



CARDÁPIOS
DA ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR
2015

ESTADO DE GOIÁS
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUPERINTENDÊNCIA DE GESTÃO, PLANEJAMENTO E FINANÇAS
GERÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
NÚCLEO DA NUTRIÇÃO E HORTA ESCOLAR

Marconi Ferreira Perillo Júnior
Governador do Estado de Goiás

Vanda Dasdores Siqueira Batista
Secretária de Estado da Educação

Sônia Maria Costa Pierobon
Superintendente de Gestão, Finanças e Planejamento

Bianka Moraes Jordão Sousa
Gerente da Alimentação Escolar

Eunice de Sousa Costa Almeida
Coordenadora de Projetos, Nutrição e Horta Escolar

**EQUIPE RESPONSÁVEL PELAS SUGESTÕES DE CARDÁPIOS DA
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR/SEE-GO**

Nutricionistas:

Alline Lopes
Camila Tavares
Gisela Almeida C. dos Santos
José Donizete de O. Junior
Julianne Pereira Duarte
Lauana Lopes Nogueira
Lorran Abrantes
Marise Oliveira Avelar
Michele Eler
Priscilla Nunes Alves
Raquel Priscilla Oliveira

Estagiários:

Joab Santana Cananéia
Larissa Oliveira dos Santos

Revisoras:

Eunice de Sousa Costa Almeida
Luciene Rates Batista Marinho

SUMÁRIO

1	Sugestões de Cardápios para Café da Manhã e Lanche para Escola de Tempo Integral e Mais educação.....	8
1.1	Leite com achocolatado e pão com requeijão.....	9
1.2	Leite com achocolatado e pão com margarina.....	10
1.3	Leite caramelizado e pão com requeijão.....	11
1.4	Leite caramelizado e pão com margarina.....	12
1.5	Vitamina de banana e mamão.....	13
1.6	Vitamina de banana e maçã.....	14
1.7	Vitamina de abacate.....	15
1.8	Vitamina de manga.....	16
1.9	Vitamina de laranja e mamão.....	17
1.10	Canjica e banana.....	18
1.11	Mingau de aveia e sobremesa.....	19
1.12	Mingau de aveia com coco.....	20
1.13	Mingau de chocolate.....	21
1.14	Mingau de fubá com coco.....	22
1.15	Arroz doce.....	23
1.16	Pão caseiro com carne moída e suco da horta.....	24

1.17	Pão caseiro com patê de frango e suco de laranja com acerola.....	25
1.18	Pão de mandioca com patê de cenoura e suco de acerola com limão.....	27
1.19	Pão de ervas e suco de limão com beterraba.....	28
1.20	Pão de trigo com patê de sardinha e suco de abacaxi com hortelã.....	29
1.21	Pão econômico de soja com vitamina de banana e aveia.....	30
1.22	Sanduíche natural com cenoura, beterraba e frango e suco de maracujá.....	31
1.23	Pão carequinha com leite achocolatado.....	32
1.24	Pão de milho com margarina e leite caramelizado.....	33
1.25	Pão abobrinha com suco de goiaba.....	34
1.26	Rocambole de batata e suco da horta.....	35
1.27	Torta de legumes com carne.....	36
1.28	Torta de legumes com frango.....	37
1.29	Bolo de laranja com vitamina de mamão e banana.....	38
1.30	Bolo de milho e suco de caju.....	39
1.31	Bolo de fubá e leite caramelizado.....	40
1.32	Bolo simples e leite achocolatado.....	41
1.33	Bolo de chocolate e suco de maracujá com cenoura.....	42
1.34	Bolo de cenoura e suco de goiaba.....	43
1.35	Bolo de maçã e aveia com suco de laranja e cenoura.....	44
1.36	Salada de frutas.....	45
1.37	Cuscuz de panela com leite queimado.....	46
1.38	Frapê de frutas.....	47

1.39	Smoothie verde.....	48
2	Sugestões de Cardápios para Almoço.....	49
2.1	Arroz, feijão, almôndegas de soja e salada.....	50
2.2	Arroz, feijão, carne cozida e legumes sauté.....	51
2.3	Arroz, feijão, carne moída e polenta à jardineira.....	52
2.4	Arroz, feijão, purê de batatas, frango assado.....	53
2.5	Arroz e feijão maravilha	54
2.6	Arroz, feijão, quibebe e iscas de carne acebolada.....	55
2.7	Arroz, tutu de feijão e carne cozida com legumes.....	56
2.8	Arroz carreteiro, feijão e couve.....	57
2.9	Arroz colorido, feijão, carne moída e salada.....	58
2.10	Arroz, feijão e escondidinho de inhame.....	59
2.11	Arroz, legumes e estrogonofe de frango.....	60
2.12	Arroz à grega com frango e banana.....	61
2.13	Arroz com lentilha e salada de tomate.....	62
2.14	Arroz com purê de batatas, molho de frango e salada.....	63
2.15	Arroz com quibebe.....	64
2.16	Arroz, feijão, carne moída e salada – sobremesa (fruta).....	65
2.17	Isclas de carne com jardineira de legumes, arroz, feijão e sobremesa (fruta)....	66
2.18	Carne de panela com batata doce, arroz, feijão, salada e sobremesa (fruta).....	67

2.19	Escondidinho de carne moída, arroz, feijão, chuchu e sobremesa (fruta).....	68
2.20	Picadinho de carne com cenoura, polenta, arroz, feijão e sobremesa (fruta)....	69
2.21	Carne ensopada com abóbora, arroz, feijão, couve refogada e sobremesa (fruta).....	70
2.22	Carne moída, arroz, feijão, purê de batata, salada e sobremesa (fruta).....	71
2.23	Arroz Maria Isabel, feijão, salada e sobremesa (fruta).....	72
2.24	Arroz, feijão tropeiro, mandioca, salada e sobremesa (fruta).....	73
2.25	Risoto com carne suína, purê de abóbora e sobremesa (fruta).....	74
2.26	Quibebe com carne seca, arroz, feijão, salada e sobremesa (fruta).....	75
2.27	Arroz, feijão, cubos de carne suína, abobrinha verde refogada e sobremesa (fruta).....	76
2.28	Escaldado de fubá com costela suína, arroz, abóbora cozida e sobremesa (fruta).....	77
2.29	Almôndegas de peixe com pvt, arroz, feijão, salada e sobremesa (fruta).....	78
2.30	Croquete assado de peixe com batata, arroz, feijão, salada e sobremesa (fruta).....	79
2.31	Peixada especial com arroz branco, salada e sobremesa (fruta).....	80
2.32	Carne seca com mandioca, arroz branco, salada e sobremesa (fruta).....	81
2.33	Moqueca de peixe, arroz, cenoura cozida e sobremesa (fruta).....	82
2.34	Goulash, arroz, feijão, salada e sobremesa (fruta).....	83
	Referências	84

Sugestões de Cardápios

para Café da Manhã e Lanche

Escolas de Tempo Integral e Mais Educação



1.1 - LEITE COM ACHOCOLATADO E PÃO* COM REQUEIJÃO

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Achocolatado	10 g
Requeijão	20 g
Pão Francês	50 g

Energia: 367 Kcal Proteína: 13,04g

*Lembrando que os panificados são de uso restrito (alimento comprado pronto) e só podem ser comprados com 30% da verba repassada pelo FNDE. Se os mesmos forem produzidos na unidade escolar seu uso é permitido.

1.2 - LEITE COM ACHOCOLATADO E PÃO* COM MARGARINA

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Achocolatado	10 g
Margarina	7 g
Pão Francês	50 g

Energia: 338 Kcal Proteína: 11,08g

*Lembrando que os panificados são de uso restrito (alimento comprado pronto) e só podem ser comprados com 30% da verba repassada pelo FNDE. Se os mesmos forem produzidos na unidade escolar seu uso é permitido.

1.3 - LEITE CARAMELIZADO E PÃO* COM REQUEIJÃO

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Açúcar	20 g
Requeijão	20 g
Pão Francês	50 g

Energia: 381 Kcal**Proteína: 13,35g****Modo de preparo:**

- Aquecer o açúcar até ficar caramelizado, acrescentar o leite e misturar;
- Servir o pão recheado com o requeijão.

*Lembrando que os panificados são de uso restrito (alimento comprado pronto) e só podem ser comprados com 30% da verba repassada pelo FNDE. Se os mesmos forem produzidos na unidade escolar seu uso é permitido.

1.4 - LEITE CARAMELIZADO E PÃO* COM MARGARINA

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Açúcar	20 g
Margarina	7 g
Pão Francês	50 g

Energia: 358 kcal**Proteína: 11.08g****Modo de preparo:**

- Aquecer o açúcar até ficar caramelizado, acrescentar o leite e misturar;
- Servir o pão recheado com margarina.

