



CARDÁPIOS
DA ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR
2015
QUILOMBOLAS
E
INDÍGENAS

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE
SUPERINTENDÊNCIA EXECUTIVA
SUPERINTENDÊNCIA DE GESTÃO, PLANEJAMENTO E FINANÇAS
GERÊNCIA DA MERENDA ESCOLAR
NÚCLEO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR E SEGURANÇA ALIMENTAR E
NUTRICIONAL**

MARCONI FERREIRA PERILLO JÚNIOR
Governador do Estado de Goiás

RAQUEL FIGUEIREIDO ALESSANDRI TEIXEIRA
Secretária de Estado da Educação, Cultura e Esporte

IVO CEZAR VILELA
Superintendente Executivo

RIVAEEL AGUIAR PEREIRA
Superintendente de Gestão, Planejamento e Finanças

BIANKA MORAES JORDÃO SOUSA
Gerente da Merenda Escolar

EUNICE DE SOUSA COSTA ALMEIDA
Coordenadora do Núcleo de Alimentação Escolar e Segurança Alimentar e
Nutricional

LORRAN ABRANTES
Nutricionista e Responsável Técnico do FNDE

**EQUIPE DO NÚCLEO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR E SEGURANÇA
ALIMENTAR E NUTRICIONAL/ GEMES - SEDUCE-GO**

Aline Lopes Galvão – Nutricionista

Camila Tavares - Nutricionista

Diva de Fátima Costa - Técnica em Alimentação Escolar

Edileuza Matias da Silva Oliveira – Auxiliar Administrativo

Elias Correia da Silva – Técnico em Alimentação Escolar

Eunice de Sousa Costa Almeida – Coordenadora do Núcleo

Eva Maria Paulino de Queiroz - Técnica em Alimentação Escolar

Gisela Almeida Costa dos Santos - Nutricionista

Joab Santana Cananéia - Estagiário de Engenharia de Alimentos

José Donizete de Oliveira Júnior- Nutricionista

Julianne Pereira Duarte - Nutricionista

Lauana Lopes Nogueira - Nutricionista

Lorran Abrantes – Nutricionista e Responsável Técnico do FNDE

Luciene Rates Batista Marinho – Revisora de textos e Assistente Técnica

Lucy Teodora de Jesus Lima – Assistente Administrativo

Michele Eler de Souza. – Nutricionista

Narayanne Antonelli Calácio - Nutricionista

Raquel Priscilla Oliveira – Nutricionista e Assistente Técnica

SUMÁRIO

1	SUGESTÕES DE CARDÁPIOS- LANCHES.....	6
1.1	LEITE CARMELIZADO E PÃO* COM MARGARINA.....	7
1.2	VITAMINA DE BANANA.....	8
1.3	VITAMINA DE ABACATE.....	9
1.4	VITAMINA DE MANGA.....	10
1.5	PÃO CASEIRO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE ABACAXI COM LIMÃO.....	11
1.6	SUCO DE LIMÃO COM BETERRABA.....	13
1.7	PÃO ECONÔMICO DE SOJA COM VITAMINA DE BANANA COM AVEIA.....	14
1.8	PÃO DE MILHO COM MARGARINA E LEITE CARMELIZADO.....	15
1.9	BOLO DE MILHO E SUCO DE CAJU*.....	16
1.10	CUSCUZ DE PANELA COM LEITE QUEIMADO.....	17
1.11	FAROFA MULTIVITAMINADA.....	18
1.12	FAROFA DE CASCAS DE BANANA / VITAMINA DE BANANA.....	19
1.13	CANJICADA À FANTASIA.....	20
1.14	CANJQUINHA DELÍCIA E ARROZ.....	21
1.15	ESCONDIDINHO DE MANDIOCA.....	22
1.16	RISOTO DE PEIXE.....	24
1.17	SUFLÊ DE LEGUMES COM PEIXE.....	25
1.18	PURÊ DE FORNO COM SARDINHA.....	26
1.19	FEIJOADA DE LEGUMES.....	27
1.20	ESCONDIDINHO DE ABOBORA.....	28
1.21	ARROZ E FEIJÃO MARAVILHA.....	29
1.22	PICADINHO DE MANDIOCA COM ARROZ.....	30
1.23	ARROZ, FEIJÃO, QUIBE DE ABÓBORA, ISCAS DE CARNE ACEBOLADAS E SALADA.....	31
1.24	ARROZ POPEYE, FEIJÃO E QUIBE DE FORNO.....	32
1.25	ESCONDIDINHO DE INHAME, ARROZ E FEIJÃO.....	33
1.26	ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS DE SOJA E SALADA.....	34
1.27	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, POLENTA À JARDINEIRA.....	35
1.28	BAIÃO DE DOIS, FRANGO COM BATATA DOCE E LARANJA.....	36
1.29	ARROZ DE MACARRÃO COM CARNE SECA E BANANA.....	37
1.30	ARROZ DE ABÓBORA COM CARNE.....	38
1.31	ARROZ, FEIJÃO, CARNE COZIDA E LEGUMES SAUTÊ.....	39
1.32	ARROZ, FEIJÃO, FAROFA DOCE E CARNE MOÍDA.....	40
1.33	ARROZ CARRETEIRO, FEIJÃO E COUVE.....	41
1.34	ARROZ COLORIDO, FEIJÃO, LINGUIÇA E SALADA.....	42

