



**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

Gerência da Alimentação 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 Educação Básica.....	7
1.1	Baião de Dois.....	8
1.2	Arroz Diferente.....	9
1.3	Arroz Arco – Íris.....	10
1.4	Arroz Mata – Verde.....	11
1.5	Refogado Goiano.....	12
1.6	Escaldado de Fubá com Costela.....	13
1.7	Farofa Colorida.....	14
1.8	Arroz Primavera e Suco de Uva.....	15
1.9	Risoto de Frango Enriquecido e Suco de Acerola.....	16
1.10	Galinhada com Legumes e Suco de Abacaxi com Hortelã.....	17
1.11	Escondidinho de Feijão com Abóbora.....	18
1.12	Creme de Cenoura com Feijão e Torrada.....	19
1.13	Purê de Abóbora com Carne Moída e Suco Amarelo.....	20
1.14	Farofa Especial de Frango e Suco Verde.....	21
1.15	Polenta Nutritiva com Suco Verde.....	22
1.16	Caldo de Feijão com Costela e Torrada.....	23
1.17	Sopa de Legumes com Feijão.....	24
1.18	Sanduíche Natural com Suco de Limão.....	25

1.19	Arroz à Grega.....	26
1.20	Bobó de Frango com Talos.....	27
1.21	Risoto de Frango.....	28
1.22	Sopa de Macarrão com Frango e Legumes.....	29
1.23	Farofa de Ovo e Fruta – Melancia.....	30
1.24	Caldo de Ovos e Banana.....	31
2	Sugestões de Cardápios com Peixe.....	32
2.1	Arroz Pepê e Suco de Limão.....	33
2.2	Patê de Peixe com Torradas.....	34
2.3	Polenta com Molho de Peixe.....	35
2.4	Refogado Lua Nova com Peixe.....	36
2.5	Quibebe com Peixe.....	37
2.6	Salada de Peixe com Arroz.....	38
2.7	Farofa Colorida de Pescado.....	39
2.8	Filé de Peixe com Creme de Milho.....	40
2.9	Peixada Saborosa.....	41
2.10	Salada de Peixe com Trigo e Maçã.....	42
2.11	Bobó de Peixe com Arroz.....	43
3	Sugestões de Cardápios com Carne Suína.....	44
3.1	Macarrão com Carne Suína.....	45
3.2	Farofa com Carne Suína.....	46

3.3	Feijão Tropeiro com Soja e Suco de Limão com Hortelã.....	47
3.4	Risoto com Carne Suína.....	48
3.5	Farofa de PVT e Carne Suína com Arroz Branco.....	49
3.6	Arroz com Carne Suína e Mandioca.....	50
3.7	Risoto Sereno da Madrugada.....	51
	REFERÊNCIAS.....	52

Sugestões de Cardápios para Educação Básica



1.1 - BAIÃO DE DOIS

Alimento	Per capita (g/ml)
Feijão	30
Óleo	06
Cebola	03
Alho	02
Arroz	70
Açafrão	01
Sal	01

Energia: 374,6 kcal

Proteína: 10,3g

Modo de preparo:

- Cozinhar o feijão e reservar;
- Refogar o arroz com os temperos;
- Acrescentar o feijão cozido, refogar e adicionar água fervente;
- Deixar cozinhar até ficar macio;
- Servir.

1.2 - ARROZ DIFERENTE

Alimento	Per capita (g/ml)
Arroz	50
Soja em grão	20
Carne bovina	20
Tomate	20
Óleo	06
Sal	01
Alho	02

Energia: 233,9 kcal

Proteína: 13,95g

Modo de preparo:

- Cozinhar o grão de soja;
- Retirar a película;
- Picar a carne em pedaços pequenos;
- Refogar a carne até dourar;
- Acrescentar o arroz, os temperos e a soja;
- Acrescentar água fervente e deixar cozinhar o arroz;
- Servir com o tomate picado.

1.3 - ARROZ ARCO-ÍRIS

Alimento	Per capita (g/ml)
Arroz	70
Feijão	15
Carne moída	20
Batata	15
Cenoura	15
Chuchu	15
Óleo	06
Alho	02
Sal	01

Energia: 247,8kcal**Proteína: 5,16g****Modo de preparo:**

- Deixar o feijão de molho na véspera e cozinhar;
- Refogar o arroz com os temperos;
- Acrescentar água fervente e cozinhar até ficar macio;
- Cozinhar os vegetais na água com sal e picar em pedaços pequenos;
- Misturar o arroz, o feijão e os vegetais picados;
- Servir.

