

Cardápio EJA (18 a 60 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	200	524,00	114,80	7,20	4,00	65,40	23,60	18,00	236,00	2,18	3,40	0,60	112,80
Açúcar	25	96,75	24,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,02	0,00	0,01	0,00
Farinha de tapioca	25	82,75	15,30	0,13	0,60	5,90	0,00	0,00	19,50	1,28	44,50	0,98	0,25
	Total	703,50	155,08	7,33	4,60	71,30	23,60	18,00	255,75	3,47	47,90	1,58	113,05

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

2

Café com Leite e Biscoito Salgado com margarina													
Ingrediente	Quant.	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Biscoito salgado	42	181,44	28,85	4,24	6,05	0,00	0,00	0,00	8,40	0,92	16,80	0,46	358,68
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	25	96,75	24,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,02	0,00	0,01	0,00
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	472,74	70,56	14,18	15,99	2,56	98,00	3,03	337,20	1,24	56,63	1,76	507,63

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

3

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)

4

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	60	24,00	5,88	0,72	0,18	0,36	210,00	25,20	7,20	0,42	0,00	0,00	0,60
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
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,02	2,00	0,06	0,00

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.

5

Suco de Fruta e Pão com Margarina													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Polpa de fruta	100	38,40	9,84	0,66	0,28	1,96	0,80	24,52	8,80	0,28	10,02	0,14	1,00
Açúcar	20	77,40	19,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,01	0,00	0,01	0,00
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
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
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	308,30	60,58	4,87	5,78	3,16	0,80	24,52	39,00	1,46	23,02	1,56	251,50

Modo de Preparo: Prepare o suco de acordo com o especificado na embalagem, com água gelada. Passe a margarina no pão e sirva.

6

Almôndega (carne bovina)													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Carne moída	70	204,75	0,00	19,08	13,67	0,00	0,00	0,00	8,41	1,93	15,43	4,08	42,00
Alho	1,25	1,41	0,30	0,09	0,00	0,05	0,00	0,00	0,18	0,01	0,26	0,01	0,06
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
Cheiro verde	2	1,04	0,11	0,09	0,02	0,05	6,67	1,82	4,56	0,04	0,50	0,01	0,00
tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
Óleo	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	4	0,84	0,20	0,04	0,01	0,10	0,72	3,22	0,40	0,01	0,40	0,01	0,00
Vinagre	3	0,42	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,02	0,66	0,00	0,03
Extrato de tomate	10	7,20	1,60	0,20	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	49,80
	Total	234,97	2,74	19,55	15,80	0,28	7,39	5,29	14,53	2,01	17,65	4,11	254,81

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.

7

Arroz													
Ingrediente	Quant.	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Arroz	45	164,25	36,00	3,21	0,30	0,59	0,00	0,00	12,60	1,94	11,25	0,45	0,45
Alho	1,25	1,41	0,30	0,09	0,00	0,05	0,00	0,00	0,18	0,01	0,26	0,01	0,06
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
Óleo	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
	Total	184,97	36,66	3,36	2,30	0,71	0,00	0,26	13,58	1,96	11,91	0,47	163,43

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

8

Baião de Dois													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
Alho	1,25	1,41	0,30	0,09	0,00	0,05	0,00	0,00	0,18	0,01	0,26	0,01	0,06
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
Cheiro verde	2	1,04	0,11	0,09	0,02	0,05	6,67	1,82	4,56	0,04	0,50	0,01	0,00
Feijão carioca	35	117,95	21,46	7,88	0,37	6,69	0,28	1,58	29,05	2,35	48,30	0,98	0,00
Arroz	45	164,25	36,00	3,21	0,30	0,59	0,00	0,00	12,60	1,94	11,25	0,50	0,45
Óleo	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Total	303,96	58,23	11,32	2,70	7,45	6,95	3,65	47,19	4,34	60,71	1,50	163,43

Modo de preparo: Coloque o feijão para cozinhar como de costume. Em uma panela doure com óleo, o alho e a cebola picada, depois tempere o feijão adicionando também, o cheiro verde e o tempero regional. Acrescente o arroz e deixe secar.