1.35	ARROZ COM PURÊ DE BATATAS, MOLHO DE SARDINHA...	43
1.36	CARNE DE PANELA COM BATATA DOCE, ARROZ, FEIJÃO, SALADA E SOBREMESA (FRUTA).....	44
1.37	ESCONDIDINHO DE CARNE SECA, ARROZ, FEIJÃO, CHUCHU E SOBREMESA (FRUTA).....	45
1.38	LINGUIÇA COM CENOURA, POLENTA, ARROZ, FEIJÃO E SOBREMESA (FRUTA).....	46
1.39	ARROZ, FEIJÃO TROPEIRO, MANDIOCA, SALADA E SOBREMESA (FRUTA).....	47
1.40	ESCALDADO DE FUBÁ COM COSTELA SUÍNA, ARROZ, ABÓBORA COZIDA E SOBREMESA (FRUTA).....	48
1.41	ALMÔNDEGAS DE PEIXE COM PVT, ARROZ, FEIJÃO, SALADA).....	49
1.42	CROQUETE ASSADO DE SARDINHA COM BATATA, ARROZ, FEIJÃO, SALADA E SOBREMESA (FRUTA).....	50
1.43	CARNE SECA COM MANDIOCA, ARROZ BRANCO, SALADA E SOBREMESA (FRUTA).....	51
1.44	SOPA DE MACARRÃO COM SARDINHA	52
1.45	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO, PYT E MACARRÃO	53
1.46	CALDO DE OVOS	54
1.47	MACARRÃO COM SARDINHA	55
1.48	FAROFA DE SOJA	56
1.49	FANTA DE CENOURA.....	58
1.50	CURAL DE ABÓBORA ENRIQUECIDO.....	59
1.51	MANJAR DE TAPIOCA DOCE.....	60
1.52	WAFFLE DE MILHO VERDE.....	61
1.53	BOLO DE FUBÁ COM AÇÚCAR MASCADO.....	62
1.54	BOLO DE AÇÚCAR MASCADO COM MAÇÃ.....	63
1.55	BOLO DE MARACUJÁ E CENOURA.....	64
1.56	CUCA DE CASCA DE BANANA, AVEIA E MEL.....	65
1.57	MINGAU DE FUBÁ COM COCO.....	66
1.58	ARROZ DOCE.....	67
	REFERÊNCIAS.....	68

Sugestões de Cardápios- Lanches



1.1 - LEITE CARAMELIZADO E PÃO* COM MARGARINA

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

Consistência: líquida/sólida

Modo de preparo:

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

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
392,3	10,92	56,99	13,42	10	0,33	1,4	29,4	0	290,19	55,69	1,55

1.2 - VITAMINA DE BANANA

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

Consistência: pastosa

Modo de preparo:

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

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
254,41	11,98	30,81	9,25	72,9	0,6	0,9	4,2	2,7	102,26	272,7	74,0

1.3 - VITAMINA DE ABACATE

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

Consistência: pastosa

Modo de preparo:

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

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
253,83	11,97	25,59	11,51	64,2	0,6	2,2	1,8	-	101,96	270,9	74,0

1.4 - 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

Consistência: pastosa

Modo de preparo:

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

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
274,1	12,18	34,58	9,67	69,6	0,61	1,96	235,2	16,62	3,27	37	74,04

1.5 - PÃO CASEIRO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE ABACAXI COM 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
Extrato de tomate	20 g
SUCO DE ABACAXI COM LIMÃO	
Abacaxi	10 g
Limão	20 ml
Açúcar	15 g

Consistência: líquida/sólida

Modo de preparo:

Pão caseiro:

- Colocar no liquidificador os ovos, o sal, o açúcar, o óleo, o fermento e, por último, o leite e a água. 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, o extrato de tomate e os temperos;

- Recheiar os pães com o molho de carne.

Suco da Horta:

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

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
391	18,51	60,17	8,52	17,16	1,50	2,20	28,40	7,68	548,54	83,46	1,64

1.6- SUCO DE LIMÃO COM BETERRABA

Alimentos	Per capita (g/ml)
SUCO DE LIMÃO COM BETERRABA	
Beterraba	15 g
Limão	10 ml
Açúcar	20g

Consistência: líquida

Modo de preparo:

Suco de limão com beterraba:

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

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
91	0,28	22,28	0,04	4,05	0,06	0,46	0,45	5,34	12,0	3,30	0,14

1.7 - 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

Consistência: líquida/sólida

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:

- Picar as bananas;
- Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir gelado.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Selênio (mcg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
387,5	14,2	50,68	14,25	75,4	0,99	3,41	2,57	16,1	392,04	87,71	80,33

1.8 - PÃO DE MILHO COM MARGARINA E LEITE CARMELIZADO

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 CARMELIZADO	
Leite	200 ml
Açúcar	15 g

Consistência: líquida/sólida

Modo de preparo:

Pão de milho:

- Peneirar em uma vasilha o fermento, o açúcar e 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.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
665,3	19,6	108,46	17,03	59,2	0,99	3,22	29	0	391,87	134,4	51,3

1.9- 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.

Consistência: líquida/sólida

Modo de preparo:

Bolo de milho:

- Bater as claras com um garfo até ficar com a consistência em neve e reservar;
- Misturar os demais ingredientes e mexer até obter uma consistência homogênea;
- Acrescentar as claras em neve e mexer delicadamente;
- Levar para assar em forno pré-aquecido.

Suco de caju:

- Misturar todos os ingredientes com água e servir frio.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
261,3	8,16	40,9	7,23	52,5	0,7	1,5	52,97	1,24	122,11	42,57	50,07

1.10 - CUSCUZ DE PANELA COM LEITE QUEIMADO

Alimentos	Per capita (g/ ml)
CUSCUZ	
Fubá	50 g
Açúcar	04 g
Margarina	05 g
Queijo ralado	10 g
LEITE COM AÇÚCAR QUEIMADO	
Leite	120 ml
Açúcar	15 g

Consistência: líquida/sólida

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 o queijo ralado, abafar para que o queijo derreta.

Leite com açúcar queimado:

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

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
381	11,78	63,28	8,96	79,32	1,78	3,65	73,87	-	223,14	249,90	1,86

1.11 – FAROFA MULTIVITAMINADA

Alimento	Per capita (g/ml)
Óleo de Soja	5 ml
Cebola	5 g
Alho	1 g
Sal	1 g
Salsinha	5 g
Cebolinha Verde	5 g
Milho Verde	15 g
Cenoura	20 g
Carne de Sol	30 g
Farinha de Milho	40 g

Consistência: sólida

Modo de preparo:

- Refogar o alho amassado, a cebola em cubinhos, a carne de sol no óleo;
- Juntar a cenoura, o milho verde, a cebolinha verde e a salsinha;
- Juntar a farinha de milho, misturar bem e por último acrescentar o sal;
- Servir.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
316	11,99	39,09	12,37	22,67	2,70	3,47	207,70	17,94	1.005,60	25,10	2,11

1.12 – FAROFA DE CASCA DE BANANA / VITAMINA DE BANANA

Alimento	Per capita (g/ml)
Casca de Banana	30 g
Cenoura	30 g
Ovos	30 g
Óleo de Soja	5 ml
Farinha de Mandioca	40 g
Cebola	10 g
Cebolinha Verde	5 g
Salsinha	5 g
Alho	2 g
Sal	1 g
VITAMINA DE BANANA	
Leite	200 ml
Açúcar	10g
Banana	30 g
Farinha de soja/ Aveia/ Farinha Láctea/ Granola	15g

Consistência: Sólida/pastosa

Modo de preparo:

Farofa de casca de banana:

- Antes de descascar as bananas lavar bem com uma esponja limpa em água corrente;
- Cortar as cascas das bananas em tiras pequenas, fritar no alho e na cebola, juntar a cenoura e refogar por 5 minutos;
- Colocar os ovos mexidos, a cebolinha verde, a salsinha, a farinha de mandioca, o sal e misturar tudo muito bem.