1.4 - ARROZ MATA-VERDE

Alimento	Per capita (g/ml)
PVT	15
Carne moída	15
Couve	10
Arroz	60
Óleo	06
Sal	01
Cebola	03
Alho	02

Energia: 220,1 kcal**Proteína: 14,25g****Modo de preparo:**

- Hidratar a proteína de soja e reservar;
- Refogar a carne moída com temperos;
- Acrescentar a proteína de soja;
- Picar a couve e acrescentar à carne moída quando estiver quase cozida;
- Preparar o arroz normalmente;
- Misturar o arroz à carne com couve e servir.

1.5 - REFOGADO GOIANO

Alimento	Per capita (g/ml)
PVT	30
Abóbora Kabutiá	20
Óleo	06
Sal	01
Alho	02
Arroz	70

Energia: 224,7 kcal**Proteína: 13,95g****Modo de preparo:**

- Refogar os pedaços de abóbora no óleo com os temperos;
- Adicionar água para cozinhar;
- Quando a abóbora estiver quase cozida acrescentar o PVT;
- Preparar o arroz normalmente e servir com o refogado.

1.6 - ESCALDADO DE FUBÁ COM COSTELA

Alimento	Per capita (g/ml)
Fubá	40
Costela (bovina)	60
Sal	01
Óleo	06
Alho	02
Cebola	03
Cheiro verde	05

Energia: 364,2 kcal**Proteína: 16,3g****Modo de preparo:**

- Cozinhar a costela picada e temperada;
- Acrescentar água e o fubá e deixar ferver;
- Salpicar com cheiro-verde;
- Servir.

1.7 - FAROFA COLORIDA

Alimento	Per capita (g/mL)
Arroz	60
Alho	01
Óleo	06
Sal	01
Cheiro Verde	02
Margarina	05
Cenoura	20
Pimentão	20
Tomate	20
Farinha de Mandioca	15
Frango	30
Farinha de soja	15

Energia: 337,38 Kcal**Proteína: 34,34 g****Modo de preparo:**

- Cozinhar o arroz como de costume;
- Cozinhar o frango e desfiar;
- Ralar a cenoura, cortar o pimentão e o tomate em cubos;
- Dourar o alho na margarina, acrescentar o tomate, o pimentão e a cenoura. Temperar e deixar refogar;
- Acrescentar o arroz, a farinha de mandioca, o frango e a farinha de soja;
- Misturar bem e servir.

1.8 - ARROZ PRIMAVERA E SUCO DE UVA

Alimentos	Per capita (g/mL)
Arroz primavera	
Arroz	70
Óleo	06
Alho	01
Sal	01
Cebola	05
Abobrinha	50
Ovo	08
PVT	20
Cheiro Verde	05
Suco	
Suco de Uva	20
Açúcar	20

Energia: 328,58 kcal

Proteína: 23,25 g

Modo de Preparo

Arroz primavera:

- Cozinhar o arroz normalmente;
- Hidratar a proteína de soja;
- Cozinhar o ovo e picar;
- Refogar a abobrinha no óleo com a cebola e temperar;
- Juntar o arroz, a proteína de soja, a abobrinha e o ovo;
- Misturar bem e servir.

Suco de uva:

- Bater o suco de uva e o açúcar no liquidificador com água e servir gelado.

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

1.9 - RISOTO DE FRANGO ENRIQUECIDO E SUCO DE ACEROLA

Alimentos	Per capita (g/mL)
Risoto de frango	
Arroz	60
Alho	01
Sal	01
Óleo	06 mL
Tomate	15
Frango	20
Cenoura	20
Milho	20
Abobrinha	20
PVT	10
Suco de acerola	
Acerola	20
Açúcar	20

Energia: 323,55 Kcal**Proteína: 18,07 g****Modo de preparo:****Risoto de frango:**

- Cozinhar e desfiar o frango;
- Hidratar a PVT;
- Dourar o alho, refogar o frango e a PVT;
- Acrescentar o milho, o frango refogado com PVT, a cenoura, a abobrinha, o tomate, o arroz e temperar;
- Acrescentar água fervente aos poucos e deixar cozinhar;
- Servir

Suco de acerola:

- Bater a acerola e o açúcar no liquidificador com a água e coar;
- Servir gelado.