*Lembrando que os panificados são de uso restrito (alimento comprado pronto) e só podem ser comprados com 30% da verba repassa da pelo FNDE. Se os mesmos forem produzidos na unidade escolar seu uso é permitido.

1.5 - VITAMINA DE BANANA E MAMÃO

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Açúcar	10 g
Banana	30 g
Mamão	30 g
Farinha de soja/ Aveia/ Farinha Láctea/ Neston	15 g

Energia: 260 Kcal**Proteína: 9.68 g****Modo de preparo:**

- Picar as frutas;
- Colocar no liquidificador todos os ingredientes;
- Bater até ficar um creme homogêneo.

1.6 - VITAMINA DE BANANA E MAÇÃ

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Açúcar	10 g
Banana	30 g
Maçã	30 g
Farinha de soja/ Aveia/ Farinha Láctea/ Granola	15 g

Energia: 276 Kcal**Proteína: 9,76 g****Modo de preparo:**

- Picar as frutas;
- Colocar no liquidificador todos os ingredientes;
- Bater até ficar um creme homogêneo.

1.7 - VITAMINA DE ABACATE

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Açúcar	10 g
Abacate	60 g
Farinha de soja/ Aveia/ Farinha Láctea/ Granola	15 g

Energia: 420 Kcal**Proteína: 11,68 g****Modo de preparo:**

- Retirar a polpa do abacate com o auxílio de uma colher e, juntamente com os outros ingredientes bater no liquidificador;
- Bater até ficar um creme homogêneo.

1.8 - VITAMINA DE MANGA

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Açúcar	10 g
Manga	60 g
Farinha de soja/ Aveia/ Farinha Láctea/ Granola	15 g

Energia: 299 Kcal**Proteína: 9,99 g****Modo de preparo:**

- Picar a manga;
- Colocar no liquidificador todos os ingredientes;
- Bater até ficar um creme homogêneo.

1.9 - VITAMINA DE LARANJA E MAMÃO

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	200 ml
Açúcar	10 g
Laranja	20 ml
Mamão	50 g
Farinha de soja/ Aveia/ Farinha Láctea/ Neston	15 g

Energia: 242Kcal**Proteína: 27,32 g****Modo de preparo:**

- Picar as frutas;
- Colocar no liquidificador todos os ingredientes;
- Bater até ficar um creme homogêneo.

1.10 - CANJICA E BANANA

Alimentos	Per capita (g/ml)
Milho para canjica	30
Açúcar	20
Leite	80 ml
Amido	05
Coco ralado	20
Farinha de soja	15
Banana prata	65

Energia: 431 Kcal**Proteína: 13,61 g****Modo de preparo:**

- Cozinhar o milho em água;
- Escorrer a água e acrescentar o leite e o amido dissolvido;
- Adicionar a farinha de soja;
- Acrescentar açúcar e o coco;
- Deixar ferver até engrossar o caldo;
- Servir com a banana.

1.11 - MINGAU DE AVEIA E SOBREMESA (MAÇÃ)

Alimentos	Per capita (g/ml)
Aveia	35 g
Leite	150 ml
Farinha de soja	15 g
Açúcar	20 g
Maçã*	80 g

Energia: 408 Kcal**Proteína: 17,1 g**

*Esta fruta pode ser substituída por qualquer fruta da época, mas deve-se manter o per capita.

Modo de preparo:

- Colocar em um recipiente a aveia, a farinha de soja, o açúcar e um pouco do leite, mexer bem e reservar;
- Ferver o restante do leite em uma panela e quando levantar fervura acrescentar a mistura que você reservou e mexer bem até obter a consistência de mingau;
- Servir com a fruta como complemento.

1.12 - MINGAU DE AVEIA COM COCO

Alimentos	Per capita (g/mL)
Aveia	35
Leite	120 mL
Farinha de soja	16
Coco ralado	20
Açúcar	15

Energia: 429,13 Kcal**Proteína: 13,81g****Modo de preparo:**

- Em uma panela, colocar o açúcar para derreter e misturar continuamente;
- Desligar o fogo, colocar a aveia e a farinha de soja e continuar mexendo;
- Quando a aveia grudar no açúcar, colocar o leite;
- Acrescentar o coco ralado;
- Mexer até ferver, desligar o fogo e esperar alguns instantes até ficar com a consistência de mingau.

1.13 - MINGAU DE CHOCOLATE

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	150 ml
Amido de milho	10 g
Achocolatado	20 g
Açúcar	10 g
Farinha de soja	15 g

Energia: 391 Kcal**Proteína: 11,48 g****Modo de preparo:**

- Colocar em um recipiente o leite, a farinha de soja, o açúcar, o amido de milho, mexer bem;
- Levar ao fogo a mistura, acrescentar o achocolatado e mexer até obter a consistência de mingau.

1.14 - MINGAU DE FUBÁ COM COCO

Alimentos	Per capita (g/ml)
Leite	150 ml
Fubá	50 g
Açúcar	15 g
Farinha de soja	15 g
Coco ralado	5 g

Energia: 380 Kcal **Proteína: 14,68**

Modo de preparo:

- Levar ao fogo todos os ingredientes e mexer até formar uma consistência de mingau.

1.15 - ARROZ DOCE

Alimentos	Per capita (g/ml)
Arroz	60 g
Leite	200 ml
Açúcar	20 g
Farinha de soja	15 g

Energia: 423,47Kcal **Proteína: 18,15 g**

Modo de preparo:

- Cozinhar o arroz em água por 20 minutos;
- Escorrer a água e acrescentar o leite;
- Acrescentar o açúcar e a farinha de soja, e deixar em fervura por 10 minutos.

1.16 - PÃO CASEIRO COM CARNE MOÍDA E SUCO DA HORTA (COUVE E LIMÃO)

Alimentos	Per capita (g/ml)
Pão caseiro	
Água	30 ml
Ovos	15 g
Açúcar	2 g
Óleo	4 ml
Sal	0,5 g
Fermento Biológico	1 g
Leite	8 ml
Farinha de trigo	40 g
Molho de carne	
Carne moída	15 g
PVT	15 g
Óleo	2 ml
Alho	1 g
Cebola	1 g
Sal	0,5 g
Alface	20 g
Tomate	20 g
Suco da horta	
Couve	10 g
Limão	20 ml
Açúcar	15 g

Energia: 437,35 kcal Proteína: 16,48 g

Modo de preparo:**Pão caseiro:**

- Colocar no liquidificador os ovos, o sal, o açúcar, o óleo, o fermento e, por último, o leite. Bater ligeiramente;
- Em um recipiente, colocar a mistura e acrescentar aos poucos a farinha de trigo, até não grudar nas mãos;
- Sovar bem;
- Modelar os pães no tamanho desejado, colocar em uma assadeira sem untar e deixar crescer durante 40 minutos;
- Levar em forno pré-aquecido por 25 a 35 minutos.

Recheio:

- Refogar a carne moída com o PVT e os temperos;
- Cortar a alface, a cenoura;
- Recheiar os pães com a carne e a salada.

Suco da Horta:

- Picar a couve;
- Espremer o limão para obtenção do caldo;
- Bater todos os ingredientes no liquidificador com gelo, coar e servir.

1.17 - PÃO CASEIRO COM PATÊ DE FRANGO E SUCO DE LARANJA COM ACEROLA

Alimentos	Per capita (g/ml)
Pão caseiro	
Água	30 ml
Ovos	15 g
Açúcar	2 g
Óleo	4 ml
Sal	0,5 g
Fermento Biológico	1 g
Leite	8 ml
Farinha de trigo	40 g
Patê de frango	
Batata	7 g
Cenoura	7 g
Cebola	1 g
Sal	0,5 g
Óleo	2 ml
Limão	5 ml
Leite em pó	2 g
Frango cozido desfiado*	15 g
Salada	
Alface	20 g
Tomate	20 g
Suco de laranja com acerola	
Laranja	20 g
Acerola	20 g
Açúcar	15 g

*Este ingrediente pode ser substituído por sardinha.

Energia: 432,35kcal

Proteína: 13,7 g

Modo de preparo:

Pão caseiro:

- Colocar no liquidificador os ovos, o sal, o açúcar, o óleo, o fermento e, por último, o leite. Bater ligeiramente;
- Em um recipiente, colocar a mistura e acrescentar aos poucos a farinha de trigo, até não grudar nas mãos;
- Sovar bem;
- Modelar os pães no tamanho desejado, colocar em uma assadeira sem untar e deixar crescer durante 40 minutos;
- Levar em forno pré-aquecido por 25 a 35 minutos.

