>4,54</b>	<b>76,64</b>	<b>1,65</b>	<b>248,39</b>

**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.

15

Canja com Legumes													
Ingrediente	Quant.	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Frango	50	55,00	0,00	11,55	0,63	0,00	3,00	0,60	5,50	0,36	14,00	0,40	0,50
Vinagre	3	0,42	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,02	0,66	0,00	0,03
Arroz	20	73,00	16,00	1,43	0,13	0,26	0,00	0,00	5,60	0,86	5,00	0,22	2,00
Batata inglesa	20	15,80	3,60	0,42	0,02	0,32	0,00	3,94	1,40	0,15	4,20	0,08	2,00
Couve	15	7,50	1,50	0,50	0,11	0,45	133,50	18,00	20,25	0,26	5,10	0,07	3,00
Cenoura	20	8,60	2,02	0,21	0,04	0,52	562,60	1,86	5,40	0,10	3,00	0,04	3,40
Alho	1	1,49	0,33	0,06	0,01	0,02	0,00	0,31	1,81	0,02	0,25	0,01	0,03
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,00
Óleo	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Pimenta de cheiro	3	0,63	0,15	0,03	0,01	0,08	0,54	2,41	0,30	0,01	0,30	0,00	0,00
<b>Total</b>		<b>176,84</b>	<b>24,03</b>	<b>14,23</b>	<b>2,44</b>	<b>1,70</b>	<b>699,64</b>	<b>27,32</b>	<b>53,04</b>	<b>1,78</b>	<b>32,83</b>	<b>0,83</b>	<b>204,75</b>

**Modo de Preparo:** Corte o frango em cubos, tempere e coloque para cozinhar. Adicione água fervente, a cenoura e a batata. Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos. Junte o arroz e deixe no fogo baixo, até que esteja cozido. Sirva morno.

16

Farofa													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Farinha de mandioca	30	106,20	25,92	0,51	0,09	0,54	0,00	4,20	18,30	0,93	0,00	0,00	0,30
Óleo	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
<b>Total</b>		<b>121,84</b>	<b>26,43</b>	<b>0,63</b>	<b>1,60</b>	<b>0,64</b>	<b>0,00</b>	<b>4,39</b>	<b>19,04</b>	<b>0,94</b>	<b>0,51</b>	<b>0,01</b>	<b>163,24</b>

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

17

Feijão													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Feijão	30	101,10	18,39	6,75	0,32	5,73	0,24	1,35	24,90	2,01	41,40	0,84	0,00
Óleo	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
Pimentão	3	0,63	0,15	0,03	0,01	0,08	0,54	2,41	0,30	0,01	0,30	0,00	0,00
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
	<b>Total</b>	<b>117,37</b>	<b>19,05</b>	<b>6,90</b>	<b>1,83</b>	<b>5,90</b>	<b>0,78</b>	<b>3,95</b>	<b>25,94</b>	<b>2,04</b>	<b>42,21</b>	<b>0,86</b>	<b>162,94</b>

**Modo de Preparo:** Selecione o feijão e descarte os grãos ruins. Em uma panela de pressão adicione água e o feijão, tampe a panela e ligue em fogo alto. A partir do momento que pegar pressão, conte 30 minutos e desligue o fogo. Corte os temperos como costume e os doure em uma panela. Em seguida adicione-os ao feijão cozido juntamente com o tempero regional até engrossar o caldo.

18

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
Batata inglesa	20	15,80	3,60	0,42	0,02	0,32	0,00	3,94	1,40	0,15	4,20	0,08	2,00
Abóbora	20	8,00	1,96	0,24	0,06	0,12	70,00	8,40	2,40	0,14	0,00	0,00	0,20
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
Cheiro verde	1,5	0,78	0,09	0,06	0,01	0,04	5,00	1,36	3,42	0,03	0,38	0,00	0,00
Extrato de tomate	8	5,76	1,28	0,16	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39,84
Óleo	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	3	0,63	0,15	0,03	0,01	0,08	0,54	2,41	0,30	0,01	0,30	0,00	0,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
Limão	5	1,25	0,43	0,02	0,01	0,02	0,10	2,30	0,35	0,00	0,30	0,00	0,05
	<b>Total</b>	<b>103,36</b>	<b>8,01</b>	<b>9,20</b>	<b>3,99</b>	<b>0,67</b>	<b>75,64</b>	<b>18,61</b>	<b>16,61</b>	<b>0,45</b>	<b>15,19</b>	<b>0,25</b>	<b>243,53</b>