1.10 - GALINHADA COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ

Alimentos	Per capita (g/mL)
Galinhada	
Arroz	60
Frango	20
Tomate	15
Cenoura	15
Vagem	10
Milho	15
Alho	01
Sal	01
Óleo	06
Cebola	05
Cebolinha	02
Suco de abacaxi com hortelã	
Abacaxi	20
Hortelã	05
Açúcar	20

Energia: 396,1 Kcal**Proteína: 14,8 g****Modo de preparo:**

Galinhada:

- Refogar o frango picado;
- Acrescentar o milho, a vagem picada e a cenoura picada com os temperos;
- Acrescentar o arroz;
- Adicionar água e deixar cozinhar;
- Salpicar a cebolinha e servir.

Suco de abacaxi com hortelã:

- Bater o abacaxi, a hortelã e o açúcar no liquidificador com água e servir gelado.

1.11 - ESCONDIDINHO DE FEIJÃO COM ABÓBORA

Alimentos	Per capita (g/mL)
Feijão	30
Abóbora kabutiá	70
Alho	01
Óleo	06
PVT	10
Farinha mandioca	30
Carne moída	15
Cebola	05
Sal	01
Cheiro verde	05

Energia: 343 Kcal**Proteína: 14,8 g****Modo de preparo:**

- Liquidificar o feijão cozido, levar ao fogo, temperar e adicionar a farinha de mandioca, reservar;
- Cozinhar a abóbora e amassar até formar um purê, reservar;
- Dourar o alho e a cebola;
- Acrescentar a carne moída e a PVT hidratada, temperar com sal e refogar;
- Montar em um tabuleiro, em camadas, o feijão, em seguida a carne refogada e por última o purê de abóbora;
- Salpicar o cheiro verde e servir.

1.12 - CREME DE CENOURA COM FEIJÃO E TORRADA

Alimentos	Per capita (g/mL)
Feijão	50
Cenoura	50
Alho	01
Óleo	06
PVT	15
Leite	50
Cebola	05
Sal	01
Torrada	25

Energia: 436,58 Kcal**Proteína: 22 g****Modo de preparo:**

- Deixar o feijão de molho na água de um dia para outro, cozinhar até amolecer;
- Cozinhar a cenoura e liquidificar com o leite;
- Dourar o alho e a cebola, refogar a proteína hidratada, acrescentar o feijão, o creme de cenoura e temperar;
- Servir quente com as torradas.

1.13 - PURÊ DE ABÓBORA COM CARNE MOÍDA E SUCO AMARELO

Alimentos	Per capita (g/mL)
Purê de abóbora com carne moída	
Abóbora	20
Batata	30
Fubá	20
Carne moída	20
PVT	10
Tomate	20
Óleo	06 mL
Cebola	05
Alho	01
Sal	01
Suco amarelo	
Maracujá	20
Açúcar	20
Cenoura	10

Energia: 252,5 Kcal

Proteína: 16,76 g

Modo de preparo:

Purê de carne moída e abóbora:

- Cozinhar a abóbora e a batata, amassar bem, levar ao fogo junto com parte do óleo e o fubá;
- Mexer até desprender do fundo da panela;
- Colocar a PVT de molho em água quente por 15 minutos, escorrer a água e reservar;
- Levar ao fogo óleo, alho, o sal, a cebola, a carne moída e a PVT, refogar;
- Acrescentar o tomate picado;
- Para montar: utilizar uma camada de purê, uma de carne.

Suco amarelo:

- Retirar a polpa do maracujá, bater no liquidificador e coar;
- Descascar a cenoura e picar em cubos;
- Bater a polpa do maracujá, a cenoura e o açúcar no liquidificador com água e servir bem gelado.

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

1.14 - FAROFA ESPECIAL DE FRANGO E SUCO VERDE

Alimentos	Per capita (g/mL)
Farofa especial de frango	
Farinha de mandioca	35
Farinha de soja	10
Cenoura	25
Milho	20
Frango	20
Óleo	06
Cebola	05
Alho	01
Cheiro verde	01
Sal	01
Suco verde	
Limão	15
Açúcar	20
Couve	10

Energia: 443,65 Kcal**Proteína: 11,52 g****Modo de preparo:**

Farofa:

- Cozinhar, desfiar o frango e reservar;
- Em uma panela colocar o óleo, acrescentar os temperos, a cenoura ralada, o milho, o frango desfiado e refogar;
- Acrescentar as farinhas e mexer bem para não empelotar;
- Salpicar cheiro verde;
- Servir.