Patê de frango:

- Cozinhar o peito de frango e desfiar;
- Cozinhar a batata e ralar a cenoura;
- Dissolver o leite em pó;
- Refogar a cebola, acrescentar a cenoura ralada, batata cozida, o sal e o caldo do limão;
- Após esfriar, acrescentar o leite dissolvido e o frango desfiado;

Suco de laranja com acerola:

- Obter o caldo das laranjas;
- Bater no liquidificador o caldo das laranjas, acerola, açúcar e água;
- Coar e servir.

**1.18 - PÃO DE MANDIOCA COM PATÊ DE CENOURA E SUCO DE ACEROLA*
COM LIMÃO**

Alimentos	Per capita (g/ml)
Pão de mandioca	
Ovos	06 g
Sal	0,5 g
Açúcar	2 g
Óleo	5 ml
Fermento biológico	01 g
Leite	10 ml
Mandioca	10 g
Farinha de trigo	21 g
Farinha de soja	17 g
Patê de cenoura	
Cenoura	20 g
Requeijão	15 g
Cheiro Verde	05 g
Cebola	05 g
Sal	0,5 g
Suco de acerola com limão	
Acerola	20 g
Limão	10 g
Açúcar	20g

*Polpa, fruta ou concentrado.

Energia: 337,06 Kcal

Proteína: 13,48 g

Modo de preparo:**Pão de Mandioca:**

- Cozinhar a mandioca, amassar bem e reservar;
- Colocar no liquidificador os ovos, o sal, o açúcar, o óleo, o fermento e, por último, o leite morno. Bater ligeiramente;
- Colocar a mistura batida em uma vasilha, juntamente com a mandioca reservada. Misturar Bem. Adicionar aos poucos a farinha de trigo e a de soja, até não grudar mais nas mãos;
- Fazer pães do tamanho desejado, colocar na assadeira sem untar, deixar crescer durante 40 minutos. Depois dos pães crescidos, levar para assar em forno quente por 25 a 35 minutos.

Patê de cenoura:

- Descascar a cenoura e a cebola. Cortar em pedaços. Bater todos os ingredientes no liquidificador até formar uma pasta.

Suco de acerola com limão:

- Cortar os limões e espremer o caldo;
- Bater o limão e a acerola no liquidificador, coar e servir gelado.

1.19 - PÃO DE ERVAS E SUCO DE LIMÃO COM BETERRABA

Alimentos	Per capita (g/ml)
Pão de ervas	
Fermento biológico	01 g
Sal	01 g
Açúcar	02 g
Leite	06 ml
Farinha de trigo	52 g
Água morna	36 ml
Cebola picada	05 g
Alho	01 g
Margarina	15 g
Ovo	02 g
Cebolinha verde	03 g
Manjericão	05 g
Farinha de soja	03 g
Suco de limão com beterraba	
Beterraba	15 g
Limão	10 ml
Açúcar	20g

Energia: 428,88Kcal

Proteína: 13,46 g

Modo de preparo:

Pão de Ervas:

- Dissolver o fermento no sal e no açúcar, acrescentar o leite morno. Deixar crescer;
- Bater no liquidificador a água, a cebola, o alho, a margarina e o ovo;
- Adicionar a mistura do liquidificador ao fermento crescido;
- Acrescentar o orégano, o manjericão e as farinhas aos poucos, até que a massa se solte das mãos. Sovar bem;
- Modelar os pães e deixar crescer até que dobrem de volume. Assar em forno quente até dourar.

Suco de limão com beterraba:

- Espremer os limões, descascar a beterraba, colocar água e o açúcar e bater no liquidificador;
- Coar e servir gelado.

1.20 - PÃO DE TRIGO COM PATÊ DE SARDINHA E SUCO DE ABACAXI* COM HORTELÃ

Alimentos	Per capita (g/ml)
Pão de trigo	
Fermento biológico	01 g
Leite	12 ml
Óleo	06 ml
Sal	0,5 g
Açúcar	02 g
Farinha de trigo	32 g
Farinha de soja	16 g
Trigo para quibe	40 g
Patê de sardinha	
Sardinha	30 g
Requeijão	20 g
Cheiro Verde	02 g
Cebola	05 g
Sal	0,5 g
Suco de abacaxi com hortelã	
Abacaxi	30 g
Hortelã	05 g
Açúcar	15 g

*Polpa, fruta ou concentrado.

Energia: 417,88kcal

Proteína: 14,25 g

Modo de preparo:**Pão de trigo:**

- Colocar o trigo de molho por 2 horas. Escorrer e espremer até retirar toda a água;
- Dissolver o fermento no leite morno, acrescentar o trigo espremido e os demais ingredientes. Amassar muito bem;
- Colocar em fôrmas enfarinhadas e deixar descansar até dobrar de volume.
- Enrolar e assar em forno quente por mais ou menos 50 minutos.

Patê de sardinha:

- Misturar todos os ingredientes e rechear os pães.

Suco de abacaxi com hortelã:

- Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir gelado.

1.21 - PÃO ECONÔMICO DE SOJA COM VITAMINA DE BANANA COM AVEIA

Alimentos	Per capita (g/ml)
Pão de econômico de soja	
Fermento biológico	01 g
Água	25 ml
Ovo	02 g
Sal	01 g
Óleo	06 ml
Açúcar	04 g
Farinha de soja	16 g
Farinha de trigo	32 g
Vitamina de banana com aveia	
Banana	25 g
Aveia	10 g
Açúcar	15 g
Leite	100 ml

Energia: 383 Kcal

Proteína:12,73 g

Modo de preparo:

Pão econômico de soja:

- Dissolver o fermento na água morna e reservar;
- Bater os demais ingredientes no liquidificador, menos as farinhas e o fermento dissolvido;
- Em um recipiente, colocar o líquido do liquidificador e, aos poucos, acrescentar a farinha e o fermento já dissolvido;
- Amassar bem;
- Deixar crescer até dobrar de tamanho;
- Modelar os pães e colocá-los em assadeira untada;
- Deixar crescer durante 30 minutos;
- Levar para assar em forno pré – aquecido durante 40 minutos.

Vitamina de banana com aveia:

- Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir gelado.

1.22 - SANDUÍCHE NATURAL COM CENOURA, BETERRABA E FRANGO E SUCO DE MARACUJÁ*

Alimentos	Per capita (g/ml)
Sanduíche natural	
Cenoura ralada	20 g
Beterraba ralada	15 g
Pão de forma integral	50 g
Alface	20 g
Tomate	10 g
Maionese	20 g
Frango desfiado	15 g
Cebola	01 g
Cheiro Verde	02 g
Suco de maracujá	
Maracujá	25 g
Açúcar	20g

*Polpa, fruta ou concentrado.

Energia: 371 Kcal

Proteína: 8,93 g

Modo de preparo:**Sanduíche natural:**

- Descascar a cenoura e a beterraba;
- Na parte grossa do ralador, ralar a cenoura e a beterraba, reservar em tigelas separadas;
- Picar a alface em tiras;
- Cozinhar o frango e desfiar;
- Misturar o frango desfiado com a maionese;
- Para montar o sanduíche: sobre uma fatia de pão colocar o recheio de maionese com o frango. Em seguida, cenoura, beterraba e a alface. Cobrir o recheio com a outra fatia de pão, formando um sanduíche.

Suco de maracujá:

- Retirar a polpa do maracujá;
- Bater o maracujá e o açúcar juntos no liquidificador.

Obs.: Utilizar produtos da horta para diminuir o custo da preparação

1.23 - PÃO CAREQUINHA COM LEITE ACHOCOLATADO

Alimentos	Per capita (g/ml)
Pão de carequinha	
Leite	14 ml
Açúcar	10 g
Óleo	03 ml
Farinha de trigo	40 g
Fermento biológico	01 g
Ovo	03 g
Farinha de soja	10 g
Sal	0,5 g
Margarina	06 g
Leite achocolatado	
Leite	200 ml
Achocolatado	10 g

Energia: 441,5Kcal**Proteína: 16,29 g****Modo de preparo:****Pão carequinha**

- Misturar em uma vasilha, o fermento com o açúcar, acrescentar o ovo, o leite morno, o óleo e por último a farinha de trigo;
- Misturar a massa e sovar bastante. Deixar crescer;
- Em seguida fazer os pãezinhos e deixar crescer novamente;
- Assar em forno quente;
- Passar a margarina;
- Servir com o leite achocolatado.