Vitamina de banana:

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

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
553	18,59	73,44	18,33	128,68	2,28	6,51	489,27	14,02	551,62	391,76	7,03

1.13 – CANJICADA À FANTASIA

Alimento	Per capita (g/ml)
Peito de Frango	40 g
Canjica Amarela	30 g
Batata Inglesa	30 g
Cenoura	30 g
Abobrinha	30 g
Cebola	10 g
Óleo de soja	6 ml
Cebolinha Verde	5 g
Salsinha	5 g
Alho	2 g
Sal	1 g

Consistência: Sólida

Modo de preparo:

- Deixar a canjica de molho na véspera. Cozinhar na panela de pressão;
- Cortar o frango em pedaços pequenos e refogar com o óleo, o sal e o alho.
- Quando estiver dourado, juntar a cebola, a batata, a cenoura e a abobrinha. Cozinhar;
- Acrescentar a canjica já cozida ao refogado, em seguida a salsinha e a cebolinha. Desligar o fogo.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
217	11,28	17,97	11,11	31	0,67	3,02	315,40	26,75	437,67	38,73	1,08

1.14 – CANJIQUINHA DELÍCIA E ARROZ

Alimento	Per capita (g/ml)
Arroz	50 g
Canjiquinha Amarela	40 g
Carne Suína	50 g
Cenoura	30 g
Cebolinha Verde	5 g
Salsinha	5 g
Orégano	1 g
Óleo de Soja	6 ml
Sal	1 g
Alho	2 g

Consistência: Sólida

Modo de preparo:

- Preparar o arroz como de costume;
- Temperar a carne suína com alho e sal. Cozinhar bem;
- Acrescentar a canjiquinha, adicionar água fervente e deixar cozinhar;
- Em seguida misturar a cenoura picada, a cebola e demais temperos.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
475,4	11,39	45,9	27,36	19,04	0,3	1,29	622,9	8,9	613,4	123,46	2,39

1.15 – ESCONDIDINHO DE MANDIOCA

Alimento	Per capita (g/ml)
Mandioca	70 g
Carne seca	30 g
Óleo de Soja	5 ml
Cebola	5 g
Extrato de Tomate	10 g
Queijo ralado	20 g
Alho	1 g
Margarina	5 g
Cebolinha Verde	5 g
Salsinha	5 g
Sal	1 g
MOLHO	
Leite	100 ml
Margarina	5 g
Sal	0,05 g
Farinha de Trigo	20 g
Alho	0,05 g
Cebola	2 g

Consistência: Sólida

Modo de preparo:

- Cozinhar a mandioca. Depois de cozida amassar ainda quente com a margarina. Reserve;

Molho de Carne:

- Em uma panela com óleo, fritar o alho, a cebola e a carne, com o sal;
- Em seguida colocar o extrato de tomate, a salsinha e a cebolinha verde. Reservar;

Molho Branco:

- Em outra panela colocar a margarina.
- Fritar o alho e a cebola. Acrescentar o leite e o sal e deixe ferver;
- Dissolver a farinha de trigo em um pouco de leite frio e adicionar, mexendo sempre, até engrossar.

Como Montar:

- Em uma forma, colocar uma camada de molho branco, outra camada de mandioca e na terceira camada o molho de carne. Assim alternadamente;
- Por último colocar o queijo ralado. Levar ao forno até o queijo dourar;
- Servir quente.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
425,4	17,71	44,67	19,53	10,2	2,52	1,5	103,99	9,88	643,08	317,48	2,23

1.16 – RISOTO DE PEIXE

Alimento	Per capita (g/ml)
Filé de Peixe	50 g
Arroz	50 g
Cebola	5 g
Cenoura	20 g
Batata	20 g
Beterraba	20 g
Salsinha	5 g
Cebolinha Verde	5 g
Óleo de Soja	6 ml
Orégano	2 g
Açafrão	2 g
Alho	1 g
Sal	1 g

Consistência: Sólida

Modo de preparo:

- Colocar uma parte do óleo na panela e fritar o filé de peixe cortado em cubos e temperado com sal. Reservar;
- Em outra panela refogar o alho e a cebola com o restante do óleo. Em seguida colocar o arroz, e uma parte do peixe. Adicionar água o suficiente para cobrir e cozinhar o arroz;
- Quando estiver na metade do cozimento adicionar o restante dos ingredientes: peixe, cenoura, beterraba, batata, salsa, cebolinha verde, orégano e açafrão.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
340	17,32	50,72	7,56	66,37	1,29	3,42	22,02	20,55	478,56	80,25	4,16

1.17 – SUFLÊ DE LEGUMES COM PEIXE

Alimento	Per capita (g/ml)
Peixe	20 g
Farinha de Trigo	20 g
Farinha de Soja	20 g
Leite	20 ml
Ovo	14 g
Fermento em Pó	2 g
Vagem	15 g
Cebola	10 g
Cenoura	25 g
Margarina	7 g
Cebolinha Verde	5 g
Salsinha	5 g
Alho	1 g
Sal	1 g
Limão	20 g
Óleo	6ml

Consistência: Sólida

Modo de preparo:

- Temperar o peixe com sal e limão, refogar com o óleo e com parte da margarina;
- Derreter o restante da margarina, adicionar a cebola, a cebolinha verde, a salsinha, as farinhas de trigo e soja e deixar tostar;
- Acrescentar o leite até engrossar e retirar do fogo;
- Juntar a gema, os legumes cozidos e o peixe picado e refogado;
- Bater a clara em neve e adicionar o fermento;
- Misturar a massa levemente e colocá-la em fôrma untada;
- Levar ao forno já pré-aquecido até dourar e servir.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
285,8	16,77	30,05	10,95	57,32	1,18	5,14	399,45	7,29	504,66	106,26	4,13