Suco verde:

- Bater o caldo do limão, a couve e o açúcar no liquidificador com água;
- Servir gelado.

1.15 - POLENTA NUTRITIVA COM SUCO VERDE

Alimentos	Per capita (g/mL)
Polenta nutritiva	
Fubá	50
Carne moída	25
PVT	05
Extrato de tomate	05
Batata	45
Óleo	06
Alho	01
Sal	01
Cebola	05
Suco verde	
Limão	15
Açúcar	20
Couve	10

Energia: 498,4 kcal**Proteína: 14,32 g****Modo de preparo:**

Polenta nutritiva:

- Hidratar o PVT e reservar;
- Refogar a carne moída com os temperos e deixar dourar;
- Acrescentar o PVT e refogar junto;
- Acrescentar a batata picada e adicionar água para cozinhar;
- Acrescentar o fubá dissolvido na água;
- Mexer sempre até cozinhar;
- Salpicar cheiro verde;
- Servir.

Suco verde:

- Bater o caldo do limão, a couve e o açúcar no liquidificador com água;
- Servir gelado.

1.16 - CALDO DE FEIJÃO COM COSTELA E TORRADA

Alimento	Per capita (g/ml)
Feijão	30
Costela bovina	60
Alho	1
Óleo	6
Mandioca	50
Beterraba	20
Cebola	5
Sal	1
Cheiro verde	10
Torrada	12

Energia: 310,87 Kcal

Proteína: 13,75 g

Modo de preparo:

- Cozinhar o feijão, reservar;
- Dourar o alho com a cebola, refogar a costela e temperar;
- Acrescentar o feijão, a mandioca e a beterraba, cozinhar até que tudo ficar macio;
- Salpicar o cheiro verde e servir quente com torradas.

1.17 - SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO

Alimento	Per capita (g/ml)
Chuchu	25
Cenoura	25
Batata	30
Abóbora	20
Mandioca	30
PVT	20
Feijão	30
Macarrão	30
Alho	1
Óleo	6
Tomate	15
Cebola	5
Sal	1
Cheiro verde	10

Energia: 425,28 Kcal**Proteína: 21,02 g****Modo de preparo:**

- Cozinhar o feijão e liquidificá-lo;
- Dourar o alho e a cebola, acrescentar o tomate em cubos, os legumes e a PVT, temperar e cozinhar até ficar macio;
- Acrescentar o macarrão e o feijão;
- Cozinhar até o macarrão ficar macio;
- Salpicar o cheiro e servir.

1.18 - SANDUÍCHE NATURAL COM SUCO DE LIMÃO

Alimentos	Per capita (g/ml)
Sanduíche natural	
Cenoura ralada	20
Beterraba ralada	15
Pão de forma integral	50
Queijo	20
Alface	10
Maionese	15
Frango	15
Suco de limão	
Limão	25
Açúcar	20

Energia: 440,88 kcal**Proteína: 13,06g****Modo de preparo:****Sanduíche natural:**

- Cozinhar o frango e desfiar;
- Higienizar a cenoura, beterraba e a alface;
- Descascar a cenoura e a beterraba e ralar na parte grossa do ralador. Reservar;
- Picar a alface em tiras;
- Misturar o frango desfiado com a maionese;
- Em uma fatia de pão colocar o recheio de maionese com o frango. Em seguida o queijo, a cenoura, a beterraba e a alface;
- Cobrir o recheio com a outra fatia de pão, formar assim um sanduíche.

Suco de limão:

- Bater o caldo do limão e o açúcar no liquidificador com água e servir bem gelado.

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

1.19 - ARROZ À GREGA

Alimentos	Per capita (g/mL)
Arroz	50
Ovo	20
Alho	01
Milho	15
Cebola	05
Pimentão	05
Margarina	05
Cenoura	25
Sal	01
Óleo	04
PVT	15
Salsinha	01

Energia: 415,4 kcal

Proteína: 15 g

Modo de Preparo:

- Cozinhar o arroz normalmente;
- Hidratar a PVT;
- Picar a cenoura, o milho e o pimentão e refogá-los com a PVT;
- Fazer os ovos mexidos com a cebola na margarina e reservar;
- Acrescentar ao arroz o milho, a cenoura, o pimentão, o ovo e a PVT, misturar bem;
- Servir.