9

Brasileirinho													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Feijão carioca	35	117,95	21,46	7,88	0,37	6,69	0,28	1,58	29,05	2,35	48,30	0,98	0,00
Arroz	45	164,25	36,00	3,21	0,30	0,59	0,00	0,00	12,60	1,94	11,25	0,50	0,45
Alho	1,25	1,41	0,30	0,09	0,00	0,05	0,00	0,00	0,18	0,01	0,26	0,01	0,06
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
Óleo	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	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
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	2	1,04	0,11	0,09	0,02	0,05	6,67	1,82	4,56	0,04	0,50	0,01	0,00
	Total	562,66	105,06	19,28	7,89	9,99	102,45	7,85	94,99	6,39	95,71	2,15	248,73

Modo de Preparo: Cozinhe o feijão, com pouco caldo e reserve. Doure a cebola e o alho picado, coloque o arroz e faça-o como de costume. Doure a cebola 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.

10

Canja													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Frango	60	66,00	0,00	13,86	0,75	0,00	3,60	0,72	6,60	0,43	16,80	0,48	30,00
Arroz	40	146,00	32,00	2,86	0,26	0,52	0,00	0,00	11,20	1,73	10,00	0,44	0,40
Batata inglesa	20	15,80	3,60	0,42	0,02	0,32	0,00	3,94	1,40	0,15	4,20	0,08	2,00
Cenoura	20	8,60	2,02	0,21	0,04	0,52	562,60	1,86	5,40	0,10	3,00	0,04	2,00
Alho	1,25	1,86	0,41	0,08	0,01	0,03	0,00	0,39	2,26	0,02	0,31	0,01	0,21
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
Óleo	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	4	0,84	0,20	0,04	0,01	0,10	0,72	3,22	0,40	0,01	0,40	0,01	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,02	0,00	387,58
Total		258,30	38,58	17,51	3,09	1,56	566,92	10,38	28,30	2,46	35,13	1,07	422,31

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

11

Farofa													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
Alho	1,25	1,41	0,30	0,09	0,00	0,05	0,00	0,00	0,18	0,01	0,26	0,01	0,06
Farinha	40	141,60	34,56	0,68	0,12	0,72	0,00	5,60	24,40	1,24	0,00	0,00	0,40
Óleo	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
Total		162,32	35,22	0,83	2,13	0,84	0,00	5,86	25,38	1,26	0,66	0,02	163,38

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

12

Feijão													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Feijão	35	117,95	21,46	7,88	0,37	6,69	0,28	1,58	29,05	2,35	48,30	0,98	0,00
Óleo	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
Pimentão	4	0,84	0,20	0,04	0,01	0,10	0,72	3,22	0,40	0,01	0,40	0,01	0,00
Alho	1,25	1,41	0,30	0,09	0,00	0,05	0,00	0,00	0,18	0,01	0,26	0,01	0,06
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
Total		139,51	22,31	8,07	2,39	6,91	1,00	5,05	30,43	2,38	49,36	1,00	162,98

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.

13

Filé de Peixe													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Filé de peixe	70	77,70	0,00	11,41	3,22	0,00	0,00	0,00	11,20	0,14	13,30	0,21	53,90
Batata inglesa	20	15,80	3,60	0,42	0,02	0,32	0,00	3,94	1,40	0,15	4,20	0,08	2,00
Abóbora	20	8,00	1,96	0,24	0,06	0,12	70,00	8,40	2,40	0,14	0,00	0,00	0,20
Alho	1,25	1,41	0,30	0,09	0,00	0,05	0,00	0,00	0,18	0,01	0,26	0,01	0,06
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
Cheiro verde	2	1,04	0,11	0,09	0,02	0,05	6,67	1,82	4,56	0,04	0,50	0,01	0,00
Extrato de tomate	10	7,20	1,60	0,20	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	49,80
Óleo	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	4	0,84	0,20	0,04	0,01	0,10	0,72	3,22	0,40	0,01	0,40	0,01	0,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
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		132,55	8,56	12,56	5,44	0,74	77,49	19,93	21,29	0,50	19,36	0,32	268,93

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 extrato de tomate. Distribua na panela os filés de peixe neste molho.