1.24 - PÃO DE MILHO COM MARGARINA E LEITE CARAMELIZADO

Alimentos	Per capita (g/ml)
Pão de milho	
Açúcar	03 g
Fermento biológico	01 g
Óleo	03 g
Fubá de milho	20 g
Farinha de trigo	80 g
Farinha de soja	10 g
Água	100 ml
Sal	01 g
Margarina	05 g
Leite Caramelizado	
Leite	200 ml
Açúcar	15 g

Energia: 441 Kcal**Proteína: 16.12 g****Modo de preparo:****Pão de milho:**

- Peneirar em uma vasilha o fermento com o açúcar, a farinha de trigo;
- Acrescentar a água morna;
- Deixar descansar até dobrar de tamanho;
- Escaldar a farinha de milho com a água quente e deixar descansar até que fique morno;
- Acrescentar o fermento e o restante dos ingredientes, menos o leite;
- Por último juntar o leite morno e amassar bem;
- Deixar a massa crescer, fazer os pães, colocar na forma e deixar crescer novamente;
- Assar em forno quente;
- Passar a margarina e servir.

Leite caramelizado:

- Derreter o açúcar;
- Acrescentar o leite e deixar ferver;
- Servir com os pães.

1.25 - PÃO ABOBRINHA COM SUCO DE GOIABA*

Alimentos	Per capita (g/ml)
Pão abobrinha	
Abobrinha picada	55 g
Água	30 ml
Cebola	03 g
Ovo	10 g
Fermento em pó	01 g
Sal	01 g
Açúcar	05 g
Óleo	06 ml
Farinha de trigo	70 g
Suco de goiaba	
Goiaba	20 g
Açúcar	15 g

*Pode ser polpa, fruta ou concentrado.

Energia: 419 kcal

Proteína: 25 g

Modo de preparo:

Pão de abobrinha:

- Bater a abobrinha com água no liquidificador;
- Adicionar a cebola, ovos, fermento, sal, açúcar, óleo e bater novamente;
- Retirar do liquidificador e juntar a farinha amassando até ficar uma massa lisa que desgrude das mãos;
- Deixar crescer até dobrar de volume. Fazer os pães no formato desejado e levar para assar.

Suco de goiaba:

- Bater a goiaba e o açúcar no liquidificador e servir frio.

1.26 - ROCAMBOLE DE BATATA E SUCO DA HORTA

Alimentos	Per capita (g/ml)
Rocambole	
Batatas cozidas	40 g
Farinha de trigo	25 g
Leite	20 ml
Ovos	05 g
Sal	01 g
Proteína de Soja Texturizada	15 g
Carne moída	20 g
Suco da horta	
Limão	20 ml
Cenoura	25 g
Açúcar	20 g

Energia: 458 Kcal Proteína: 15,62 g

Modo de preparo:

Rocambole:

- Cozinhar e espremer as batatas;
- Acrescentar a farinha, o sal, os ovos, o leite e amassar bem;
- Untar uma assadeira, forrar com papel alumínio e despejar a massa;
- Assar em fogo médio;
- Hidratar a proteína de soja;
- Refogar a cebola, com a carne moída, sal e a proteína texturizada;
- Acrescentar um pouco de água e cozinhar até ficar macio;
- Esperar esfriar;
- Recheiar e enrolar o rocambole.

Suco da horta:

- Espremer o limão para obter o caldo;
- Picar a cenoura;
- Misturar todos os ingredientes, liquidificá-los, coar e servir frio.

Obs.: Utilizar produtos da horta para diminuir o custo da preparação.

1.27 - TORTA DE LEGUMES COM CARNE

Alimentos	Per capita (g/ml)
Massa da torta	
Fermento químico em pó	01 g
Queijo ralado	04 g
Farinha de trigo	30 g
Óleo de soja	04 ml
Ovos	5 g
Sal	0,5 g
Leite	20 ml
Recheio da torta	
Milho verde in natura	20 g
Tomate	20 g
Batata	20 g
Cenoura	20 g
Cebolinha verde	3 g
Salsinha	3 g
Óleo	2 ml
Sal	0,5 ml
Carne moída	20 g
PVT	10 g

Energia: 393 Kcal**Proteína: 15,18 g****Modo de preparo:**

- Hidratar a PVT e reservar.
- Bater todos os ingredientes da massa no liquidificador (exceto a farinha);
- Colocar a farinha em uma tigela e acrescentar a mistura do liquidificador;
- Refogar a carne moída junto com o PVT, a cenoura e o restante dos temperos. Untar uma assadeira média, colocar a metade da massa, por cima o recheio e cobrir com o restante da massa;
- Levar ao forno pré-aquecido.

1.28 - TORTA DE LEGUMES COM FRANGO

Alimentos	Per capita (g/ml)
Massa da torta	
Farinha de trigo	30 g
Amido de milho	20 g
Sal	0,5 g
Margarina	02 g
Ovo	03 g
Recheio da torta	
Amido de milho	10 g
Leite	20 ml
Margarina	02 g
Sal	0,5 g
Milho verde in natura	20 g
Cebola	05 g
Frango desfiado	30 g

Energia: 327 Kcal**Proteína: 10,65 g****Modo de preparo:****Massa:**

- Misturar a farinha de trigo, o amido de milho e o sal;
- Acrescentar a margarina e trabalhar a massa com a ponta dos dedos até fazer uma farofa;
- Juntar o ovo e amassar mais um pouco para dar liga;
- Embrulhar em plástico e levar para descansar na geladeira por 20 minutos.

Recheio:

- Dourar a cebola na margarina, juntar metade do milho, o sal e o frango desfiado e refogar por 1 minuto;
- Liquidificar a outra metade do milho com água, o amido de milho e o leite;
- Juntar ao refogado e cozinhar em fogo brando, sempre mexendo, até ferver e engrossar;

Montagem:

- Dividir a massa em três partes;
- Com duas partes, forrar fundo e lateral de uma fôrma desmontável média;
- Espalhar o recheio e cobrir com a massa restante;
- Levar ao forno médio, pré-aquecido, até dourar.

1.29 - BOLO DE LARANJA COM VITAMINA DE MAMÃO E BANANA

Alimentos	Per capita (g/ml)
Massa do bolo	
Ovo	13 g
Açúcar	10 g
Leite	20 ml
Farinha de trigo	30 g
Farinha de soja	10 g
Sumo de laranja	10 ml
Margarina	05 g
Fermento químico	01 g
Vitamina de Mamão e Banana	
Leite	100 ml
Banana	30 g
Mamão	30 g
Aveia	20 g
Açúcar	10 g

Energia: 426 Kcal**Proteína: 12,35 g****Modo de preparo:****Bolo:**

- Bater no liquidificador todos os ingredientes, exceto as farinhas e o fermento;
- Despejar em uma tigela, acrescentar as farinhas aos poucos e por último o fermento;
- Colocar em uma assadeira untada e enfarinhada;
- Levar ao forno médio pré-aquecido por 35 minutos, ou até que esteja assado.

Vitamina de mamão e banana:

- Bater todos os ingredientes juntos no liquidificador e servir gelada.

1.30 - BOLO DE MILHO E SUCO DE CAJU*

Alimentos	Per capita (g/ml)
Massa do bolo	
Ovo	13 g
Açúcar	10 g
Leite	30 ml
Farinha de trigo	10 g
Farinha de soja	10 g
Massa de milho	20 g
Margarina	03 g
Fermento químico	01 g
Suco de caju	
Açúcar	10 g
Caju	25 g

*Polpa, fruta ou concentrado.

Energia: 266 Kcal

Proteína: 9,46 g

Modo de preparo:

Bolo de milho:

- Bater as claras em neve e reservar;
- Bater no liquidificador os demais ingredientes;
- Acrescentar as claras em neve e mexer delicadamente;
- Levar para assar em forno pré-aquecido.

Suco de caju:

- Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir frio.

1.31 - BOLO DE FUBÁ E LEITE CARMELIZADO

Alimentos	Per capita (g/ml)
Massa do bolo	
Ovo	13 g
Açúcar	10 g
Leite	30 ml
Farinha de trigo	10 g
Farinha de soja	10 g
Fubá	20 g
Margarina	03 g
Fermento químico	01 g
Leite caramelizado	
Açúcar	10 g
Leite	200 ml

Energia: 384 Kcal**Proteína: 15,81 g****Modo de preparo:****Bolo:**

- Bater tudo no liquidificador;
- Colocar em uma forma untada e enfarinhada;
- Assar em forno pré - aquecido por 45 minutos.

Leite caramelizado:

- Derreter o açúcar;
- Acrescentar o leite e deixar ferver.

1.32 - BOLO SIMPLES E LEITE ACHOCOLATADO

Alimentos	Per capita (g/ml)
Massa de bolo	
Ovo	13 g
Açúcar	10 g
Leite	30 ml
Margarina	03 g
Farinha de trigo	20 g
Farinha de soja	10 g
Fermento químico	01 g
Leite achocolatado	
Leite	200 ml
Achocolatado	15 g
Açúcar	05 g

Energia: 366 Kcal Proteína: 15,09 g

Modo de preparo:

- Bater tudo no liquidificador;
- Colocar em uma forma untada com margarina e enfarinhada;
- Assar em forno pré - aquecido por 45 minutos;
- Servir com o achocolatado.

