

Cardápio Mais Educação II (11 a 15 anos) 2017

Área Urbana e Rodoviária

1

Achocolatado com Biscoito Doce													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Biscoito doce	25	114,63	17,88	2,13	3,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88,00
Leite em pó integral	35	173,60	13,44	9,21	9,35	0,00	98,00	3,03	319,20	0,16	29,58	1,17	129,85
Achocolatado	20	76,20	16,70	1,00	0,60	0,00	280,00	14,60	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00
Água	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,02	2,00	0,06	0,00
Total		364,43	48,02	12,33	13,80	0,00	378,00	17,63	323,20	0,18	31,58	1,23	229,85

Modo de Preparo: Dissolva o leite e o achocolatado em água morna, depois acrescente água potável gelada até a quantidade prevista.

2

Achocolatado e Biscoito Salgado com Margarina													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Biscoito salgado	35	151,20	24,05	3,54	5,04	0,00	0,00	0,00	7,00	0,77	14,00	0,39	298,90
Leite em pó integral	35	173,60	13,44	9,21	9,35	0,00	98,00	3,03	319,20	0,16	29,58	1,17	129,85
Achocolatado	20	76,20	16,70	1,00	0,60	0,00	280,00	14,60	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00
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	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,02	2,00	0,06	0,00
Total		438,00	54,19	13,75	19,09	0,00	378,00	17,63	330,20	0,95	45,58	1,62	475,75

Modo de Preparo: Dissolva o leite e o achocolatado em água morna, depois acrescente água potável gelada até a quantidade prevista.

3

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

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

4

Café com Leite e Biscoito Doce													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Biscoito doce	25	114,63	17,88	2,13	3,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88,00
Leite em pó integral	35	173,60	13,44	9,21	9,35	0,00	98,00	3,03	319,20	0,16	29,58	1,17	129,85
Café	5	20,95	3,29	0,74	0,60	2,56	0,00	0,00	5,35	0,12	8,25	0,06	19,10
Açúcar	20	77,40	19,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,01	0,00	0,01	0,00
Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	1,80	0,05	0,00
Total		386,58	54,59	12,07	13,79	2,56	98,00	3,03	328,35	0,31	39,63	1,29	236,95

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

5

Frutas													
Ingrediente	Quant.	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	150	58,50	14,73	0,92	0,21	2,70	42,60	92,70	36,00	0,15	15,00	0,11	4,50
Melancia	150	37,50	9,30	0,75	0,15	0,75	174,00	43,50	22,50	1,80	0,00	0,00	1,50
Total		241,00	61,83	3,91	1,48	7,35	269,10	211,00	106,50	2,45	51,00	0,28	9,00

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

6

Leite Caramelizado e Biscoito Salgado com Margarina													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Biscoito salgado	35	151,20	24,05	3,54	5,04	0,00	0,00	0,00	7,00	0,77	14,00	0,39	298,90
Margarina	5	37,00	0,01	0,01	4,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00
Leite em pó integral	35	173,60	13,44	9,21	9,35	0,00	98,00	3,03	319,20	0,16	29,58	1,17	129,85
Açúcar	20	77,40	19,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,01	0,00	0,01	0,00
Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	1,80	0,05	0,00
Total		439,20	57,47	12,75	18,49	0,00	98,00	3,03	330,00	0,96	45,38	1,62	463,75

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

7

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	50	20,00	4,90	0,60	0,15	0,30	175,00	21,00	6,00	0,35	0,00	0,00	0,50
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	35	173,60	13,44	9,21	9,35	0,00	98,00	3,03	319,20	0,16	29,58	1,17	129,85
Açúcar	20	77,40	19,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,01	0,00	0,01	0,00
Água	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,02	2,00	0,06	0,00
Total		353,75	53,62	9,93	10,10	6,20	273,00	24,03	348,90	1,82	76,08	2,21	130,60