**Modo de Preparo:** Adicione limão ao filé de 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.

19

Frango com legumes													
Ingrediente	Quant.	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Coxa e sobrecoxa	70	77,00	0,00	16,17	0,88	0,00	4,20	0,84	7,70	0,50	19,60	0,56	35,00
Macaxeira	20	24,00	5,38	0,62	0,08	0,33	0,20	9,64	18,20	0,72	13,20	0,05	0,40
Abóbora	20	8,00	1,96	0,24	0,06	0,12	70,00	8,40	2,40	0,14	0,00	0,00	0,20
Couve	15	7,50	1,50	0,50	0,11	0,45	133,50	18,00	20,25	0,26	5,10	0,07	3,00
Extrato de tomate	8	5,76	1,28	0,16	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39,84
Vinagre	3	0,42	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,02	0,66	0,00	0,03
Óleo	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
Pimentão	3	0,63	0,15	0,03	0,01	0,08	0,54	2,41	0,30	0,01	0,30	0,00	0,00
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
<b>Total</b>		<b>138,95</b>	<b>10,95</b>	<b>17,84</b>	<b>2,71</b>	<b>1,07</b>	<b>208,44</b>	<b>39,48</b>	<b>49,77</b>	<b>1,66</b>	<b>39,37</b>	<b>0,69</b>	<b>241,41</b>

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

20

Frango Guisado													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Coxa e sobrecoxa	70	77,00	0,00	16,17	0,88	0,00	4,20	0,84	7,70	0,50	19,60	0,56	35,00
Macaxeira	20	24,00	5,38	0,62	0,08	0,33	0,20	9,64	18,20	0,72	13,20	0,05	0,40
Abóbora	20	8,00	1,96	0,24	0,06	0,12	70,00	8,40	2,40	0,14	0,00	0,00	0,20
Couve	15	7,50	1,50	0,50	0,11	0,45	133,50	18,00	20,25	0,26	5,10	0,07	3,00
Extrato de tomate	8	5,76	1,28	0,16	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39,84
Vinagre	3	0,42	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,02	0,66	0,00	0,03
Óleo	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
Pimentão	3	0,63	0,15	0,03	0,01	0,08	0,54	2,41	0,30	0,01	0,30	0,00	0,00
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
<b>Total</b>		<b>138,95</b>	<b>10,95</b>	<b>17,84</b>	<b>2,71</b>	<b>1,07</b>	<b>208,44</b>	<b>39,48</b>	<b>49,77</b>	<b>1,66</b>	<b>39,37</b>	<b>0,69</b>	<b>241,41</b>

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



21

Macarrão Parafuso													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,00
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,00
Óleo	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
Macarrão parafuso	30	110,70	22,56	3,75	0,36	0,00	0,00	0,00	8,10	0,39	0,00	0,00	6,30
	<b>Total</b>	<b>126,34</b>	<b>23,07</b>	<b>3,87</b>	<b>1,87</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,19</b>	<b>8,84</b>	<b>0,40</b>	<b>0,51</b>	<b>0,01</b>	<b>169,10</b>