1.18 – PURÊ DE FORNO COM SARDINHA

Alimento	Per capita (g/ml)
Batata Inglesa	20 g
Abóbora	20 g
Cebola	10 g
Extrato de Tomate	20 g
Leite	20 ml
Queijo Ralado	10 g
PVT	15 g
Sardinha	15 g
Farinha de Soja	10 g
Óleo de Soja	6 ml
Cebolinha Verde	5 g
Salsinha	5 g
Sal	1 g
Alho	1 g

Consistência: Sólida

Modo de preparo:

- Hidratar a PVT;
- Cozinhar a abóbora, a batata e amassá-las bem;
- Levar ao fogo o óleo, o alho e a cebola. Acrescentar a sardinha, cebolinha verde, salsinha, o extrato de tomate e deixar refogar bastante. Adicionar a PVT;
- Em um refratário, montar o purê intercalando as camadas com o molho de sardinha. Finalizar com o molho e o queijo ralado e servir.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
305,3	23,49	17,9	53,79	0,59	1,98	42,26	14,17	708,23	342,06	50,76

1.19 – FEIJOADA DE LEGUMES

Alimento	Per capita (g/ml)
Feijão preto	40 g
Cenoura	20 g
Beterraba	20 g
Chuchu	20 g
Abobrinha	20 g
Óleo de soja	5 ml
Louro	1 g
Orégano	2 g
Linguiça em rodela	30 g
Cebola	10 g
Cebolinha verde	5 g
Salsinha	5 g
Sal	1 g
Alho	2 g

Consistência: Sólida

Modo de preparo:

- Em uma panela de pressão cozinhar o feijão com água o suficiente. Após o cozimento acrescentar o louro, o orégano e todos os legumes picados e deixar ferver por mais 10 minutos;
- Fritar o alho, a linguiça e a cebola no óleo em uma panela separada. Acrescentar a cebolinha e salsinha e deixar dourar mais alguns minutos;
- Misturar com o feijão fervendo e servir.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
347	14,35	34,12	17	105,76	2,21	11,91	248,34	17,14	663	122,38	5,02

1.20 – ESCONDIDINHO DE ABOBORA

Alimento	Per capita (g/ml)
Carne seca	30 g
Leite em pó	20 g
Margarina	10 g
Abóbora moranga	30 g
Cebola	5 g
Cebolinha verde	5 g
Salsinha	5 g
Alho	1 g
Sal	1 g

Consistência: Sólida

Modo de preparo:

- **PURÊ:** descascar a abobora e cozinhar bem, amassar e misturar com o leite, a margarina e salgar. Reservar. Dourar a cebola e o alho, acrescentar a carne seca e deixar fritar.
- **MONTAGEM:** Montar em num refratário, em camadas, primeiro o purê de abobora e a carne seca. Por último, uma camada de purê de abóbora. Levar ao forno até dourar.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
216	13,27	2,92	16,83	7,27	0,19	0,82	196,92	10,9	485,50	48,40	3,52

1.21 – ARROZ E FEIJÃO MARAVILHA

Alimento	Per capita (g/ml)
Abóbora	40 g
Arroz	40 g
Carne bovina	40 g
Cenoura	30 g
Chuchu	40 g
Feijão	30 g
Repolho	30 g
Cebola	10 g
Óleo de soja	7 ml
Sal	1,5 g
Alho	2 g
Cebolinha verde	5 g
Salsinha	5 g

Consistência: Sólida

Modo de preparo:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Higienizar e picar a cenoura, a abóbora, o chuchu, a couve, o repolho, a cebolinha verde e a salsinha. Refogar a carne com os temperos e adicionar a cenoura, a abóbora e o chuchu. Acrescentar ao feijão cozido e voltar a ferver;
- Para finalizar, adicionar o repolho no feijão. Salpicar a cebolinha verde, a salsinha e servir com o arroz.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
450	18,34	51,99	18,75	62	3,51	6,59	1058,62	58,52	965,85	118,27	3,97

1.22 – PICADINHO DE MANDIOCA COM ARROZ

Alimento	Per capita (g/ml)
Arroz	50 g
Mandioca	40 g
Frango	30 g
Cenoura	20 g
Milho verde	20 g
Cebola	5 g
Tomate	10 g
Óleo de soja	6 ml
Colorau	5 g
Cebolinha verde	5 g
Salsinha	5 g
Alho	2 g
Sal	1 g

Consistência: Sólida

Modo de preparo:

- Preparar o arroz como de costume;
- Refogar o frango e os demais ingredientes;
- Fazer o molho e acrescentar a mandioca para cozinhar junto com o molho;
- Por último acrescentar a cebolinha verde e a salsinha e servir com o arroz.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
460,7	15,78	68,06	13,96	45,23	0,62	4,57	1043,25	33,57	938,14	90,42	4,19

1.23 – ARROZ, FEIJÃO, QUIBEBE DE ABÓBORA, ISCAS DE CARNE ACEBOLADAS E SALADA

Alimento	Per capita (g/ml)
Abóbora	50 g
Arroz	50 g
Carne bovina picada	40 g
Feijão	20 g
Cebola	20 g
Extrato de tomate	5g
Tomate	30g
Colorau	2g
Óleo de soja	7ml
Cebolinha verde	5g
Salsinha	5g
Alho	2,5g
Sal	1g

Consistência: Sólida

Modo de preparo:

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

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
471,6	17,6	57,26	19,15	34,96	4,22	3,99	95,66	21,61	1218,64	138,42	4,21

1.24 – ARROZ, FEIJÃO E QUIBE DE FORNO

Alimento	Per capita (g/ml)
Arroz	40g
Feijão	20g
Carne seca	20g
Inhame	30g
Trigo para Quibe	20g
Cebola	10g
Óleo de soja	7ml
Alho	2,5g
Sal	1g
Cebolinha verde	5g
Salsinha	5g

Consistência: Sólida

Modo de preparo:

- Preparar o arroz, o feijão como de costume;
- Cozinhar a carne seca como de costume e desfiar;
- Deixar o trigo para quibe de molho em água quente por 30 minutos. Escorrer bem a água e reservar;
- Cozinhar o inhame até ficar macio e amassar;
- Misturar o inhame amassado, o trigo para quibe, a carne seca desfiada, a cebolinha verde, a salsinha, a cebola e os temperos. Colocar a mistura em tabuleiro untado e levar ao forno por aproximadamente 30 minutos;
- Servir com o arroz e o feijão.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
559,8	15,54	85,32	17,4	45,46	2,12	6,5	193,4	27,46	1236,34	94,82	6,5

1.25 – ESCONDIDINHO DE INHAME, ARROZ E FEIJÃO

Alimento	Per capita (g/ml)
Arroz	40g
Carne seca	30g
Feijão	20g
Cenoura	30g
Inhame	80g
Tomate	30g
Queijo Ralado	5g
Cebola	20g
Óleo de Soja	7ml
Cebolinha Verde	5g
Salsinha	5g
Alho	2,5g
Sal	1g

Consistência: Sólida

Modo de preparo:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Higienizar e picar a cenoura, a salsinha, a cebolinha 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, salpicar o queijo ralado e servir com o arroz e o feijão.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
637,6	12,86	102,4	19,66	62,96	2,48	11,26	1587,48	45,5	1395,94	219,22	4,8

1.26 – ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS DE SOJA E SALADA

Alimento	Per capita (g/ml)
Arroz	50g
Proteína de Soja Texturizada	20g
Extrato de Tomate	30g
Feijão	20g
Farinha de Soja	15g
Ovo	10g
Cebola	20g
Repolho	30g
Tomate	30g
Óleo de Soja	7ml
Cebolinha Verde	5g
Salsinha	5g
Alho	2,5g
Sal	1g

Consistência: Sólida

Modo de preparo:

- Preparar o arroz, o feijão e o molho de tomate como de costume;
- Higienizar e picar o repolho e o tomate, para a salada;
- Colocar a soja em água morna (quantidade suficiente para cobrir) para hidratar, por 10 minutos;
- Espremer a água da soja e misturar os ovos, a farinha, a cebola, a cebolinha verde, a salsinha e o sal. Modelar as almôndegas e colocar no molho de tomate para cozinhar;
- Servir com o arroz, o feijão e a salada.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
722,5	34,3	84,52	27,53	161,66	2,36	5,92	216,88	31,36	1215,28	353,42	152,1

1.27 – ARROZ, FEIJÃO, MOLHO DE SARDINHA, POLENTA À JARDINEIRA

Alimento	Per capita (g/ml)
Arroz	40g
Feijão	20g
Sardinha	40g
Extrato de Tomate	10g
Fubá	40g
Óleo de Soja	7ml
Cebolinha Verde	5g
Salsinha	5g
Colorau	3g
Alho	2,5g
Sal	1g

Consistência: Sólida

Modo de preparo:

- Preparar o arroz, o feijão e a polenta como de costume;
- Refogar os temperos e o colorau, e acrescentar a sardinha;
- Colocar a polenta em um tabuleiro e cobrir com o molho de sardinha;
- Servir com o arroz e o feijão.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
384	15,57	49,07	13,92	78,35	1,59	4,63	71,02	12,91	782,55	183,49	4,01

1.28 – BAIÃO DE DOIS, FRANGO COM BATATA DOCE E LARANJA

Alimento	Per capita (g/ml)
Arroz	40g
Frango	50g
Feijão Preto	20g
Batata Doce	20g
Extrato de Tomate	5g
Cebola	5g
Óleo de Soja	7ml
Cebolinha Verde	5g
Salsinha	5g
Alho	2g
Sal	1g
Laranja	70g

Consistência: Sólida

Modo de preparo:
BAIÃO DE DOIS

- Preparar o feijão como de costume;
- Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar;
- Acrescentar o feijão e refogar;
- Preparar o arroz como de costume;
- Misturar o arroz ao feijão.

FRANGO COZIDO COM BATATA DOCE:

- Cortar o frango em cubos;
- Refogar os temperos e acrescentar o frango;
- Adicionar a batata doce (já cortada e descascada) e acrescentar água para o cozimento;
- Servir a laranja como sobremesa.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
462,4	17,83	63,7	15,17	13,4	0,24	4,02	159,88	13,3	818	117,92	2,85

1.29 – ARROZ DE MACARRÃO COM CARNE SECA E BANANA

Alimento	Per capita (g/ml)
Carne seca	40g
Macarrão	40g
Arroz	50g
Extrato de Tomate	5g
Tomate	10g
Óleo de Soja	6ml
Cebola	10g
Cebolinha Verde	5g
Salsinha	5g
Alho	2g
Sal	1g
Banana	70g

Consistência: Sólida

Modo de preparo:
ARROZ DE MACARRÃO:

- Colocar o macarrão (ainda cru) e o arroz com os temperos para refogar, com óleo e sal;
- Adicionar água para o cozimento. Depois de cozinhar, reservar.

CARNE SECA:

- Desfiar a carne seca, adicionar os temperos, logo em seguida, refogar;
- Cortar a cebola em tiras e fritar na mesma frigideira utilizada para refogar a carne;
- Misturar os ingredientes ao arroz de macarrão e servir;
- Servir a banana como sobremesa.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
389,1	6,97	62,2	12,53	22,84	2,57	2,64	71,54	17,12	818,16	111,2	3,84

1.30 – ARROZ DE ABÓBORA COM CARNE

Alimento	Per capita (g/ml)
Arroz	50g
Carne seca	50g
Abóbora	30g
Extrato de Tomate	10g
Cebola	5g
Óleo de Soja	7ml
Cebolinha Verde	5g
Salsinha	5g
Alho	1g
Sal	1g

Consistência: Sólida

Modo de preparo:

- Descongelar a carne;
- Lavar, descascar e cortar a abóbora em cubos. Reservar;
- Aquecer o óleo e refogar a carne com os temperos, cortada em cubos e, deixar cozinhar;
- Acrescentar a abóbora, tomar cuidado para não cozinhar em excesso;
- Preparar o arroz como de costume;
- Acrescentar o refogado (carne em cubos e abóbora) ao arroz;
- Servir.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
504	19,03	53,64	23,74	21,75	3,06	2,57	59,2	15,55	818,09	176,19	3,76