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

8

Mingau de Arroz													
Ingrediente	Quant. (g/ml)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Leite em pó	35	173,60	13,44	9,21	9,35	0,00	98,00	3,03	319,20	0,16	29,58	1,17	129,85
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
Arroz	30	109,50	24,00	2,14	0,20	0,39	0,00	0,00	8,40	1,30	7,50	0,33	0,30
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		360,50	57,42	11,35	9,54	0,39	98,00	3,03	331,40	1,49	38,88	1,56	130,15

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

9

Mingau de Farinha de Tapioca com Biscoito Salgado													
Ingrediente	Quant. (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	35	173,60	13,44	9,21	9,35	0,00	98,00	3,03	319,20	0,16	29,58	1,17	129,85
Biscoito	35	151,20	24,05	3,54	5,04	0,88	0,00	0,00	7,00	0,77	14,00	0,39	298,90
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		407,55	52,79	12,87	14,99	6,78	98,00	3,03	349,30	2,23	89,88	2,59	429,00

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

Suco de Acerola com Biscoito Doce													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Polpa de acerola	70	15,40	3,85	0,42	0,00	0,49	0,00	442,54	5,60	0,14	6,30	0,07	0,70
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 doce	25	114,63	17,88	2,13	3,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88,00
Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	1,80	0,05	0,00
Total		207,43	41,71	2,55	3,85	0,49	0,00	442,54	9,40	0,17	8,10	0,13	88,70

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

11

Suco de Cupuaçu 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 cupuaçu	70	34,30	7,98	0,56	0,42	1,12	0,00	7,35	3,50	0,21	9,80	0,14	0,70
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
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
Biscoito salgado	35	151,20	24,05	3,54	5,04	0,00	0,00	0,00	7,00	0,77	14,00	0,39	0,00
Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	1,80	0,05	0,00
Total		299,90	52,01	4,10	9,56	1,12	0,00	7,35	14,30	1,01	25,60	0,59	35,70

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

12

Suco de Goiaba com Biscoito Salgado													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Polpa de goiaba	70	36,40	8,68	0,63	0,35	4,48	0,00	69,44	3,50	0,14	4,90	0,14	0,70
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 salgado	35	151,20	24,05	3,54	5,04	0,00	0,00	0,00	7,00	0,77	14,00	0,39	298,90
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		265,00	52,71	4,17	5,39	4,48	0,00	69,44	14,30	0,94	20,70	0,59	299,60

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

13 **Suco de Fruta e Pão com Margarina**

Ingrediente	Quant.	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Polpa de fruta	70	26,88	6,89	0,46	0,20	1,37	0,56	17,16	6,16	0,20	7,01	0,10	0,70
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
Margarina	5	37,00	0,01	0,01	4,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00
Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	1,80	0,05	0,00
Total		296,78	57,62	4,67	5,70	2,57	0,56	17,16	35,96	1,38	19,81	1,51	251,20

Modo de Preparo: Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada. Em seguida sirva com pão.

14 **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	35	102,38	0,00	9,54	6,84	0,00	0,00	0,00	4,21	0,96	7,71	2,04	21,00
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	0,5	4,42	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	1,80	0,05	0,00
Total		368,95	58,13	14,32	8,94	2,67	0,56	17,36	40,91	2,35	28,04	3,56	400,14

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

15 **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	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
Banana	100	98,00	26,00	1,30	1,00	2,00	32,00	21,60	8,00	0,40	26,00	0,10	1,00
Leite em pó integral	35	173,60	13,44	9,21	9,35	0,00	98,00	3,03	319,20	0,16	29,58	1,17	129,85
Biscoito salgado	35	151,20	24,05	3,54	5,04	0,00	0,00	0,00	7,00	0,77	14,00	0,39	298,90
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		480,85	78,47	14,04	15,39	2,00	130,00	24,63	337,95	1,36	71,38	1,72	429,75

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

16

Arroz													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Arroz	35	127,75	28,00	2,50	0,23	0,46	0,00	0,00	9,80	1,51	8,75	0,35	0,35
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
Total		143,39	28,51	2,62	1,74	0,55	0,00	0,19	10,54	1,53	9,26	0,36	163,29

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.