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

22

Macarronada Bolonhesa													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Macarrão	30	110,70	22,56	3,75	0,36	0,00	0,00	0,00	8,10	0,39	0,00	0,00	6,30
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
Carne Moída	50	87,59	0,00	14,52	2,86	0,00	0,00	0,00	2,51	0,98	13,52	2,38	30,00
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
Leite em pó integral	20	99,20	7,68	5,26	5,34	0,00	56,00	1,73	182,40	0,09	16,90	0,67	74,20
Extrato de tomate	10	7,20	1,60	0,20	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	49,80
Óleo	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	3	0,63	0,15	0,03	0,01	0,08	0,54	2,41	0,30	0,01	0,30	0,00	0,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
	<b>Total</b>	<b>321,38</b>	<b>32,67</b>	<b>23,88</b>	<b>10,17</b>	<b>0,17</b>	<b>56,54</b>	<b>4,33</b>	<b>194,23</b>	<b>1,51</b>	<b>31,89</b>	<b>3,06</b>	<b>323,27</b>

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

23

Macarronada de Frango													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Macarrão	30	110,70	22,56	3,75	0,36	0,00	0,00	0,00	8,10	0,39	0,00	0,00	6,30
Frango	50	55,00	0,00	11,55	0,63	0,00	3,00	0,60	5,50	0,36	14,00	0,40	25,00
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
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
Leite pó integral	20	99,20	7,68	5,26	5,34	0,00	56,00	1,73	182,40	0,09	16,90	0,67	74,20
Extrato de tomate	10	7,20	1,60	0,20	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	49,80
Óleo	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	3	0,63	0,15	0,03	0,01	0,08	0,54	2,41	0,30	0,01	0,30	0,00	0,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
	<b>Total</b>	<b>288,79</b>	<b>32,67</b>	<b>20,91</b>	<b>7,94</b>	<b>0,17</b>	<b>59,54</b>	<b>4,93</b>	<b>197,22</b>	<b>0,89</b>	<b>32,37</b>	<b>1,09</b>	<b>318,27</b>

**Modo de Preparo:** Cozinhe o macarrão em água fervente até ficar “al dente”, escorra e reserve. Prepare o frango com todos os temperos, depois de cozido, desfie e reserve. Prepare o molho com o extrato de tomate e o leite dissolvido. Numa travessa coloque o macarrão, o frango e o molho. Mexa bem e sirva.

24

Picadinho Colorido (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
Couve	15	7,50	1,50	0,50	0,11	0,45	133,50	18,00	20,25	0,26	5,10	0,07	3,00
Cenoura	20	8,60	2,02	0,21	0,04	0,52	562,60	1,86	5,40	0,10	3,00	0,04	13,80
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
Cheiro verde	1,5	0,78	0,09	0,06	0,01	0,04	5,00	1,36	3,42	0,03	0,38	0,00	0,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
Óleo	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	3	0,63	0,15	0,03	0,01	0,08	0,54	2,41	0,30	0,01	0,30	0,00	0,00
Vinagre	3	0,42	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,02	0,66	0,00	0,03
Extrato de tomate	8	5,76	1,28	0,16	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39,84
	<b>Total</b>	<b>185,58</b>	<b>5,72</b>	<b>14,70</b>	<b>11,51</b>	<b>1,18</b>	<b>701,64</b>	<b>23,83</b>	<b>36,30</b>	<b>1,80</b>	<b>20,97</b>	<b>3,04</b>	<b>249,61</b>

**Modo de Preparo:** Em uma panela, aqueça o óleo e o alho e refogue a carne até dourar. Acrescente os temperos e refogue. Adicione água e mexa bem. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 20 minutos. Adicione a cenoura e cozinhe até amolecer. Sirva.

25

Risoto de Frango													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Frango (Peito)	60	66,00	0,00	13,86	0,75	0,00	3,60	0,72	6,60	0,43	16,80	0,48	30,00
Batata inglesa	20	15,80	3,60	0,42	0,02	0,32	0,00	3,94	1,40	0,15	4,20	0,08	2,00
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Cheiro verde	1,5	0,78	0,09	0,06	0,01	0,04	5,00	1,36	3,42	0,03	0,38	0,00	0,00
Cenoura	20	8,60	2,02	0,21	0,04	0,52	562,60	1,86	5,40	0,10	3,00	0,04	13,80
Extrato de tomate	8	5,76	1,28	0,16	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39,84
Óleo	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	3	0,63	0,15	0,03	0,01	0,08	0,54	2,41	0,30	0,01	0,30	0,00	0,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
Vinagre	3	0,42		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,02	0,66	0,00	0,03
Arroz	25	91,25	20,00	1,79	0,17	1,19	0,00	0,00	0,05	0,05	0,00	0,00	0,25
	<b>Total</b>	<b>204,88</b>	<b>27,64</b>	<b>16,64</b>	<b>2,58</b>	<b>1,05</b>	<b>571,74</b>	<b>10,49</b>	<b>18,04</b>	<b>0,75</b>	<b>25,85</b>	<b>0,62</b>	<b>248,61</b>