14

Frango Guisado com Legumes													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Coxa e sobrecoxa	70	77,00	0,00	16,17	0,88	0,00	4,20	0,84	7,70	0,50	19,60	0,56	35,00
Abóbora	20	8,00	1,96	0,24	0,06	0,12	70,00	8,40	2,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Batata inglesa	20	15,80	3,60	0,42	0,02	0,32	0,00	3,94	1,40	0,15	4,20	0,08	2,00
Alho	1,25	1,41	0,30	0,09	0,00	0,05	0,00	0,00	0,18	0,01	0,26	0,01	0,06
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
Cheiro verde	2	1,04	0,11	0,09	0,02	0,05	6,67	1,82	4,56	0,04	0,50	0,01	0,00
Extrato de tomate	10	7,20	1,60	0,20	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	49,80
Óleo	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	4	0,84	0,20	0,04	0,01	0,10	0,72	3,22	0,40	0,01	0,40	0,01	0,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
Vinagre	3	0,42	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,02	0,66	0,00	0,03
Total		131,02	8,30	17,30	3,09	0,72	81,59	18,47	17,62	0,88	26,02	0,67	249,81

Modo de Preparo: Descasque, lave e corte a abóbora e a batata e reserve. Aqueça o óleo em uma panela e doure o alho. Adicione o frango e os temperos, mexendo bem. Quando o frango estiver dourado, junte os legumes cortados e água fervente. Cozinhe, com a panela semitampada, em fogo baixo, até que o frango e os legumes estejam macios.

15

Macarrão Parafuso													
Ingrediente	Quant.	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Alho	1,25	1,41	0,30	0,09	0,00	0,05	0,00	0,00	0,18	0,01	0,26	0,01	0,00
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,00
Óleo	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
Macarrão parafuso	50	6,25	0,60	0,00	0,00	0,00	13,50	0,65	0,00	0,00	10,50	0,00	10,50
	Total	26,97	1,26	0,15	2,01	0,12	13,50	0,91	0,98	0,02	11,16	0,02	173,30

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

16

Macarronada a Bolonhesa													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Macarrão	50	184,50	37,60	6,25	0,60	0,00	0,00	0,00	13,50	0,65	0,00	0,00	10,50
Carne	65	113,87	0,00	18,87	3,72	0,00	0,00	0,00	3,26	1,27	17,57	3,09	39,00
Alho	1,25	1,41	0,30	0,09	0,00	0,05	0,00	0,00	0,18	0,01	0,26	0,01	0,06
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
Leite pó integral	25	124,00	9,60	6,58	6,68	0,00	70,00	2,16	228,00	0,12	21,13	0,84	92,75
Extrato de tomate	20	14,40	3,20	0,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99,60
Óleo	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	4	0,84	0,20	0,04	0,01	0,10	0,72	3,22	0,40	0,01	0,40	0,01	0,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
	Total	458,32	51,25	32,29	13,21	0,23	70,72	5,63	246,13	2,07	39,76	3,95	404,83

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.

17

Macarronada de Frango													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Macarrão	50	184,50	37,60	6,25	0,60	0,00	0,00	0,00	13,50	0,65	0,00	0,00	10,50
Frango	65	71,50	0,00	15,02	0,81	0,00	3,90	0,78	7,15	0,47	18,20	0,52	32,50
Alho	1,25	1,41	0,30	0,09	0,00	0,05	0,00	0,00	0,18	0,01	0,26	0,01	0,06
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
Leite pó integral	25	124,00	9,60	6,58	6,68	0,00	70,00	2,16	228,00	0,12	21,13	0,84	92,75
Extrato de tomate	20	14,40	3,20	0,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99,60
Óleo	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	4	0,84	0,20	0,04	0,01	0,10	0,72	3,22	0,40	0,01	0,40	0,01	0,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
	Total	415,96	51,25	28,43	10,30	0,23	74,62	6,41	250,03	1,27	40,39	1,38	398,33