1.33 - BOLO DE CHOCOLATE E SUCO DE MARACUJÁ* COM CENOURA

Alimentos	Per capita (g/ml)
Massa de bolo	
Ovo	13 g
Açúcar	10 g
Leite	30 ml
Margarina	03 g
Farinha de trigo	20 g
Farinha de soja	10 g
Fermento químico	01 g
Achocolatado	20 g
Suco de maracujá com cenoura	
Maracujá	20 g
Cenoura	10 g
Açúcar	10 g

*Pode ser polpa, fruta ou concentrado.

Energia: 350 Kcal

Proteína: 9,23 g

Modo de preparo:

Bolo:

- Bater tudo no liquidificador;
- Colocar em uma forma untada e enfarinhada;
- Assar em forno pré - aquecido por 45 minutos.

Suco de maracujá:

- Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir frio.

1.34 - BOLO DE CENOURA E SUCO DE GOIABA*

Alimentos	Per capita (g/ml)
Massa do bolo	
Ovo	13 g
Açúcar	10 g
Leite	30 ml
Margarina	03 g
Farinha de trigo	20 g
Farinha de soja	10 g
Fermento químico	01 g
Cenoura	20 g
Suco de goiaba	
Goiaba	25 g
Açúcar	10 g

*Pode ser polpa, fruta ou concentrado.

Energia: 346 Kcal

Proteína: 9,4 g

Modo de preparo:**Bolo:**

- Bater no liquidificador a cenoura com o ovo e o óleo, acrescentar o açúcar e bater por alguns minutos;
- Numa tigela ou na batedeira, colocar o restante dos ingredientes misturando tudo, menos o fermento;
- Acrescentar o fermento por último, misturando lentamente com uma colher;
- Assar em forno pré-aquecido (180°C) por 40 minutos.

Suco de goiaba:

- Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir frio.

1.35 - BOLO DE MAÇÃ E AVEIA COM SUCO DE LARANJA E CENOURA

Alimentos	Per capita (g/ml)
Massa do bolo	
Açúcar	10 g
Aveia em flocos	10 g
Ovo	13 g
Maçã	20 g
Farinha de trigo	10 g
Farinha de soja	10 g
Fermento químico	01 g
Margarina	03 g
Suco de laranja e cenoura	
Laranja	30 ml
Cenoura	20 g
Açúcar	10 g

Energia: 300 Kcal**Proteína: 9,19 g****Modo de preparo:**

Bolo:

- Bater o ovo e o açúcar até ficarem homogêneos;
- Adicionar a margarina e continuar batendo;
- Em um recipiente, adicionar as maçãs, depois a farinha de trigo e a aveia. Misturar;
- Despejar em uma forma untada e enfarinhada;
- Levar ao forno previamente aquecido por 30 minutos.

Suco de laranja com beterraba:

- Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir frio.

1.36 - SALADA* DE FRUTAS

Alimentos	Per capita (g/ml)
Banana	50g
Maçã	50g
Mamão	50g
Laranja	50g
Melancia	50g
Abacaxi	50g
Goiaba	50g
Manga	50g

*Sempre que for escolhida a preparação salada de frutas, deve enriquecer com farinha de soja, aveia, neston, farinha láctea ou similar.

Energia: 219 Kcal**Proteína: 3,55 g****Modo de Preparo:**

- Picar a laranja, depois o mamão;
- Ao picar a banana, cobrir com a laranja e o mamão, para não escurecer;
- Misturar tudo e servir.

1.37 - CUSCUZ DE PANELA COM LEITE QUEIMADO

Alimentos	Per capita (g/ ml)
Fubá	50
Açúcar	04
Margarina	05
Muçarela	10
Leite com açúcar queimado	
Leite	120
Açúcar	15

Energia: 391 Kcal**Proteína: 8,65 g****Modo de preparo:**

- Levar a margarina ao fogo para derreter;
- Umedecer o fubá com água e colocar na panela com a margarina derretida;
- Acrescentar água aos poucos, até o fubá ficar fofo e solto;
- Acrescentar o açúcar e a muçarela, abafar para que o queijo derreta.

Leite com açúcar queimado:

- Aquecer o açúcar em uma panela até que fique dourado, adicionar o leite.

1.38 - FRAPÊ DE FRUTA

Alimentos	Per capita (g/ ml)
Leite	120
Biscoito doce	20
Banana	30
Farinha de soja	07
Açúcar	15

Energia: 267 Kcal

Proteína: 7,7 g

Modo de preparo:

- Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir.

1.39 - SMOOTHIE VERDE

Alimentos	Per capita (g/ml)
Abacate	50
Banana	20
Leite	200
Açúcar	10
Aveia em flocos	20

Energia: 283 Kcal**Proteína: 9,24 g****Modo de preparo:**

- Bater todos os ingredientes no liquidificador;
- Servir gelado.

Sugestões de Cardápios para Almoço



Foto: Almoço oferecido no Colégio Estadual Dona Maria Rassi - Goiânia/GO.

2.1 - ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS DE SOJA E SALADA

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alface	30 g
Alho	1g
Arroz	60 g
Proteína de Soja*	50 g
Cebola	20 g
Cheiro verde	20 g
Extrato de tomate	8 g
Farinha de trigo	30 g
Feijão	40 g
Óleo	6 ml
Ovo	10 g
Sal	1g
Tomate	60 g

* Carne de Soja

Energia: 371 Kcal**Proteína: 18,64 g****Modo de preparo:**

- Preparar o arroz, o feijão e o molho de tomate como de costume;
- Picar a alface e o tomate para a salada;
- Colocar a soja em água morna (quantidade suficiente para cobrir) e hidratar, por 10 minutos;
- Espremer a soja para retirar a água e misturar o ovo, a farinha, a cebola, o cheiro verde e o sal. Modelar as almôndegas e colocar no molho de tomate para cozinhar;
- Servir com o arroz, o feijão e a salada.

2.2 - ARROZ, FEIJÃO, CARNE COZIDA E LEGUMES SAUTÊ

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	3 g
Arroz	60 g
Batata	40 g
Carne bovina	50 g
Cebola	20 g
Cenoura	40 g
Cheiro verde	8 g
Chuchu	30 g
Colorau	2 g
Feijão	40 g
Óleo	6 ml
Sal	1g

Energia: 507 Kcal**Proteína: 33,68 g****Modo de preparo:**

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Picar a cenoura, a batata e o chuchu em fatias. Cozinhar, sem deixar muito macio e levar ao forno para dourar com orégano;
- Refogar a carne com os temperos e o colorau;
- Servir o arroz, feijão, carne cozida e os legumes.

2.3 - ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA E POLENTA À JARDINEIRA

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	2 g
Arroz	60 g
Colorau	2 g
Carne Bovina (moída)	40 g
Cenoura	30 g
Extrato de tomate	10 g
Feijão	40 g
Fubá	40 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g
Vagem	30 g

Energia: 456 Kcal**Proteína: 18,32 g****Modo de preparo:**

- Preparar o arroz, o feijão e a polenta como de costume;
- Picar a cenoura e a vagem. Cozinhar e acrescentar o extrato de tomate, formando um molho para a polenta;
- Refogar a carne com os temperos e o colorau;
- Misturar o molho dos legumes com a carne;
- Colocar a polenta em um tabuleiro e cobrir com o molho de legumes e com a carne;
- Servir o arroz, o feijão e a polenta com a carne moída.

2. 4 - ARROZ, FEIJÃO, PURÊ DE BATATAS, FRANGO ASSADO

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	02 g
Arroz	60 g
Batata	60 g
Cebola	20 g
Colorau	02 g
Feijão	40 g
Carne de Frango (coxa/sobrecoxa)	70 g
Leite Integral	30 ml
Margarina com sal	02 g
Óleo	06 ml
Sal	01g

Energia: 373 Kcal**Proteína: 18,53 g****Modo de preparo:**

- Preparar o arroz, o feijão e o purê de batatas como de costume;
- Temperar o frango e levar ao forno para assar. Se preferir, preparar cozido, com caldo;
- Servir o arroz, o feijão, o frango e o purê.