17

Arroz com Cenoura													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Arroz	35	127,75	28,00	2,50	0,23	0,46	0,00	0,00	9,80	1,51	8,75	0,35	0,35
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
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
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
Total		151,99	30,53	2,83	1,78	1,07	562,60	2,05	15,94	1,63	12,26	0,40	177,09

Modo de Preparo: Em uma panela doure o alho e a cebola. Adicione o arroz e o tempero regional e refogue bem. Acrescente água e deixe cozinhar, quando estiver quase pronto adicione a cenoura previamente ralada.

18

Almôndega (carne bovina)													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Carne moída	60	175,50	0,00	16,35	11,72	0,00	0,00	0,00	7,21	1,65	13,22	3,50	36,00
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
Cheiro verde	1,5	0,78	0,09	0,06	0,01	0,04	5,00	1,36	3,42	0,03	0,38	0,00	0,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
Óleo	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	3	0,63	0,15	0,03	0,01	0,08	0,54	2,41	0,30	0,01	0,30	0,00	0,00
Vinagre	3	0,42	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,02	0,66	0,00	0,03
Extrato de tomate	8	5,76	1,28	0,16	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39,84
Total		198,73	2,20	16,73	13,32	0,21	5,54	3,97	11,85	1,72	15,07	3,52	238,81

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. Sirva em seguida.

19

Baião de Dois													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
Cheiro verde	1,5	0,78	0,09	0,06	0,01	0,04	5,00	1,36	3,42	0,03	0,38	0,00	0,00
Arroz	30	109,50	24,00	2,14	0,20	0,39	0,00	0,00	8,40	1,30	7,50	0,33	0,30
Feijão carioca	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
Total		227,02	42,99	9,07	2,04	6,26	5,24	2,91	37,46	3,35	49,79	1,19	163,24

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.

20

Brasileirinho													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Feijão carioca	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
Arroz	30	109,50	24,00	2,14	0,20	0,39	0,00	0,00	8,40	1,30	7,50	0,33	0,30
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
Total		450,32	81,18	16,86	7,20	8,62	100,74	5,71	79,16	5,09	84,79	1,84	248,44

Modo de Preparo: Cozinhe o feijão, com pouco caldo e reserve. Doure o alho e a cebola picada, adicione o arroz e faça-o como de costume. Doure a cebola e o alho, coloque os ovos e mexa bem. Acrescente o feijão sem caldo, o arroz e a farinha de mandioca, misture. Acrescente os temperos e a banana.

21

Canja													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Frango	50	55,00	0,00	11,55	0,63	0,00	3,00	0,60	5,50	0,36	14,00	0,40	0,50
Arroz	30	109,50	24,00	2,14	0,20	0,39	0,00	0,00	8,40	1,30	7,50	0,33	3,00
Batata inglesa	20	15,80	3,60	0,42	0,02	0,32	0,00	3,94	1,40	0,15	4,20	0,08	2,00
Cenoura	20	8,60	2,02	0,21	0,04	0,52	562,60	1,86	5,40	0,10	3,00	0,04	3,40
Alho	1	1,49	0,33	0,06	0,01	0,02	0,00	0,31	1,81	0,02	0,25	0,01	0,03
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,00
Óleo	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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	1162,74
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	0,00
	Total	205,84	30,53	14,45	2,40	1,38	566,14	9,32	23,71	1,96	30,22	0,87	1171,70

Modo de Preparo: Corte o frango em cubos, lave, tempere e coloque para cozinhar, em seguida adicione a água, o arroz, a batata e a cenoura e cozinhe até que o arroz e os legumes estejam macios. Sirva morna.