1.20 - BOBÓ DE FRANGO COM TALOS

Alimento	Per capita (g/ml)
Mandioca	60
Peito de Frango	25
Óleo	06
Sal	01
Cebola	05
Talos de couve, brócolis, beterraba	15
Extrato de tomate	05
Leite de coco	10

Energia: 266 Kcal**Proteína: 7g****Modo de preparo:**

- Cozinhar a mandioca e bater no liquidificador com a água do cozimento;
- Picar os talos;
- Cozinhar o peito de frango, desfiar e reservar;
- Em uma panela aquecer o óleo e refogar a cebola, o frango e os talos;
- Acrescentar a mandioca, temperar e deixar cozinhar;
- Acrescentar o leite de coco e deixar ferver;
- Servir quente.

1.21 - RISOTO DE FRANGO

Alimento	Per capita (g/ml)
Arroz	40
Peito de frango	30
Cenoura	15
Cebola	02
Extrato de tomate	05
Alho	01
Óleo	06
Sal	01

Energia: 390 Kcal**Proteína: 16,4g****Modo de preparo:**

- Preparar o arroz, de acordo com o procedimento normal;
- Picar em cubos e temperar o frango;
- Ralar a cenoura;
- Aquecer o óleo em uma panela, refogar o frango;
- Acrescentar a cenoura, o extrato de tomate e a água;
- Deixar ferver até cozinhar bem;
- Misturar ao arroz e servir.

1.22 - SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES

Alimento	Per capita (g/ml)
Macarrão	40
Frango	25
Óleo	06
Alho	01
Cebola	02
Sal	01
Extrato de tomate	01
Quiabo	15
Abóbora	15
Beterraba	15

Energia: 443 Kcal**Proteína: 14,5g****Modo de preparo:**

- Picar os legumes e reservar;
- Em uma panela separada, colocar o óleo, o tempero e refogar o frango;
- Quando o frango estiver refogado, acrescentar os legumes e o macarrão;
- Deixar ferver até cozinhar, o frango e os legumes;
- Servir quente.

1.23 - FAROFA DE OVO E FRUTA – MELANCIA

Alimento	Per capita (g/ml)
Ovos	50
Farinha	50
Tomate	10
Cheiro verde	03
Cebolinha	05
Óleo	05
Alho	02
Cebola	01
Melancia	150
Sal	01

Energia: 364,8 Kcal

Proteína: 9,5g

Modo de preparo:

- Picar o tomate em cubos;
- Aquecer o óleo e os temperos;
- Levar ao fogo os ovos, mexer bem para não queimar;
- Adicionar a farinha e misturar bem;
- Servir a farofa acompanhada com a melancia.

1.24 - CALDO DE OVOS E BANANA

Alimento	Per capita (g/ml)
Ovos	45
Carne moída	15
Farinha de mandioca	45
Extrato de tomate	02
Cheiro verde	03
Tomate	03
Óleo	04
Alho	02
Cebola	01
Sal	01
Banana	100

Energia: 410,3 Kcal

Proteína: 11,7g

Modo de preparo:

- Quebrar os ovos em uma vasilha separada. Reservar;
- Refogar a carne moída com os temperos, em seguida colocar água suficiente, ferver e juntar os ovos quebrados;
- Cozinhar por 5 minutos;
- À parte, despejar a farinha em uma vasilha, adicionar água aos poucos, até dissolver a farinha;
- Misturar a farinha dissolvida, ao caldo de ovos, mexer sempre;
- Cozinhar por algum tempo;
- Servir com a banana.

Sugestões de Cardápios com Peixe



2.1 - ARROZ PEPÊ E SUCO DE LIMÃO

Alimento	Per capita (g/ml)
Arroz	60
Alho	01
Óleo	06
Sal	01
Cebola	02
Cheiro verde	05
Filé de peixe	30
Limão	03
PVT	10
Suco de limão	
Limão	20
Açúcar	20

Energia: 421 Kcal

Proteína: 14,3 g

Modo de preparo:

Arroz Pepê:

- Hidratar a proteína de soja;
- Temperar o peixe com sal e limão, cozinhar e desfiar;
- Refogar o arroz no óleo com o alho e a cebola, adicionar água e deixar cozinhar;
- Misturar o peixe ao arroz. Quando estiver quase seco acrescentar a proteína de soja e o cheiro verde.

Suco de limão:

- Bater o caldo do limão e o açúcar no liquidificador com água e servir bem gelado.