2.5 - ARROZ E FEIJÃO MARAVILHA

Alimentos	Per capita (g/ml)
Abóbora	40 g
Alho	2 g
Carne bovina	60 g
Arroz	60g
Cebola	10 g
Cenoura	30 g
Cheiro verde	7 g
Chuchu	40 g
Couve	40 g
Feijão	40 g
Óleo	6 ml
Repolho	30 g
Sal	1g

Energia: 378 Kcal**Proteína: 17,12 g****Modo de preparo:**

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Picar a cenoura, o cheiro verde, o chuchu, a couve e o repolho;
- Refogar a carne com os temperos e adicionar a cenoura e o chuchu;
- Acrescentar ao feijão cozido e voltar a ferver;
- Para finalizar, adicionar a couve e o repolho no feijão;
- Salpicar o cheiro verde;
- Servir o arroz com o feijão maravilha.

2.6 - ARROZ, FEIJÃO, QUIBEBE E ISCAS DE CARNE ACEBOLADA

Alimentos	Per capita (g/ml)
Abóbora	120 g
Alho	2 g
Arroz	60 g
Colorau	2 g
Carne bovina	40 g
Cebola	20 g
Cheiro verde	8 g
Extrato de tomate	10 g
Feijão	40 g
Óleo	6 ml
Sal	1g
Tomate	30 g

Energia: 293 Kcal**Proteína: 33,11 g****Modo de preparo:**

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Picar o tomate, para a salada;
- Refogar a carne com os temperos, a cebola em tiras, o colorau e o extrato de tomate;
- Picar o cheiro verde;
- Picar a abóbora, levar ao fogo para cozinhar até ficar bem macia e acrescentar o cheiro verde;
- Servir o arroz, o feijão, quibebe, iscas aceboladas e a salada.

2.7 - ARROZ, TUTU DE FEIJÃO E CARNE COZIDA COM LEGUMES

Alimentos	Per capita (g/ml)
Abóbora	50 g
Alho	2 g
Arroz	60 g
Carne bovina	50 g
Cebola	20 g
Chuchu	40 g
Extrato de tomate	5 g
Farinha de Mandioca	10 g
Feijão	40 g
Óleo	6 ml
Sal	1g

Energia: 301 Kcal**Proteína: 17,53 g****Modo de preparo:**

- Preparar o arroz e o tutu de feijão como de costume;
- Picar e cozinhar a abóbora e o chuchu;
- Refogar a carne com os temperos, o extrato de tomate, acrescentar a abóbora e o chuchu;
- Servir o arroz, tutu de feijão, carne cozida e os legumes.

2.8 - ARROZ CARRETEIRO, FEIJÃO E COUVE

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	2 g
Arroz	60 g
Carne bovina	50 g
Cebola	20 g
Couve	40 g
Extrato de tomate	10 g
Feijão	40 g
Óleo	6 ml
Sal	1g
Tomate	20 g

Energia: 288 Kcal**Proteína: 16,82 g****Modo de preparo:**

- Preparar o feijão como de costume;
- Refogar a carne com os temperos e o extrato de tomate;
- Acrescentar o arroz e refogar;
- Colocar água e cozinhar;
- Picar a couve e o tomate;
- Servir o arroz carreteiro, feijão e a salada.

2.9 - ARROZ COLORIDO, FEIJÃO, CARNE MOÍDA E SALADA

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	2 g
Arroz	60 g
Feijão	30 g
Beterraba	20 g
Carne bovina (moída)	50 g
Cebola	20 g
Cenoura	30 g
Cheiro verde	8 g
Óleo	6 ml
Pimentão verde	10 g
Sal	1g
Tomate	20 g

Energia: 334 Kcal**Proteína: 18,43 g****Modo de preparo:**

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Ralar a cenoura, a beterraba, picar o pimentão e misturar ao arroz;
- Refogar a carne com os temperos e o tomate;
- Servir o arroz, o feijão e a carne moída.

2.10 – ARROZ, FEIJÃO E ESCONDIDINHO DE INHAME

Alimentos	Per capita (g/ml)
Arroz	60 g
Alho	2 g
Carne bovina	50 g
Cebola	20 g
Cenoura	30 g
Cheiro verde	8 g
Feijão	40 g
Inhame	100 g
Margarina com sal	1 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g
Tomate	15 g

Energia: 309 Kcal**Proteína: 13,28 g****Modo de preparo:**

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Picar a cenoura, o cheiro verde, o tomate e o inhame;
- Cozinhar e desfiar a carne, em seguida refogar com os temperos e adicionar a cenoura;
- Cozinhar o inhame e amassar;
- Em tabuleiro colocar o refogado, cobrir com o inhame e servir com o arroz e o feijão.

Sugestão:

- A carne poderá ser substituída pela carne de sol. Lembre-se de dessalgar a carne de sol em água, dentro da geladeira.

2.11 - ARROZ, LEGUMES E ESTROGONOFE DE FRANGO

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alface	20 g
Alho	2 g
Arroz	60 g
Batata	30 g
Carne de frango	40 g
Cebola	10 g
Cenoura	20 g
Cheiro verde	3 g
Extrato de tomate	15 g
Farinha de trigo	10 g
Leite	20 ml
Óleo	6 ml
Sal	1g

Energia: 242 Kcal**Proteína: 13,59 g****Modo de preparo:**

- Preparar o arroz como de costume;
- Picar e cozinhar a cenoura e a batata e temperar;
- Picar a alface;
- Cozinhar o frango com os temperos. Desfiar e deixar cozinhar como o extrato de tomate, formando um molho;
- Dissolver a farinha de trigo no leite e acrescentar ao molho;
- Cozinhar até engrossar o caldo;
- Servir o arroz, a alface, a salada de legumes e o estrogonofe.

2.12 - ARROZ À GREGA COM FRANGO E BANANA

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	2 g
Arroz	60 g
Banana	70 g
Carne de frango	50 g
Cebola	15 g
Cenoura	25 g
Colorau	1g
Óleo	6 ml
Ovo	20 g
Sal	1g
Vagem	30 g

Energia: 365 Kcal

Proteína: 7,32 g

Modo de preparo:

- Preparar o arroz como de costume;
- Picar a cenoura e a vagem;
- Refogar e desfiar o frango juntamente com os temperos, o colorau, a cenoura e a vagem;
- Preparar os ovos mexidos;
- Misturar o frango e os ovos ao arroz e servir;
- Oferecer a banana como sobremesa.

2.13 - ARROZ COM LENTILHA E SALADA DE TOMATE

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alface	25 g
Alho	2 g
Arroz	60 g
Lentilha	20 g
Carne bovina (moída)	40 g
Óleo	6 ml
Sal	1g
Tomate	60 g

Energia: 340 Kcal**Proteína: 18,37 g****Modo de preparo:**

- Picar a alface e o tomate;
- Refogar o arroz e a lentilha com temperos. Adicionar água e deixar cozinhar;
- Refogar a carne com temperos e acrescentar ao arroz com lentilha;
- Servir com a salada.

2.14 - ARROZ COM PURÊ DE BATATAS, MOLHO DE FRANGO E SALADA

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alface	30 g
Alho	1g
Arroz	60 g
Batata	70 g
Carne de frango	50 g
Cebola	10 g
Leite	50 ml
Margarina	2 g
Óleo	6 ml
Sal	1g

Energia: 321 Kcal**Proteína: 15,21 g****Modo de preparo:**

- Higienizar e picar a alface, para a salada;
- Preparar o arroz e o purê como de costume;
- Refogar o frango com os temperos e deixar cozinhar;
- Colocar o molho de frango sobre o purê e servir com o arroz e a salada.

2.15 - ARROZ COM QUIBEBE

Alimentos	Per capita (g/ml)
Mandioca	80 g
Alho	2 g
Arroz	60 g
Carne bovina (moída)	50 g
Cebola	15 g
Cheiro verde	7 g
Extrato de tomate	5 g
Óleo	6 ml
Sal	1g
Tomate	20 g

Energia: 415 Kcal**Proteína: 17,03 g****Modo de preparo:**

- Preparar o arroz como de costume;
- Picar a cebola, o cheiro verde e o tomate;
- Refogar a carne, os temperos, o extrato de tomate e o tomate. Deixar cozinhar;
- Cozinhar a mandioca até ficar bem macia, deixando pequenos pedaços ou ao ponto de amassar;
- Colocar o molho de carne sobre a mandioca e salpicar cheiro verde;
- Servir o arroz e o quibebe.

2.16 - ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA E SALADA - SOBREMESA (FRUTA)

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	3 g
Arroz	60 g
Carne moída	40 g
Tomate	25g
Cebola	5 g
Cebolinha verde	5 g
Cenoura	50 g
Alface	50g
Repolho	50g
Feijão	40 g
Fruta	50 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g

Energia: 376 Kcal**Proteína: 20,8 g****Modo de preparo:**

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Picar a cenoura, a alface, o repolho e a cebolinha;
- Refogar a carne com os temperos e o tomate;
- Servir o arroz, o feijão, a salada, a carne e uma fruta como sobremesa.