1.31 – ARROZ, FEIJÃO, CARNE COZIDA E LEGUMES SAUTÊ

Alimento	Per capita (g/ml)
Arroz	50g
Carne Bovina	40g
Batata	40g
Cenoura	40g
Feijão	30g
Cebola	20g
Óleo De Soja	7ml
Colorau	2g
Orégano	1g
Cebolinha Verde	5g
Salsinha	5g
Alho	3g
Sal	1g

Consistência: Sólida

Modo de preparo:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Higienizar e picar a cenoura, a batata 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 com o arroz e o feijão.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
394	19,58	46,36	14,46	73,51	3,70	9,06	377,09	28,19	587,77	86,7	2,72

1.32 – ARROZ, FEIJÃO, FAROFA DOCE E CARNE MOÍDA

Alimento	Per capita (g/ml)
Arroz	50g
Linguiça	40g
Cenoura	30g
Farinha de Mandioca	20g
Feijão	20g
Banana	30g
Cebola	20g
Óleo de Soja	7ml
Colorau	2g
Cebolinha Verde	5g
Salsinha	5g
Alho	3g
Sal	1g

Consistência: Sólida

Modo de preparo:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Refogar a carne com os temperos e o colorau;
- Higienizar e picar a banana, a cenoura, a cebolinha verde e a salsinha;
- Juntar a banana, a cenoura e, por último, a farinha de mandioca, misturando bem. Salpicar a cebolinha verde e a salsinha;
- Servir com o arroz e o feijão.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
165	11,90	49,70	24,30	47,46	1,77	6,30	303,64	16,95	862	70,79	2,85

1.33 - ARROZ CARRETEIRO, FEIJÃO E COUVE

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

Consistência: sólida

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.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
310,9	18,83	30,08	12,8	32,21	4,57	2,95	260,64	0,31	595,12	175,27	3,42

1.34 - ARROZ COLORIDO, FEIJÃO, LINGUIÇA E SALADA

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	2 g
Arroz	60 g
Feijão	30 g
Beterraba	20 g
Linguiça	50 g
Cebola	20 g
Cenoura	30 g
Cheiro verde	8 g
Óleo	6 ml
Sal	1g

Consistência: sólida

Modo de preparo:

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

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
461	16,02	42,28	25,30	63,53	2,21	7,58	253,09	6,06	996,24	58,32	3,73

1.35 - ARROZ COM PURÊ DE BATATAS, MOLHO DE SARDINHA

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	1g
Arroz	60 g
Batata	70 g
Sardinha	50 g
Cebola	10 g
Leite	50 ml
Margarina	2 g
Óleo	6 ml
Sal	1g
Extrato de tomate	10g

Consistência: sólida

Modo de preparo:

- Preparar o arroz e o purê de batatas como de costume;
- Refogar os temperos e o extrato de tomate, acrescentar a sardinha;
- Colocar o molho de sardinha sobre o purê e servir com o arroz .

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
205	10,55	13,75	11,95	38,75	1,24	3,29	88,30	5,66	506,28	53,40	1,83

1.36 - 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

Consistência: sólida

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.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
427,6	23,2	53,39	13,47	48,86	5,47	4,84	556,42	5,64	588,22	164,34	4,51

1.37 - ESCONDIDINHO DE CARNE SECA, ARROZ, FEIJÃO E CHUCHU

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

Consistência: sólida

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 seca com os temperos;
- Em uma fôrma colocar uma camada do purê de batata, uma camada de carne seca 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.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
457,5	23,16	61,44	13,25	60,31	5,9	5,12	4,87	20,23	592,97	37,54	4,06

1.38 – LINGUIÇA COM CENOURA, POLENTA, ARROZ, FEIJÃO E SOBREMESA (FRUTA)

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	1 g
Arroz	60 g
Linguiça	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

Consistência: sólida

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.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
453	14,46	42,92	24,85	61,58	2,72	6,14	351,84	5,07	945	44,14	3,53

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

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	1 g
Arroz	60 g
Mandioca	60 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g
Tomate	60 g
Fruta	50 g
Alho	1 g
Cebola	5 g
Repolho	20 g
Linguiça calabresa	30 g
Farinha de mandioca	40 g
Feijão	30 g
Óleo	6 ml
Cheiro verde	5 g

Consistência: sólida

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 o repolho picado. Misturar, desligar o fogo e salpicar cheiro verde;
- Servir o arroz, o feijão tropeiro, a mandioca, a salada e uma fruta como sobremesa.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
508,7	10,81	81,48	15,51	23,01	0,5	4,11	196,9	27,48	1001,2	148,5	4,24

1.40 - 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
Fubá	40 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g
Fruta	50 g

Consistência: sólida

Modo de preparo:

- Preparar o 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.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
496,9	18,51	60,32	20,17	73,19	3	4,55	232,18	30,41	864,36	45,17	3,6

1.41 - ALMÔNDEGAS DE PEIXE COM PVT, ARROZ, FEIJÃO E SALADA.

Alimentos	Per capita (g/ml)
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

Consistência: sólida

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, a PVT, o peixe e os temperos;
- Adicionar os ovos e misturar;
- Enrolar as almôndegas;
- Assar e servir com os demais acompanhamentos.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
345,9	22,74	44,67	8,49	65,64	0,95	4,14	104,7	5,64	606,22	69,04	3,13

1.42 - CROQUETE ASSADO DE SARDINHA COM BATATA, ARROZ, FEIJÃO E SALADA

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
CROQUETE DE PEIXE COM BATATA	
Sardinha	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

Consistência: sólida

Modo de preparo:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Picar o tomate e ralar a cenoura;
- Cozinhar as batatas;
- 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 e a salada.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
310,9	21,03	46,2	4,68	58,04	0,98	4,11	674,63	3,23	685,77	93,59	3,48

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

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

Consistência: sólida

Modo de preparo:

- Deixar a carne seca de molho na véspera;
- Preparar o arroz como de costume;
- Picar o tomate (salada);
- Cozinhar a mandioca;
- Escorrer a carne, picar, e refogar com os temperos;
- Acrescentar o extrato 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.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
310,9	21,03	46,2	4,68	58,04	0,98	4,11	674,63	3,23	685,77	93,59	3,48

1.44 - SOPA DE MACARRÃO COM SARDINHA

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	1 g
Beterraba	15 g
Abóbora	15 g
Óleo	3 ml
Sal	1 g
Macarrão	35 g
Extrato de tomate	5 g
Sardinha	25 g
Cebola	5 g