2.2 - PATÊ DE PEIXE COM TORRADAS

Alimento	Per capita (g/ml)
Filé de peixe	17
Leite	05
Sal	01
Limão	05
Cheiro verde	02
Cebola	02
Maionese	15
Torrada de pão francês	40

Energia: 237,46 Kcal**Proteína: 8,41 g****Modo de preparo:**

- Bater no liquidificador todos os ingredientes exceto o filé de peixe e a maionese;
- Temperar o filé, cozinhar e em seguida desfiar;
- Em um recipiente colocar o filé de peixe desfiado e misturar com os outros ingredientes, colocar a maionese até obter uma pasta firme e cremosa;
- Em seguida servir acompanhado de torradas.

2.3 - POLENTA COM MOLHO DE PEIXE

Alimento	Per capita (g/ml)
Fubá	40
Óleo	06
Sal	0,5
Molho	
Filé de peixe	17
Alho	02
Sal	0,5
Limão	05
Extrato de tomate	05
Tomate	05
Cebola	02

Energia: 216,81 Kcal**Proteína: 6,06 g****Modo de preparo:**

- Dissolver o fubá na água e misturar o sal e o óleo;
- Mexer até engrossar;
- Temperar o peixe com sal e limão;
- Refogar o peixe com o alho, a cebola ralada e o tomate;
- Adicionar o extrato de tomate e um pouco de água;
- Servir o molho por cima da polenta.

2.4 - REFOGADO LUA NOVA COM PEIXE

Alimento	Per capita (g/ml)
Filé de peixe	17
Ervilha	05
Tomate	05
Cebola	02
Sal	01
Cheiro verde	02
Manjericão	02
Óleo	06
Arroz	70
Alho	02

Energia: 326,58 Kcal**Proteína: 8,35 g****Modo de preparo:**

- Preparar o arroz como de costume;
- Refogar o peixe no óleo, já temperado com o sal e a cebola;
- Acrescentar a água e deixar cozinhar;
- Adicionar a ervilha e o tomate picado;
- Misturar e colocar o cheiro verde e o manjericão;
- Servir com arroz branco.

2.5 - QUIBEBE COM PEIXE

Alimento	Per capita (g/ml)
Filé de peixe	17
Mandioca	25
Óleo	06
Cebola	02
Sal	01
Açafrão	01
Alho	02
Arroz	60

Energia: 327,73 Kcal**Proteína: 7,18 g****Modo de preparo:**

- Cozinhar a mandioca e reservar;
- Cortar o peixe em cubinhos e temperar com o sal, cebola e o alho;
- Refogar o peixe no óleo com o açafrão e adicionar a mandioca cortada em pequenos pedaços;
- Acrescentar água, em pequena quantidade, e deixar cozinhar;
- Preparar o arroz normalmente e servir.

2.6 - SALADA DE PEIXE COM ARROZ

Alimento	Per capita (g/ml)
Peixe	17
Cebola	02
Salsa	02
Batata	20
Cenoura	15
Pimentão verde	02
Limão	05
Arroz	70
Óleo	06
Alho	02
Sal	01

Energia: 340,73 Kcal**Proteína: 8,62 g****Modo de preparo:**

- Temperar o peixe com sal e limão;
- Refogar o peixe desfiar e reservar;
- Cozinhar a batata e a cenoura;
- Picar a salsa, a cebola e o pimentão e reservar;
- Acrescentar ao peixe desfiado a batata e a cenoura cozidas e os demais ingredientes;
- Misturar e temperar com sal e limão;
- Preparar o arroz normalmente e servir com a salada de peixe.

2.7 - FAROFA COLORIDA DE PESCADO (1º Lugar no concurso de receitas)

Alimento	Per capita (g/ml)
Filé de peixe	30
Cenoura	15
Pimentão vermelho	10
Cebola	05
Farinha de milho	20
Couve	10
Rúcula	10
Leite de coco	08
Cheiro verde	05
Óleo	03
Sal	01

Energia: 132,6 Kcal**Proteína: 8,8 g****Modo de preparo:**

- Em uma panela média, aquecer o óleo e refogar por 3 minutos o filé de pescado, a cebola, a cenoura, os pimentões;
- Em seguida, juntar a rúcula, a couve e o leite de coco;
- Por último adicionar a farinha de milho, temperar e misturar bem;
- Servir acompanhado de arroz branco.