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

18

Picadinho Colorido													
Ingrediente	Quant.	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Carne moída	70	204,75	0,00	19,08	13,67	0,00	0,00	0,00	8,41	1,93	15,43	4,08	42,00
Couve	15	7,50	1,50	0,50	0,11	0,45	133,50	18,00	20,25	0,26	5,10	0,07	3,00
Cenoura	20	8,60	2,02	0,21	0,04	0,52	562,60	1,86	5,40	0,10	3,00	0,04	13,80
Alho	1,25	1,41	0,30	0,09	0,00	0,05	0,00	0,00	0,18	0,01	0,26	0,01	0,06
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
Cheiro verde	2	1,04	0,11	0,09	0,02	0,05	6,67	1,82	4,56	0,04	0,50	0,01	0,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
Óleo	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	4	0,84	0,20	0,04	0,01	0,10	0,72	3,22	0,40	0,01	0,40	0,01	0,00
Vinagre	3	0,42	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,02	0,66	0,00	0,03
	Total	243,87	4,66	20,06	15,85	1,25	703,49	25,15	40,18	2,37	25,75	4,22	221,81

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

19

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	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	0,02	0,00	387,58
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	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
	Total	124,00	9,60	6,58	6,68	0,00	70,00	2,16	228,00	0,12	21,13	0,84	516,33

Modo de Preparo: Descasque, corte e cozinhe a macaxeira até ficar bem mole. Escorra e 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.

20

Risoto de Frango													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Frango	70	77,00	0,00	16,17	0,88	0,00	4,20	0,84	7,70	0,50	19,60	0,56	35,00
Batata inglesa	20	15,80	3,60	0,42	0,02	0,32	0,00	3,94	1,40	0,15	4,20	0,08	2,00
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
Alho	1,25	1,41	0,30	0,09	0,00	0,05	0,00	0,00	0,18	0,01	0,26	0,01	0,06
Cheiro verde	2	1,04	0,11	0,09	0,02	0,05	6,67	1,82	4,56	0,04	0,50	0,01	0,00
Cenoura	20	8,60	2,02	0,21	0,04	0,52	562,60	1,86	5,40	0,10	3,00	0,04	13,80
Extrato de tomate	10	7,20	1,60	0,20	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	49,80
Óleo	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão	4	0,84	0,20	0,04	0,01	0,10	0,72	3,22	0,40	0,01	0,40	0,01	0,00
Tempero regional	0,5	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,80
Vinagre	3	0,42		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,02	0,66	0,00	0,03
Arroz	40	146,00	32,00	2,86	0,26	1,90	0,00	0,00	0,07	0,08	0,00	0,00	#REF!
	Total	277,62	40,19	20,13	3,33	1,12	574,19	11,93	20,62	0,84	29,02	0,71	263,61

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

21

Sopa de Feijão com Legumes													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Macarrão parafuso	40	147,60	30,08	3,76	0,48	0,00	0,00	0,00	10,80	0,52	0,00	0,00	8,40
Batata inglesa	10	7,90	1,80	0,04	0,01	0,16	0,00	1,97	0,70	0,08	2,10	0,04	1,00
Cenoura	10	4,30	1,01	0,01	0,02	0,26	281,30	0,93	2,70	0,05	1,50	0,02	6,90
Alho	1,25	1,86	0,41	0,03	0,01	0,03	0,00	0,39	2,26	0,02	0,31	0,01	0,21
Feijão carioca	35	117,95	21,46	4,83	0,37	6,69	0,28	1,58	29,05	2,35	48,30	0,98	0,00
Cebola	4	1,52	0,35	0,00	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,01	0,12
Couve	15	7,50	1,50	0,05	0,11	0,45	133,50	18,00	20,25	0,26	5,10	0,07	3,00
Cheiro verde	2	1,04	0,11	0,00	0,02	0,05	6,67	1,82	4,56	0,04	0,50	0,01	0,00
Óleo	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,02	0,00	387,58
Vinagre	3	0,42	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,02	0,66	0,00	0,03
Total		307,77	56,90	8,72	3,02	7,70	421,75	24,94	71,54	3,33	58,89	1,13	407,24

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.