22

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

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

23

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

Modo de Preparo: Selecione o feijão 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.

24

Filé de Peixe													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Filé de peixe	60	66,60	0,00	9,78	2,76	0,00	0,00	0,00	9,60	0,12	11,40	0,18	46,20
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
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
Óleo	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	3	0,63	0,15	0,03	0,01	0,08	0,54	2,41	0,30	0,01	0,30	0,00	0,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
Limão	5	1,25	0,43	0,02	0,01	0,02	0,10	2,30	0,35	0,00	0,30	0,00	0,05
	Total	108,70	6,73	10,67	4,37	0,67	75,64	18,61	18,21	0,47	17,09	0,28	211,39

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, 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.

25

Frango 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	70	77,00	0,00	16,17	0,88	0,00	4,20	0,84	7,70	0,50	19,60	0,56	35,00
Batata inglesa	20	15,80	3,60	0,42	0,02	0,32	0,00	3,94	1,40	0,15	4,20	0,08	2,00
Abóbora	20	8,00	1,96	0,24	0,06	0,12	70,00	8,40	2,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Couve	15	7,50	1,50	0,50	0,11	0,45	133,50	18,00	20,25	0,26	5,10	0,07	0,90
Extrato de tomate	8	5,76	1,28	0,16	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39,84
Vinagre	3	0,42	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,02	0,66	0,00	0,03
Óleo	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
Pimentão	3	0,63	0,15	0,03	0,01	0,08	0,54	2,41	0,30	0,01	0,30	0,00	0,00
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
Total		130,75	9,17	17,63	2,65	1,06	208,24	33,78	32,97	1,09	30,37	0,72	240,71

Modo de Preparo: Adicione vinagre ao frango cortado. Logo após lave e reserve. Descasque e corte a batata e a abóbora. Reserve. Em uma panela acrescente o óleo e os temperos, refogue por alguns minutos. Adicione o frango e refogue por mais tempo, quando estiver dourado, acrescente as batatas e água e deixe cozinhar até que o frango esteja macio.

26

Frango Desfiado													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Coxa e sobrecoxa de frango	70	77,00	0,00	16,17	0,88	0,00	4,20	0,84	7,70	0,50	19,60	0,56	35,00
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
Cheiro verde	1,5	0,78	0,09	0,06	0,01	0,04	5,00	1,36	3,42	0,03	0,38	0,00	0,00
Extrato de tomate	8	5,76	1,28	0,16	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39,84
Óleo	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	3	0,63	0,15	0,03	0,01	0,08	0,54	2,41	0,30	0,01	0,30	0,00	0,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
Vinagre	3	0,42	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,02	0,66	0,00	0,03
Total		23,23	2,20	0,38	1,61	0,21	5,54	3,97	4,64	0,07	1,85	0,02	202,81

Modo de Preparo: Adicione vinagre ao frango cortado. Logo após lave e cozinhe o frango com os temperos, depois de pronto desfie e reserve. Em uma panela refogue o óleo e o alho por alguns minutos. Adicione o frango e refogue misturando bem. Sirva a seguir.

27

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

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

28

Macarrão													
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
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
Total		15,64	0,51	0,12	1,51	0,10	0,00	0,19	0,74	0,01	0,51	0,01	162,80

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.

29

Macarronada à Bolonhesa

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Macarrão	30	110,70	22,56	3,75	0,36	0,00	0,00	0,00	8,10	0,39	0,00	0,00	6,30
Carne 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 pó integral	25	124,00	9,60	6,58	6,68	0,00	70,00	2,16	228,00	0,12	21,13	0,84	92,75
Extrato de tomate	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	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	3	0,63	0,15	0,03	0,01	0,08	0,54	2,41	0,30	0,01	0,30	0,00	0,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
Total		349,36	35,22	25,29	11,56	0,17	70,54	4,77	239,65	1,51	35,45	3,23	366,69