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

26

Sopa de Feijão com Legumes													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
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
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	0,21	0,06	1,50
Cenoura	15	6,45	1,52	0,16	0,03	0,39	421,95	1,40	4,05	0,08	0,15	0,03	10,35
Alho	1	1,49	0,33	0,06	0,01	0,02	0,00	0,31	1,81	0,02	0,25	0,01	0,17
Feijão carioca	25	84,25	15,33	5,63	0,27	4,78	0,20	1,13	20,75	1,68	1,38	0,70	0,00
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,10	0,01	0,09
Couve	10	5,00	1,00	0,33	0,07	0,30	89,00	12,00	13,50	0,17	0,34	0,04	2,00
Cheiro verde	1,5	0,78	0,09	0,06	0,01	0,04	5,00	1,36	3,42	0,03	0,25	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
	<b>Total</b>	<b>216,47</b>	<b>40,02</b>	<b>9,71</b>	<b>2,20</b>	<b>5,82</b>	<b>516,15</b>	<b>19,34</b>	<b>52,05</b>	<b>2,41</b>	<b>2,69</b>	<b>0,85</b>	<b>213,15</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.

27

Sopa de Legumes													
Ingrediente	Quant.	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Batata inglesa	20	15,80	3,60	0,42	0,02	0,32	0,00	3,94	1,40	0,15	4,20	0,08	2,00
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
Abóbora	20	8,00	1,96	0,24	0,06	0,12	70,00	8,40	2,40	0,14	0,00	0,00	0,20
Alho	1	1,49	0,33	0,06	0,01	0,02	0,00	0,31	1,81	0,02	0,25	0,01	0,17
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
Óleo	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,01	0,00	193,79
<b>Total</b>		<b>131,94</b>	<b>24,95</b>	<b>3,88</b>	<b>1,89</b>	<b>0,51</b>	<b>70,00</b>	<b>12,84</b>	<b>13,08</b>	<b>0,64</b>	<b>4,76</b>	<b>0,10</b>	<b>201,50</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.

28

Verduras e Legumes - Salada													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Alface	10	1,80	0,35	0,13	0,03	0,13	0,00	1,80	6,80	0,14	1,10	0,03	0,40
Pepino	12	1,20	0,24	0,11	0,00	0,13	0,48	0,60	1,20	0,01	1,08	0,01	0,12
Abóbora	20	8,00	1,96	0,24	0,06	0,12	70,00	8,40	2,40	0,14	0,00	0,00	0,20
Cenoura	20	8,60	2,02	0,21	0,04	0,52	562,60	1,86	5,40	0,10	3,00	0,04	13,80
Couve	15	7,50	1,50	0,50	0,11	0,45	133,50	18,00	20,25	0,26	5,10	0,07	3,00
Macaxeira	20	24,00	5,38	0,62	0,08	0,33	0,20	9,64	18,20	0,72	13,20	0,05	0,40
Tomate	10	2,10	0,47	0,09	0,03	0,10	6,23	1,91	0,50	0,05	1,10	0,01	0,90
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
<b>Total</b>		<b>70,25</b>	<b>15,95</b>	<b>2,33</b>	<b>0,37</b>	<b>2,12</b>	<b>773,11</b>	<b>48,45</b>	<b>56,50</b>	<b>1,57</b>	<b>29,08</b>	<b>0,29</b>	<b>20,87</b>

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

#### Observações para verduras e frutas

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