22

Sopa de Legumes													
Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Macarrão Parafuso	50	184,50	37,60	6,25	0,60	0,00	0,00	0,00	13,50	0,65	0,00	0,00	10,50
Batata inglesa	20	15,80	3,60	0,42	0,02	0,32	0,00	3,94	1,40	0,15	4,20	0,06	2,00
Pimenta de cheiro	4	0,84	0,20	0,04	0,01	0,10	0,72	3,22	0,40	0,01	0,40	0,01	0,00
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	0,05	0,11	0,45	133,50	18,00	20,25	0,26	5,10	0,07	3,00
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	1,25	1,86	0,41	0,08	0,01	0,03	0,00	0,39	2,26	0,02	0,31	0,02	0,21
Cebola	4	1,52	0,35	0,05	0,01	0,07	0,00	0,26	0,80	0,01	0,40	0,00	0,12
Óleo	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,02	0,00	387,58
Total		246,30	47,64	7,33	2,84	1,61	766,82	36,06	46,65	1,34	13,43	0,20	417,41

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.

23

Suco de Abacaxi													
Ingrediente	Quant.	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Polpa de Abacaxi	100	31,00	7,80	0,50	0,10	0,30	5,00	1,20	14,00	0,40	10,00	0,10	1,00
Açúcar	20	77,40	19,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,01	0,00	0,01	0,00
Água	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,02	2,00	0,06	0,00
	Total	108,40	27,78	0,50	0,10	0,30	5,00	1,20	18,20	0,43	12,00	0,17	1,00

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

24

Suco de Acerola													
Ingrediente	Quant.	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Polpa de Acerola	100	22,00	5,50	0,60	0,00	0,70	0,00	632,20	8,00	0,20	9,00	0,10	1,00
Açúcar	25	96,75	24,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,02	0,00	0,01	0,00
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	118,75	30,48	0,60	0,00	0,70	0,00	632,20	12,25	0,24	11,00	0,17	1,00

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

25

Suco de Goiaba													
Ingrediente	Quant.	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Polpa de Goiaba	100	52,00	12,40	0,90	0,50	6,40	0,00	99,20	5,00	0,20	7,00	0,20	1,00
Açúcar	20	77,40	19,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,01	0,00	0,01	0,00
Água	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,02	2,00	0,06	0,00
	Total	129,40	32,38	0,90	0,50	6,40	0,00	99,20	9,20	0,23	9,00	0,27	1,00

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

Verduras e Legumes - Salada

Ingrediente	Quant. (g/mL)	Kcal	Carb	Ptn	Lip	Fibra	Vit.A	Vit.C	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Alface	15	2,70	0,53	0,20	0,05	0,19	0,00	2,70	10,20	0,21	1,65	0,04	0,60
Pepino	15	1,50	0,30	0,14	0,00	0,17	0,60	0,75	1,50	0,02	1,35	0,02	0,15
Abóbora	20	8,00	1,96	0,24	0,06	0,12	70,00	8,40	2,40	0,14	0,00	0,00	0,20
Cenoura	20	8,60	2,02	0,21	0,04	0,52	562,60	1,86	5,40	0,10	3,00	0,04	13,80
Couve	15	7,50	1,50	0,50	0,11	0,45	133,50	18,00	20,25	0,26	5,10	0,07	3,00
Macaxeira	20	24,00	5,38	0,62	0,08	0,33	0,20	9,64	18,20	0,72	13,20	0,05	0,40
Tomate	15	3,15	0,70	0,13	0,05	0,15	9,35	2,87	0,75	0,07	1,65	0,01	1,35
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		72,50	16,42	2,46	0,40	2,27	776,35	50,46	60,45	1,66	30,45	0,31	21,55

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 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.