Consistência: líquida/sólida

Modo de preparo:

- Lavar, descascar, cortar a abóbora, a beterraba e reservar;
- Em uma panela separada, colocar o óleo, os temperos, o extrato de tomate, acrescentar a sardinha e refogar;
- Acrescentar os legumes e o macarrão;
- Deixar ferver até cozinhar, a sardinha e os legumes.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
150	8,76	14,53	6,29	21,62	0,61	1,32	45,69	2,07	558,35	105,65	1,41

1.45 - SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO,PVT E MACARRÃO

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	1 g
Batata	15 g
Cenoura	15 g
Óleo	3 ml
Sal	1 g
Macarrão	35 g
Extrato de tomate	5 g
Proteína de soja texturizada	20 g
Cebola	5 g
Feijão	10 g

Consistência: líquida/sólida

Modo de preparo:

- Lavar, descascar e cortar os legumes em cubos e reservar;
- Lavar o feijão e escorrer bem;
- Cozinhar o feijão na panela de pressão, sem desmanchar;
- Em uma panela separada, colocar o óleo,o extrato de tomate e os temperos e refogar a proteína de soja texturizada.
- Juntar o feijão, o macarrão e os legumes, cozinhando-os até amolecer;

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
239	15,38	29,03	6,79	25,67	0,56	3,37	126,18	3,08	432,55	19,95	1,24

1.46 - CALDO DE OVOS

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	1 g
Ovos	45 g
Óleo	3 ml
Sal	1 g
Farinha de mandioca	35 g
Extrato de tomate	5 g
Proteína de soja texturizada	20 g
Cebola	5 g
Cheiro verde	3 g

Consistência: líquida/sólida

Modo de preparo:

- Lavar e higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reserve;
- Refogue a proteína de soja texturizada, o extrato de tomate e os temperos (alho, cebola, cheiro verde) em seguida coloque água suficiente, deixe ferver e junte os ovos quebrados;
- Deixe cozinhar por 5 minutos e misture os ovos ao caldo;
- À parte, despeje a farinha em uma vasilha, adicionando água aos poucos, até dissolver a farinha;
- Misture a farinha dissolvida, ao caldo de ovos, mexendo sempre;
- Deixe cozinhar por algum tempo;

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
257	10,01	34,45	8,76	21,88	0,70	2,48	76,20	0,63	570,46	61,95	1,51

1.47 - MACARRÃO COM SARDINHA

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	1 g
Beterraba	25 g
Óleo	3 ml
Sal	1 g
Macarrão	40 g
Extrato de tomate	5 g
Sardinha	35 g
Cebola	5 g
Cheiro verde	3 g
Colorau	1,5 g

Consistência: sólida

Modo de preparo:

- Cozinhar o macarrão em água com óleo;
- Higienizar a beterraba, o cheiro verde e a cebola. Ralar a beterraba e picar o cheiro verde, a cebola em cubos;
- Refogar a sardinha com os temperos, a cebola, o colorau, acrescentar o a beterraba e deixar engrossar;
- Misturar o molho ao macarrão cozido, salpicar o cheiro verde e servir.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
185	11,66	17,47	7,55	27,37	0,77	1,74	12,52	1,96	616,55	145,35	1,85

1.48 - FAROFA DE SOJA

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	1 g
Repolho	25 g
Óleo	3 ml
Sal	1 g
Ovos	10 g
Farinha de mandioca	50 g
Cebola	5 g
Cheiro verde	3 g
Colorau	1,5 g
Proteína de soja texturizada	20 g

Consistência: líquida/sólida

Modo de preparo:

- Preparar os ovos mexidos como de costume;
- Hidratar a proteína de soja texturizada;
- Higienizar e picar o cheiro verde e a cebola;
- Refogar a soja utilizando os temperos, a cebola e o colorau. Acrescentar a a farinha de mandioca, misturando bem;
- Acrescentar o cheiro verde e servir.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
304	13,13	52,73	4,56	5,52	0,18	1,70	18,83	17,11	402,30	52,35	1,83

Sugestões de Cardápios- Receitas Doces

1.49 - FANTA DE CENOURA

Alimento	Per capita (g/ml)
Cenoura	30 g
Suco de Limão Comum	20 ml
Casca de Laranja	2g
Açúcar	15 g

Consistência: Líquida

Modo de preparo:

- Bater tudo no liquidificador com um pouco de água filtrada;
- Coar bem em pano branco limpo ou peneira fina, depois acrescentar mais água;
- Engarrafar e guardar na geladeira;

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
164	2,22	37,59	0,54	1,2	0,01	3,93	330,4	9,2	0,35	12,65	0,23

1.50 - CURAL DE ABÓBORA ENRIQUECIDO

Alimento	Per capita (g/ml)
Abóbora (Kabotiá)	40 g
Leite	120 ml
Aveia	10 g
Amido de Milho	20 g
Sal	0,03 g
Açúcar	15 g

Consistência: Líquida

Modo de preparo:

- Descascar a abóbora e levar para cozinhar com um pouco de água. Escorrer e bater tudo no liquidificador com os outros ingredientes;
- Levar ao fogo até cozinhar bem;
- Servir frio ou quente.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
261,7	5,36	49,11	4,88	3,6	0,12	2	204,54	21,18	72,28	150,36	4,43

1.51 - MANJAR DE TAPIOCA DOCE

Alimento	Per capita (g/ml)
Farinha de Tapioca	40 g
Proteína de Soja	10 g
Leite	80 ml
Açúcar	15 g
Coco Ralado	5 g

Consistência: Pastosa

Modo de preparo:

- Colocar a farinha de tapioca, a proteína de soja e o coco ralado em uma panela grande;
- Acrescentar o leite fervendo, mexer até engrossar;
- Por último acrescentar o açúcar; servir gelado.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
227,4	7,56	36,16	5,85	0	0	2,2	0	0	0,15	29,85	1,16

1.52 - WAFFLE DE MILHO VERDE

Alimento	Per capita (g/ml)
Milho Verde	30 g
Amido de Milho	5 g
Açúcar	12 g
Farinha de Trigo	15 g
Farinha de Aveia	5 g
Farinha de Soja	5 g
Leite	20 ml
Óleo de Soja	4 ml
Ovos	10 g
Margarina	2 g
Sal	0,03 g
Fermento em Pó	1 g
Baunilha	1 g