2.8 - FILÉ DE PEIXE COM CREME DE MILHO (2º Lugar no concurso de receitas)

Alimento	Per capita (g/ml)
Filé de peixe	30
Milho verde	10
Massa de milho verde	16
Cebola	05
Creme de leite	20
Tomate	15
Pimentão	05
Extrato de tomate	05
Leite	13
Queijo mussarela	10
Óleo	06
Sal	01

Energia: 265,48 Kcal**Proteína: 12,97 g****Modo de Preparo:**

- Cortar o filé em cubos e refogar junto com a cebola, o tomate, o milho verde, o pimentão, o sal e o extrato de tomate;
- Bater no liquidificador a massa de milho verde com o creme de leite e o leite;
- Untar uma forma e colocar o filé, depois o queijo e o creme de milho;
- Continuar alternando. Terminar com uma camada de queijo;
- Levar ao forno pré-aquecido até derreter e dourar.

2.9 - PEIXADA SABOROSA (3º Lugar no concurso de receitas)

Alimento	Per capita (g/ml)
Filé de peixe	20
Limão	01
Batata inglesa	30
Cebola	10
Cenoura	30
Tomate	40
Pimentão	10
Leite de coco	10
Farinha de soja	02
Alho	01
Óleo	05
Sal	01
Açafrão	01
Cheiro verde	01

Energia: 146,65 Kcal

Proteína: 9,14 g

Modo de Preparo:

- Cortar os filés em fatias, colocar o limão e deixar marinando por 5 minutos;
- Enxaguar e temperar com alho e sal;
- Cortar as batatas e as cenouras em rodela, reservar;
- Refogar o alho, a cebola, o tomate até virar uma massa, a cebola ficar transparente, colocar o açafrão e dourar mais um pouco;
- Acrescentar cenoura, batata e refogar pingando água, quando a cenoura e a batata ficar *al dente*, colocar o filé de peixe e o pimentão;
- Cobrir com água para formar o molho;
- Colocar a farinha de soja, deixar cozinhar mais um pouco;
- Colocar o leite de coco e o cheiro verde, deixar ferver mais dois minutos e desligar;
- Servir com arroz branco.

2.10 - SALADA DE PEIXE COM TRIGO E MAÇÃ

Alimento	Per Capta (g)
Peixe	15
Trigo	15
Maçã	15
Pimentão	07
Hortelã	01
Salsinha	01
Cebola	03
Suco de limão	01
Vinagre	03
Sal	01
Óleo	06
Limão	01
Arroz	30
Alho	01

Energia: 240,08 Kcal**Proteína: 6,36 g****Modo de Preparo:**

- Temperar o peixe com sal e limão;
- Colocar o trigo de molho em água fria por 3 horas;
- Refogar o peixe no óleo com cebola, desfiar e reservar;
- Lavar o trigo e escorrer bem (utilizar uma peneira para retirar toda a água) e espremer o trigo com as mãos;
- Colocar o trigo numa tigela, misturar a salsa, hortelã e o suco de ½ limão;
- Acrescentar os pimentões picados em cubos, o trigo, o peixe, o vinagre e misturar tudo levemente;
- Preparar o arroz como de costume e servir.

2.11 - BOBÓ DE PEIXE COM ARROZ

Alimento	Per capita (g/ml)
Bobó de peixe	
Filé de peixe	30
Limão	6
Mandioca	40
Cebola	2
Leite	20
Espinafre	25
PVT	10
Sal	0,5
Margarina	05
Arroz	
Arroz	30
Óleo	03
Sal	0,5
Alho	1

Energia: 385,15 Kcal**Proteína: 16,87 g****Modo de preparo:**

Bobó de peixe:

- Cortar o peixe em pedaços grandes, temperar com sal e limão e reservar na geladeira;
- Cozinhar a mandioca e amassar ligeiramente;
- Hidratar a PVT;
- Refogar a cebola. Adicionar o peixe, o espinafre e o leite. Se necessário, acrescentar água até cobrir e deixar cozinhar;
- Adicionar a PVT e a mandioca, misturar delicadamente, cozinhar até obter um molho cremoso.

Arroz:

- Preparar o arroz como de costume e servir com o bobó.

Sugestões de Cardápios com Carne Suína



3.1 - MACARRÃO COM CARNE SUÍNA

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Macarrão	60
Extrato de tomate	05
Óleo	06
Alho	02
Carne suína	20
Sal	01
Pimentão	10

Energia: 325 Kcal**Proteína: 13 g****Modo de preparo:**

- Cozinhar e escorrer o macarrão;
- Picar a carne em pedaços pequenos;
- Fritar os pedaços de carne suína com alho, o sal e o pimentão;
- Acrescentar o extrato de tomate e refogar bem;
- Adicionar água e deixar cozinhar;
- Adicionar o molho ao macarrão.