2.17 - ISCAS DE CARNE COM JARDINEIRA DE LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO E SOBREMESA (FRUTA)

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	1 g
Arroz	60 g
Batata	50 g
Carne bovina	60 g
Cebola	5 g
Cenoura	50 g
Feijão	40 g
Fruta	50 g
Óleo	6 ml
Beterraba	50 g
Sal	1 g

Energia: 448 Kcal**Proteína: 22,85 g****Modo de preparo:**

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Picar e cozinhar a cenoura, a batata e a beterraba;
- Refogar a carne, com o sal e os outros temperos, até dourar e secar toda água, na mesma panela, colocar a batata, a cenoura e a beterraba;
- Servir o arroz, o feijão, a carne com os legumes e uma fruta como sobremesa.

2.18 - CARNE DE PANELA COM BATATA DOCE, ARROZ, FEIJÃO, SALADA E SOBREMESA (FRUTA)

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	1 g
Arroz	60 g
Batata doce	50 g
Carne bovina	60 g
Cebola	5 g
Couve	60 g
Feijão	40 g
Fruta	50 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g
Tomate	60 g

Energia: 454 Kcal**Proteína: 22,01 g****Modo de preparo:**

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Picar a couve e o tomate;
- Descascar e picar as batatas;
- Refogar a carne com os temperos, a batata, acrescentar água e cozinhar;
- Servir a carne de panela acompanhado do arroz, feijão e salada.
- Servir uma fruta como sobremesa.

2.19 - ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA, ARROZ, FEIJÃO, CHUCHU E SOBREMESA (FRUTA)

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	01 g
Arroz	60 g
Batata	100 g
Carne moída	60 g
Cebola	5 g
Chuchu	50 g
Feijão	40 g
Fruta	50 g
Leite	10 ml
Óleo	6 ml
Sal	1 g

Energia: 446,67 Kcal**Proteína: 21,66 g****Modo de preparo:**

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Picar e cozinhar o chuchu.

Escondidinho:

- Descascar, picar, cozinhar e amassar as batatas;
- Refogar a cebola, acrescentar a batata, depois o leite e, se necessário, um pouco de água;
- Cozinhar até o ponto de purê;
- Refogar a carne moída com os temperos;
- Em uma fôrma colocar uma camada do purê de batata, uma camada de carne moída e terminar com o restante do purê;
- Levar ao forno para gratinar;
- Servir o arroz, o feijão, o chuchu, o escondidinho de carne e uma fruta como sobremesa.

2.20 - PICADINHO DE CARNE COM CENOURA, POLENTA, ARROZ, FEIJÃO E SOBREMESA (FRUTA)

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	1 g
Arroz	60 g
Carne bovina	60 g
Cebola	5 g
Cebolinha verde	3 g
Cenoura	80 g
Feijão	40 g
Fubá	20 g
Fruta	50 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g

Energia: 468 Kcal**Proteína: 21,91 g****Modo de preparo:**

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Picar a cenoura;
- Refogar a carne com os temperos, acrescentar a cenoura, cobrir com água e cozinhar.

Polenta cremosa:

- Ferver a água. Quando iniciar a fervura, colocar o sal e aos poucos o fubá, misturando bem;
- Cozinhar até que comece a se desprender do fundo da panela;
- Servir acompanhando o picadinho, arroz e feijão;
- Servir uma fruta como sobremesa.

2.21 - CARNE ENSOPADA COM ABÓBORA, ARROZ, FEIJÃO, COUVE REFOGADA E SOBREMESA (FRUTA)

Alimentos	Per capita (g/ml)
Abóbora	100 g
Alho	1 g
Arroz	60 g
Carne bovina	60 g
Cebola	5 g
Cebolinha verde	3 g
Couve	60 g
Feijão	40 g
Fruta	50 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g

Energia: 426,67 Kcal**Proteína: 20,93 g****Modo de preparo:**

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Picar e refogar a couve com temperos;
- Picar a abóbora;
- Refogar a carne com temperos até ficar dourada, adicionar a abóbora, cobrir com água e esperar ferver;
- Deixar cozinhar;
- Adicionar o cheiro verde;
- Servir o arroz, feijão, a couve refogada e a carne ensopada;
- Servir uma fruta como sobremesa.

2.22 - CARNE MOÍDA, ARROZ, FEIJÃO, PURÊ DE BATATA, SALADA E SOBREMESA (FRUTA)

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	1 g
Arroz	60 g
Batata	100 g
Carne moída	50 g
Cebola	5 g
Cebolinha verde	3 g
Cenoura	50 g
Feijão	40 g
Fruta	50 g
Leite	10 ml
Margarina	2 g
Óleo	6 ml
Repolho	50 g
Sal	1 g
Salsa	3 g

Energia: 465 Kcal**Proteína: 21,54 g****Modo de preparo:**

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Ralar a cenoura e picar o repolho. Salpicar cebolinha verde e salsa;
- Refogar a carne com os temperos;

Purê de batata

- Cozinhar e amassar a batata;
- Aquecer a margarina, juntar o leite, desligar o fogo e deixar esfriar por 2 minutos;
- Adicionar a batata;
- Misturar lentamente até atingir uma mistura homogênea;
- Servir o arroz, o feijão, a carne moída, o purê de batatas, a salada e uma fruta como sobremesa.

2.23 - ARROZ MARIA ISABEL, FEIJÃO, SALADA E SOBREMESA (FRUTA)

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	1 g
Arroz	60 g
Carne de sol	50 g
Cebola	3 g
Cebolinha	3 g
Feijão	40 g
Fruta	50 g
Óleo	6 ml
Repolho	50 g
Sal	1 g
Tomate	50 g

Energia: 279 Kcal**Proteína: 14,88 g****Modo de preparo:**

- Picar os tomates e o repolho e colocar numa travessa, salpicar cebolinha verde;
- Lavar a carne seca picada e refogar com os temperos;
- Colocar o arroz misturando com a carne seca, acrescentar água quente;
- Preparar o feijão como de costume;
- Servir o arroz Maria Isabel, o feijão, a salada e uma fruta como sobremesa.

**2.24 - ARROZ, FEIJÃO TROPEIRO, MANDIOCA, SALADA E SOBREMESA
(FRUTA)**

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	1 g
Arroz	60 g
Mandioca	60 g
Óleo	06 ml
Sal	1 g
Tomate	60 g
Fruta	50 g
Alho	1 g
Cebola	5 g
Couve	20 g
Linguiça calabresa	30 g
Farinha de mandioca	40 g
Feijão	30 g
Óleo	06 ml
Cheiro verde	05 g

Energia: 472 Kcal**Proteína: 10,20 g****Modo de preparo:**

- Preparar o arroz como de costume;
- Cozinhar o feijão;
- Picar o tomate em cubos pequenos. Ralar parte da cebola e misturar os dois;
- Fritar a linguiça. Acrescentar alho e cebola, dourar;
- Acrescentar o feijão, sal, farinha e a couve picada. Misturar, desligar o fogo e salpicar cheiro verde;
- Servir o arroz, o feijão tropeiro, a mandioca, a salada e uma fruta como sobremesa.

2.25 - RISOTO COM CARNE SUÍNA, PURÊ DE ABÓBORA E SOBREMESA (FRUTA)

Alimentos	Per capita (g/ml)
Abóbora	100 g
Alho	1 g
Arroz	60 g
Carne suína	60 g
Cebola	5 g
Fruta	50 g
Leite	10 ml
Óleo	6 ml
Sal	1 g

Energia: 369 Kcal**Proteína: 26,51 g****Modo de preparo:**

- Dourar o alho e fritar a carne suína temperada. Acrescentar o arroz, cobrir com água e cozinhar, o arroz deve ficar bem cozido;
- Cozinhar a abóbora, escorrer e amassá-la;
- Dourar a cebola, acrescentar a abóbora amassada e o leite;
- Mexer bem e cozinhar por uns instantes;
- Servir o risoto com carne suína, o purê e uma fruta como sobremesa.

2.26 - QUIBEBE COM CARNE SECA, ARROZ, FEIJÃO, SALADA E SOBREMESA (FRUTA)

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	1 g
Arroz	60 g
Beterraba	60 g
Carne seca	60 g
Cebola	5 g
Feijão	40 g
Fruta	50 g
Mandioca	60 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g

Energia: 370 Kcal**Proteína: 18,57 g****Modo de preparo:**

- Preparar o arroz e o feijão como de costume.
- Ralar a beterraba;
- Lavar e picar a carne seca;
- Aquecer o óleo e refogar a carne com os temperos até dourar;
- Colocar um pouco de água e deixar cozinhar;
- Colocar a mandioca, refogar mais um pouco. Colocar água e esperar o cozimento da mandioca;
- Servir o arroz, o feijão, o quibebe, a salada e uma fruta como sobremesa.