Consistência: sólida

Modo de preparo:

- Colocar no liquidificador o leite, o milho verde, o óleo de soja e os ovos e bater por 3 minutos.
- Em outro recipiente misturar os demais ingredientes e depois acrescentar a massa do liquidificador e bater por mais 5 minutos na batedeira;
- Após, assar em frigideira e servir.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
277,8	6,79	42,56	8,93	25,85	0,57	2,5	34,01	1,86	129,54	63,67	1,54

1.53 - BOLO DE FUBÁ COM AÇÚCAR MASCADO

Alimento	Per capita (g/ml)
MASSA	
Açúcar Mascavo	15 g
Fubá	30 g
Farinha de Trigo	30 g
Ovos	5 g
Leite	20 ml
Óleo De Soja	5 ml
Sal	0,03 g
Fermento em Pó	1 g
COBERTURA	
Margarina	5 g
Coco Ralado	5 g
Farelo de Aveia	5 g
Leite em pó	30 g
Achocolatado	10 g

Consistência: sólida

Modo de preparo:
MASSA:

- Ferver o leite e despejar no fubá, acrescentar o açúcar mascavo e o óleo, misturar bem. Acrescentar o ovo e o sal;
- Acrescentar a farinha de trigo e o fermento em pó. Colocar em forma untada e levar para assar no forno a 180°C, por aproximadamente 40 minutos.

COBERTURA:

- Juntar todos os ingredientes. Cozinhar até dar ponto, cobrir o bolo com a cobertura e servir.

DICA: como na cobertura já foi utilizado o achocolatado que já contém muito açúcar na sua composição, não há necessidade de acrescentar açúcar, ou seja, utilizar ou um ou outro, nunca os dois juntos na mesma preparação.

Observação: o açúcar mascavo pode ser substituído pelo açúcar normal.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
464	9,24	73,4	14,84	21,35	0,09	1,76	40,75	0	139,7	102,26	2,71

1.54 - BOLO DE AÇÚCAR MASCAMO COM MAÇÃ

Alimento	Per capita (g/ml)
Ovo	10 g
Óleo de Soja	5 ml
Açúcar Mascavo	15 g
Farinha de Trigo	25 g
Leite	20 ml
Aveia em Flocos Finos	5 g
Fermento em Pó	1 g
Maçã	30 g

Consistência: sólida

Modo de preparo:

- Bater no liquidificador os ovos, o óleo, as cascas de maçã, o açúcar mascavo e o leite. Em seguida colocar na batedeira e adicionar a farinha de trigo, a aveia em flocos e depois de batido acrescentar o fermento e a polpa da maçã picada em cubos, mexer levemente;
- Colocar em uma assadeira untada com óleo e levar para assar no forno a 180°C, por aproximadamente 40 minutos;

Observação: o açúcar mascavo pode ser substituído pelo açúcar normal.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
258,1	5,46	42,25	7,48	5,35	0,14	0,63	19,1	0	119,02	25,15	0,87

1.55 – BOLO DE MARACUJÁ E CENOURA

Alimento	Per capita (g/ml)
Ovos	10 g
Farinha de Trigo	30 g
Açúcar	20 g
Maracujá c/ Sementes	20 g
Fermento em Pó	1 g
Óleo de Soja	6 ml
Cenoura	30 g

Consistência: Líquida

Modo de preparo:

- Bater as claras em neve, acrescentar o maracujá com as sementes e reservar;
- No liquidificador bater os demais ingredientes. Por último, acrescentar as claras em neve, mexer delicadamente e colocar em uma assadeira untada;
- Assar por aproximadamente 30 minutos;

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
293,1	5,63	50,6	7,58	10,7	0,21	2,99	769,6	6,69	138,72	24	1,05

1.56 – CUCA DE CASCA DE BANANA, AVEIA E MEL

Alimento	Per capita (g/ml)
Ovos	15 g
Açúcar	10 g
Mel	10 g
Margarina	5 g
Amido de Milho	10 g
Farinha de aveia	10 g
Leite	20 ml
Banana Picada Com Casca	30 g
Suco de Limão	5 ml
Fermento Em Pó	2 g

Consistência: sólida

Modo de preparo:

- Bater as claras em neve e reservar;
- Colocar o mel, as gemas, o açúcar e a margarina, bater bem. Acrescentar a farinha de aveia e o amido de milho, bater sempre;
- Colocar a banana, o fermento em pó e por último, as claras de neve;
- Despejar a massa numa fôrma grande e untada. Colocar a massa em cima da farofa. Deixar assar por 45 minutos aproximadamente.

FAROFA: misturar todos os ingredientes mexer com as mãos até formar uma farofa.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
252,1	4,16	42,31	7,36	2,1	0,18	1,44	52,75	2,3	221,09	17,5	1,17

1.57 - 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

Consistência: pastosa

Modo de preparo:

- Levar ao fogo todos os ingredientes e mexer até atingir a consistência de mingau.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
407,4	13,79	65,93	9,85	110,7	1,46	7	25,3	0	4,62	34,55	75,16

1.58 - ARROZ DOCE

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

Consistência: sólido

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;
- Servir.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
343,6	13,26	49,65	10,22	69,61	0,83	0,59	1,8	0,31	167,69	38,56	74,78

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: abril, 2015.

BOLONI, L; CÂNTIA, A. **Kalunga um remanescente de quilombo no sertão de Goiás.** Rota Brasil Oeste. Disponível em: <http://www.brasilouest.com.br/2004/05/kalunga/>. Acesso em: abril, 2015.

BOLONI, L. **Uma história do Povo Kalunga.** Secretaria de Educação Fundamental. MEC. 2001. Disponível em: <http://quilombokalunga.org.br/nossa-historia/>. Acesso em: abril 2015.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Agrário. **Sugestões de Cardápios.** Disponível em: <http://comunidades.mda.gov.br/portal/saf/programas/alimentacaoescolar/4317474>>. Acesso em: abril. 2015.

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.

STORCK, C. R.; NUNES, G. L.; OLIVEIRA, B. B.; BASSO, C. **Folhas, talos, cascas e sementes de vegetais: composição nutricional, aproveitamento na alimentação e análise sensorial de preparações.** Ciência Rural, Santa Maria, v.43, n.3, p.537-543, 2013.

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: abril, 2015.