3.2 - FAROFA COM CARNE SUÍNA

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Farinha de mandioca	25
Carne suína	16
Óleo	06
Cebola	05
Abobrinha ralada	20
Sal	01
Feijão	40
Óleo	04
Alho	01
Sal	01

Energia: 351 Kcal**Proteína: 12 g****Modo de preparo:**

- Fritar a carne no óleo com a cebola e sal;
- Adicionar água e deixar cozinhar até secar;
- Acrescentar a abobrinha ralada;
- Adicionar a farinha de mandioca;
- Misturar bem;
- Preparar o feijão normalmente e servir com farofa.

3.3 - FEIJÃO TROPEIRO COM SOJA E SUCO DE LIMÃO COM HORTELÃ

Alimentos	Per capita (g/mL)
Feijão tropeiro com soja	
Feijão	20
Alho	01
Óleo	06 mL
Soja	10
Carne Suína	20
Farinha de Mandioca	20
Couve	20
Farinha de Soja	10
Cebola	05
Ovo Cozido	10
Sal	01
Suco de limão com hortelã	
Limão	20
Açúcar	20
Hortelã	10

Energia: 446,42 Kcal

Proteína: 16,42 g

Modo de preparo:

Feijão Tropeiro:

- Cozinhar o feijão;
- Cozinhar a soja em panela de pressão por 5 minutos e retirar a pele;
- Escorrer e cozinhar em outra água por 30 minutos;
- Refogar a carne com os temperos;
- Acrescentar o feijão, a soja, a farinha de mandioca e a farinha da soja, a couve e o ovo cozido.

Suco de limão com hortelã:

- Bater o caldo do limão, a hortelã e o açúcar no liquidificador com água e servir bem gelado.

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

3. 4 - RISOTO COM CARNE SUÍNA

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Arroz	70
Carne suína	25
Cenoura ralada	40
Óleo	06
Alho	03
Sal	01

Energia: 375 Kcal

Proteína: 9 g

Modo de preparo:

- Fritar a carne no óleo com o alho e sal;
- Adicionar o arroz e a cenoura ralada;
- Refogar bem;
- Adicionar água e deixar cozinhar;
- Servir.

3.5 - FAROFA DE PVT E CARNE SUÍNA COM ARROZ BRANCO

Alimento	Per capita (g/ml)
PVT	25
Carne suína	20
Farinha de mandioca	30
Alho	02
Sal	01
Óleo	06
Cheiro verde	05
Arroz	70
Alho	02

Energia: 241,2Kcal**Proteína: 12,7g****Modo de preparo:**

- Hidratar a PVT e reservar;
- Cozinhar a carne de porco picada e temperada;
- Depois de cozida e corada, acrescentar a PVT e farinha de mandioca;
- Salpicar o cheiro verde;
- Preparar o arroz normalmente e servir com a farofa.

3.6 - ARROZ COM CARNE SUÍNA E MANDIOCA

Alimento	Per capita (g/ml)
Arroz	70
Carne suína	20
Alho	02
Sal	01
Óleo	06
Mandioca	50

Energia: 199,1 Kcal**Proteína: 7,65 g****Modo de preparo:**

- Fritar em uma panela a carne picada e temperada;
- Acrescentar o arroz, refogar e acrescentar água. Deixar cozinhar até ficar macio;
- Cozinhar a mandioca e servir com arroz.

3.7 - RISOTO SERENO DA MADRUGADA

Alimento	Per capita (g/ml)
Arroz	70
Carne suína	30
Sal	01
Alho	02
Óleo	06
Cheiro verde	02
Repolho	15
Cenoura	15

Energia: 150,4 kcal**Proteína: 11,63g****Modo de preparo:**

- Temperar a carne antes de preparar;
- Fritar a carne até dourar e pingar água até ficar macio a ponto de desfiar;
- Desfiar e reservar;
- Na mesma panela refogar o arroz no óleo, alho e cebola;
- Acrescentar água fervente e carne suína cozida;
- Deixar cozinhar o arroz;
- Salpicar cheiro-verde;
- Ralar a cenoura e o repolho e servir.

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.