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

30

Macarronada de frango

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Macarrão	30	110,70	22,56	3,75	0,36	0,00	0,00	0,00	8,10	0,39	0,00	0,00	6,30
Frango	50	55,00	0,00	11,55	0,63	0,00	3,00	0,60	5,50	0,36	14,00	0,40	25,00
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
Leite pó integral	25	124,00	9,60	6,58	6,68	0,00	70,00	2,16	228,00	0,12	21,13	0,84	92,75
Extrato de tomate	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	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	3	0,63	0,15	0,03	0,01	0,08	0,54	2,41	0,30	0,01	0,30	0,00	0,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
Total		316,77	35,22	22,33	9,32	0,17	73,54	5,37	242,64	0,89	35,94	1,26	361,69

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.

31

Picadinho Colorido (carne bovina)													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Carne moída	60	175,50	0,00	16,35	11,72	0,00	0,00	0,00	7,21	1,65	13,22	3,50	36,00
Couve	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	6,90
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
Cheiro verde	1,5	0,78	0,09	0,06	0,01	0,04	5,00	1,36	3,42	0,03	0,38	0,00	0,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
Óleo	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	3	0,63	0,15	0,03	0,01	0,08	0,54	2,41	0,30	0,01	0,30	0,00	0,00
Vinagre	3	0,42	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,02	0,66	0,00	0,03
Extrato de tomate	8	5,76	1,28	0,16	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39,84
	Total	208,03	4,21	17,16	13,41	0,77	375,84	16,90	28,05	1,94	19,97	3,58	247,71

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.

32

Purê de Batata													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Batata inglesa	20	15,80	3,60	0,42	0,02	0,32	0,00	3,94	1,40	0,15	4,20	0,08	2,00
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,02	0,00	193,79
Margarina	5	37,00	0,01	0,01	4,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00
Leite 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
	Total	99,20	7,68	5,26	5,34	0,00	56,00	1,73	182,40	0,09	16,90	0,67	304,99

Modo de Preparo: Cozinhe as batatas até ficarem bem molinhas, descasque-as ainda quentes, desde que consiga manuseá-las, amasse as batatas com um garfo. Acrescente a margarina e o sal e adicione o leite pronto aos poucos até que se obtenha a consistência desejada. Sirva a seguir.

33

Risoto de Frango													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Coxa e sobrecoxa de frango	70	77,00	0,00	16,17	0,88	0,00	4,20	0,84	7,70	0,50	19,60	0,56	35,00
Batata inglesa	20	15,80	3,60	0,42	0,02	0,32	0,00	3,94	1,40	0,15	4,20	0,08	2,00
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,01	0,09
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,01	0,21	0,01	0,05
Cheiro verde	1,5	0,78	0,09	0,06	0,01	0,04	5,00	1,36	3,42	0,03	0,38	0,00	0,00
Cenoura	20	8,60	2,02	0,21	0,04	0,52	562,60	1,86	5,40	0,10	3,00	0,04	13,80
Extrato de tomate	8	5,76	1,28	0,16	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39,84
Óleo	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	3	0,63	0,15	0,03	0,01	0,08	0,54	2,41	0,30	0,01	0,30	0,00	0,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
Vinagre	3	0,42	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,02	0,66	0,00	0,03
Arroz	30	109,50	24,00	2,14	0,20	1,42	0,00	0,00	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00
Total		234,13	31,82	19,31	2,74	1,05	572,34	10,61	19,14	0,83	28,65	0,70	253,61