2.27 - ARROZ, FEIJÃO, CUBOS DE CARNE SUÍNA, ABOBRINHA VERDE REFOGADA E SOBREMESA (FRUTA)

Alimentos	Per capita (g/ml)
Abobrinha verde	60 g
Alho	1 g
Arroz	60 g
Carne suína	60 g
Cebola	5 g
Cebolinha verde	3 g
Feijão	40 g
Fruta	50 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g

Energia: 366 Kcal**Proteína: 22.29 g****Modo de preparo:**

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Ralar abobrinha verde e refogar;
- Fritar a carne suína em cubos com os temperos, em seguida colocar a cebolinha verde;
- Servir o arroz, o feijão, a carne suína, abobrinha verde refogada e uma fruta como sobremesa.

2.28 - ESCALDADO DE FUBÁ COM COSTELA SUÍNA, ARROZ, ABÓBORA COZIDA E SOBREMESA (FRUTA)

Alimentos	Per capita (g/ml)
Abóbora kabutiá	60 g
Alho	1 g
Arroz	60 g
Cebola	5 g
Cebolinha verde	3 g
Costela suína	60 g
Fruta	50 g
Fubá	40 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g

Energia: 561 Kcal**Proteína: 19.90 g****Modo de preparo:**

- Preparar arroz como de costume;
- Picar e cozinhar a abóbora;
- Refogar e cozinhar a costela picada e temperada até o ponto adequado;
- Acrescentar água e o fubá e deixar ferver;
- Salpicar com cebolinha verde;
- Servir o arroz, a abóbora, o escaldado de fubá com costela suína e uma fruta como sobremesa.

2.29 - ALMÔNDEGAS DE PEIXE COM PVT, ARROZ, FEIJÃO, SALADA E SOBREMESA (FRUTA)

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alface	30 g
Alho	1 g
Arroz	60 g
Feijão	40 g
Fruta	50 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g
Tomate	60 g
Almôndega de peixe	
Filé de peixe	60 g
PVT	10 g
Farinha de trigo	5 g
Sal	1 g
Ovo	5 g
Cheiro verde	5 g
Cebola	5 g

Energia: 416 Kcal**Proteína: 14,79 g****Modo de preparo:**

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Picar o tomate e a alface;
- Cortar o peixe em pedaços bem pequenos;
- Hidratar a PVT;
- Juntar as farinhas de trigo e de soja, a PVT, o peixe e os temperos;
- Adicionar os ovos e misturar;
- Enrolar as almôndegas;
- Assar e servir com os demais acompanhamentos e uma fruta como sobremesa.

2.30 - CROQUETE ASSADO DE PEIXE COM BATATA, ARROZ, FEIJÃO, SALADA E SOBREMESA (FRUTA)

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	1 g
Arroz	60 g
Cebola	5 g
Cenoura	50 g
Feijão	40 g
Tomate	50 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g
	50 g
Croquete de peixe com batata	
Filé de peixe	60 g
Batata	20 g
Limão	5 ml
Sal	1 g
Cheiro verde	5 g
Cebola	5 g
Leite	100 ml
Farinha de rosca	10 g

Energia: 426 Kcal**Proteína: 15,89 g****Modo de preparo:**

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Picar o tomate e ralar a cenoura;
- Cozinhar o peixe e as batatas separadamente;
- Escorrer a água do peixe e amassar as batatas;
- Misturar todos os ingredientes, colocar o leite aos poucos, até dar liga;
- Fazer os croquetes, passar na farinha e levar ao forno;
- Servir o arroz, o feijão, o croquete de peixe, a salada e uma fruta como sobremesa.

2.31 - PEIXADA ESPECIAL COM ARROZ BRANCO, SALADA E SOBREMESA (FRUTA)

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alface	30 g
Alho	1 g
Arroz	60 g
Cenoura	50 g
Fruta	50 g
Óleo	3 ml
Sal	1 g
Peixada especial	
Filé de peixe	60 g
Limão	10 ml
Cebola	5 g
Sal	1 g
Óleo	3 ml
Tomate	20 g
Batata	20 g
Pimentão	5 g
Cheiro verde	5 g
Maionese	15 g

Energia: 490 Kcal**Proteína: 22,99 g****Modo de preparo:**

- Preparar o arroz como de costume;
- Picar a alface e ralar a cenoura;
- Cozinhar e amassar as batatas;
- Misturar a batata amassada e parte da maionese;
- Temperar o peixe com sal e limão;
- Em um refratário, colocar metade do purê de batata, por cima, os filés de peixe e depois outra camada de purê de batata, cobrir com os pimentões e espalhar o restante da maionese;
- Levar ao forno pré-aquecido por 15 minutos ou até dourar levemente;
- Servir o arroz, a peixada, a salada e uma fruta como sobremesa.

2.32 - CARNE SECA COM MANDIOCA, ARROZ BRANCO, SALADA E SOBREMESA (FRUTA)

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alface	50 g
Alho	1 g
Arroz	60 g
Tomate	20 g
Fruta	50 g
Óleo	3 ml
Sal	1 g
Mandioca	25 g
Molho de tomate	5 g
Carne seca	10 g
Cebola	5 g

Energia: 477 Kcal**Proteína: 17,79 g****Modo de preparo:**

- Deixar a carne-seca de molho de véspera;
- Preparar o arroz como de costume;
- Picar alface e o tomate (salada);
- Cozinhar a mandioca;
- Escorrer a carne, picar, e refogar com os temperos;
- Acrescentar o molho de tomate, água e cozinhar por alguns minutos;
- Acrescentar a mandioca cozida e o cheiro verde;
- Servir o arroz, a carne seca com mandioca, a salada e uma fruta como sobremesa.

2.33 - MOQUECA DE PEIXE, ARROZ, CENOURA COZIDA E SOBREMESA (FRUTA)

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alface	50 g
Alho	1 g
Arroz	60 g
Tomate	20 g
Fruta	50 g
Óleo	06 ml
Sal	1 g
Peixe	50 g
Cebola	5 g
Pimentão	2 g
Cheiro verde	1 g

Energia: 390 Kcal**Proteína: 17,79 g****Modo de preparo:**

- Preparar o arroz como de costume;
- Picar o tomate (em rodela);
- Picar e cozinhar a cenoura;
- Colocar o óleo numa panela e cobrir todo o fundo com as rodela de tomate;
- Colocar os filés de peixe o os temperos (sal, alho, cebola e pimentão);
- Cobrir com água fervente. Levar ao fogo baixo, com a panela semitampada. Quando estiver cozido, salpicar o cheiro verde;
- Servir o arroz, a moqueca de peixe, cenoura cozida e uma fruta como sobremesa.

2.34 - GOULASH, ARROZ, FEIJAO, SALADA E SOBREMESA (FRUTA)

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	1 g
Arroz	60 g
Cebola	5 g
Cenoura	50 g
Feijão	40 g
Fruta	50 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g
Tomate	50 g
Carne bovina	50 g
Batata	15 g
Pimentão	2 g

Energia: 403 Kcal**Proteína: 18,69 g****Modo de preparo:**

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Picar o tomate e o repolho;
- Aquecer o óleo e refogar a carne os temperos;
- Adicionar a água fervente e deixar cozinhar;
- Quando a carne estiver cozida, colocar o tomate, o pimentão e a batata;
- Aguardar até a batata ficar cozida;
- Servir o arroz, o feijão, o goulash, a salada e uma fruta como sobremesa.

REFERÊNCIAS

Agência Nacional de Vigilância Sanitária-ANVISA. **Legislação de boas práticas de fabricação**. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/alimentos/bpf.htm>. Acesso em novembro. 2014.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Agrário. **Sugestões de Cardápios**. Disponível em: <http://comunidades.mda.gov.br/portal/saf/programas/alimentacaoescolar/4317474>. Acesso em: novembro. 2014.

BRASIL. **Resolução nº 26, de 17 de junho de 2013**. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar da educação básica no Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Disponível em: <http://www.emater.df.gov.br/sites/200/229/00001691.pdf>.

CARVALHO, R. C; GALEAZZI, M. A. M. **Apostila controle de qualidade e planejamento de cardápios** – Programa Nacional de Alimentação Escolar. Brasília, 2001.

JESUS, V. M. **Cardápios da alimentação escolar** – PROETI / Mais Educação. Secretaria do Estado de Educação / Minas gerais, 2011.

Silva SMCS, Bernardes SM. **Cardápio: guia prático para a elaboração**. São Paulo: Roca, 2008.

UNICAMP. **Tabela de composição dos alimentos - TACO**. 4. ed revisada e ampliada (2011) 164p. Disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco/tabela.php?ativo=tabela>. Acesso em: novembro. 2014.