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

34

Sopa de Legumes													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Batata inglesa	20	15,80	3,60	0,42	0,02	0,32	0,00	3,94	140,00	0,15	4,20	0,08	2,00
Macarrão parafuso	30	110,70	22,56	3,75	0,36	0,00	0,00	0,00	810,00	0,39	0,00	0,00	6,30
Couve	15	7,50	1,50	0,50	0,11	0,45	133,50	18,00	2025,00	0,26	5,10	0,07	3,00
Abóbora	20	8,00	1,96	0,24	0,06	0,12	70,00	8,40	240,00	0,14	0,00	0,00	0,20
Alho	1	1,49	0,33	0,06	0,01	0,02	0,00	0,31	181,00	0,02	0,25	0,01	0,17
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	60,00	0,01	0,30	0,01	0,09
Óleo	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,01	0,00	193,79
Total		157,89	30,21	5,00	2,05	0,96	203,50	30,84	3468,06	0,96	9,86	0,16	205,55

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.

35

Sopa de Feijão													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Macarrão parafuso	30	110,70	22,56	3,75	0,36	0,00	0,00	0,00	8,10	0,39	0,00	6,30	0,00
Batata inglesa	20	15,80	3,60	0,42	0,02	0,32	0,00	3,94	1,40	0,15	4,20	2,00	0,08
Cenoura	20	8,60	2,02	0,21	0,04	0,52	562,60	1,86	5,40	0,10	3,00	13,80	0,00
Alho	1	1,49	0,33	0,06	0,01	0,02	0,00	0,31	1,81	0,02	0,25	0,17	0,01
Feijão carioca	30	101,10	18,39	6,75	0,32	5,73	0,24	1,35	24,90	2,01	41,40	0,00	0,84
Cebola	3	1,14	0,26	0,04	0,00	0,05	0,00	0,19	0,60	0,01	0,30	0,09	0,01
Couve	15	7,50	1,50	0,50	0,11	0,45	133,50	18,00	20,25	0,26	5,10	3,00	0,07
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
Óleo	1,5	13,26	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	3	0,63	0,15	0,03	0,01	0,08	0,54	2,41	0,30	0,01	0,30	0,00	0,00
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,01	193,79	0,00
Total		261,00	48,89	11,82	2,37	7,21	701,88	29,43	66,30	2,97	54,94	219,15	1,01

Modo de Preparo: Prepare o feijão com os temperos, como de costume. Acrescente os legumes e deixe cozinhar até ficarem macios juntamente com o macarrão, acrescente a carne já cozida em seguida deixe cozinhar por mais 5 minutos. Sirva morna às crianças. **Obs:** Se preferir bata no liquidificador uma pequena quantidade de grãos já cozidos para dar mais consistência à sopa.

36

Suco de Abacaxi													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Polpa de abacaxi	70	21,70	5,46	0,35	0,07	0,21	3,50	0,84	9,80	0,28	7,00	0,07	0,70
Açúcar	20	77,40	19,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,01	0,00	0,01	0,00
Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	1,80	0,05	0,00
Total		99,10	25,44	0,35	0,07	0,21	3,50	0,84	13,60	0,31	8,80	0,13	0,70

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

37

Suco de Acerola													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Polpa de acerola	70	15,40	3,85	0,42	0,00	0,49	0,00	442,54	5,60	0,14	6,30	0,07	0,70
Açúcar	20	77,40	19,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,01	0,00	0,01	0,00
Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	1,80	0,05	0,00
Total		92,80	23,83	0,42	0,00	0,49	0,00	442,54	9,40	0,17	8,10	0,13	0,70

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

38

Suco de Goiaba													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Polpa de goiaba	70	36,40	8,68	0,63	0,35	4,48	0,00	69,44	3,50	0,14	4,90	0,14	0,70
Açúcar	20	77,40	19,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,01	0,00	0,01	0,00
Água	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,02	1,80	0,05	0,00
Total		113,80	28,66	0,63	0,35	4,48	0,00	69,44	7,30	0,17	6,70	0,20	0,70

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

39

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
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
Total		68,15	15,48	2,24	0,34	2,02	766,88	46,54	56,00	1,52	27,98	0,28	19,97

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 FRUTAS E VERDURAS:

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

LEMBRE-SE

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