



CARDÁPIOS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ATUALIZADO EM 2021

INDÍGENAS E QUILOMBOLAS

EDUCAÇÃO



**MINAS
GERAIS**

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

GOVERNO DO ESTADO DE MINAS GERAIS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO

Governador
Romeu Zema Neto

Secretária de Estado de Educação
Julia Sant'Anna

Secretária Adjunta de Educação
Geniana Guimarães Faria

Chefe de Gabinete
Gustavo Oliveira Braga de Souza

Subsecretário de Administração
Silas Fagundes de Carvalho

Superintendente de Aquisições, Patrimônio e Alimentação Escolar
Renata Abdala Nascimbene

Diretora de Suprimento Escolar
Valéria Batista Nascimento

CARDÁPIOS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – Secretaria de Estado de Educação Minas Gerais

Organização:

Coordenador do Programa:
Roberto Horta Machado

Responsável Técnica
Tatiane Guimarães Perri Maciel
Nutricionista / CRN9: 5575

Nutricionistas Colaboradores: Diógenes Rocha de Abreu, Erika Ersinzon, Gabriela Zanon Domingos e Lisliene Fernandes Marciano
Estagiária: Nataly Ventura Dias

MINAS GERAIS 2021

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	6
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS IMPORTANTES	7
GUIA ALIMENTAR DA POPULAÇÃO BRASILEIRA	8
DICAS DE DILUIÇÕES.....	9
CALCULANDO AS QUANTIDADES <i>PER CAPITAS</i>.....	10
TABELA DE SAFRA / MG	11
LISTA DE SUBSTITUIÇÕES PARA VEGETAIS E FRUTAS	13
HIGIENE DAS HORTALIÇAS E FRUTAS.....	14
GRUPO 1: PREPARAÇÕES DE ARROZ TEMPERADO	15
CARDÁPIO 1 – ARROZ À GREGA COM FRANGO	16
CARDÁPIO 2 – ARROZ COLORIDO COM CARNE MOÍDA.....	17
CARDÁPIO 3 – ARROZ COM BANANA E CARNE.....	18
CARDÁPIO 4 - ARROZ COM BRÓCOLIS E FRANGO	19
CARDÁPIO 5 – ARROZ COM CARNE BOVINA DESFIADA E LEGUMES.....	20
CARDÁPIO 6 – ARROZ COM LENTILHA E PERNIL	21
CARDÁPIO 7 – ARROZ COM LINGUIÇA E BRÓCOLIS	22
CARDÁPIO 8 - ARROZ COM OVOS MEXIDOS.....	23
CARDÁPIO 9 – ARROZ COM PERNIL E LEGUMES.....	24
CARDÁPIO 10 – ARROZ COM TAIOBA E FRANGO.....	25
CARDÁPIO 11 – ARROZ DE FORNO COM CARNE BOVINA	26
CARDÁPIO 12 – ARROZ DE FORNO COM FRANGO	27
CARDÁPIO 13 – ARROZ VERDE E AMARELO (COM PEQUI E COUVE).....	28
CARDÁPIO 14 – GALINHADA COM TUTU DE FEIJÃO	29
GRUPO 2: PREPARAÇÕES DIVERSAS	30
CARDÁPIO 15 – ANGU DE BANANA VERDE E FRANGO COM QUIABO	31
CARDÁPIO 16 – ALMÔNDEGA DE SOJA AO MOLHO E ARROZ.....	32
CARDÁPIO 17 – BOLINHO DE ARROZ ASSADO E SUCO.....	33
CARDÁPIO 18 – CARNE MOÍDA COM BATATAS, ARROZ E FEIJÃO	34
CARDÁPIO 19 – CUCUZ COM OVO E QUEIJO (OU FUBÁ SUADO) E SUCO	35
CARDÁPIO 20 – CUCUZ COM SARDINHA.....	36
CARDÁPIO 21 – ESCONDIDINHO DE INHAME	37
CARDÁPIO 22 – ESTROGONOFÉ DE FRANGO E ARROZ	38
CARDÁPIO 23 – FAROFA COM CARNE, OVOS E COUVE E SUCO	39
CARDÁPIO 24 – FAROFA DE SOJA E SUCO.....	40
CARDÁPIO 25 – FAROFÃO DE ARROZ COM BANANA, OVOS E CARNE	41
CARDÁPIO 26 – LASANHA DE BERINGELA COM BATATA E ARROZ	42
CARDÁPIO 27 – MACARRONADA À BOLONHESA	43
CARDÁPIO 28 – MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO COM FEIJÃO INTEIRO	44
CARDÁPIO 29 – MACARRÃO AO MOLHO DE SARDINHA	45
CARDÁPIO 30 – MACARRÃO TEMPERADO	46
CARDÁPIO 31 – MOLHO DE CARNE E HORTALIÇAS COM ARROZ E FEIJÃO.....	47
CARDÁPIO 32 – MOQUECA DE BANANA COM FRANGO E ARROZ.....	48
CARDÁPIO 33 – MOQUECA DE PEIXE COM ARROZ	49
CARDÁPIO 34 – PÃO COM MOLHO DE CARNE E SUCO	50
CARDÁPIO 35 – PÃO COM OVOS MEXIDOS E SUCO.....	51

CARDÁPIO 36 – PÃO COM MOLHO DE FRANGO E SUCO	52
CARDÁPIO 37 – PÃO COM ATUM E SUCO.....	53
CARDÁPIO 38 – PEIXE ESPECIAL COM BATATA.....	54
CARDÁPIO 39 – PURÊ DE BATATAS COM MOLHO DE FRANGO E ARROZ.....	55
CARDÁPIO 40 – QUIABO COM CARNE MOÍDA, ARROZ E TUTU DE FEIJÃO	56
CARDÁPIO 41 – QUIBE DE FORNO E ARROZ POPEYE	57
CARDÁPIO 42 – QUIBEBE COM MOLHO DE CARNE E ARROZ	58
CARDÁPIO 43 – RISOTO DE ABÓBORA COM CARNE DE SOL.....	59
CARDÁPIO 44 – SALADA DE MACARRÃO E SUCO.....	60
CARDÁPIO 45 – TORTA COLORIDA DE CARNE COM LEGUMES E SUCO	61
CARDÁPIO 46 – VACA ATOLADA COM ARROZ	62
CARDÁPIO 47 – VIRADO DE FRANGO COM ARROZ	63
GRUPO 3: PREPARAÇÕES DE FEIJÃO.....	64
CARDÁPIO 48 – BAIÃO DE TRÊS	65
CARDÁPIO 49 – CASSULÊ (FEIJOADA FRANCESA – COM FEIJÃO BRANCO)	66
CARDÁPIO 50 – FAROFA DE FEIJÃO - ANDU COM CARNE DE PORCO E SUCO.....	67
CARDÁPIO 51 – FEIJÃO MARAVILHA	68
CARDÁPIO 52 – FEIJÃO TROPEIRO	69
CARDÁPIO 53 – FEIJOADA LIGHT E ARROZ.....	70
CARDÁPIO 54 – LENTILHA COM FRANGO E LEGUMES.....	71
CARDÁPIO 55 – MEXIDÃO.....	72
CARDÁPIO 56 – TUTU DE FEIJÃO COM MOLHO DE CARNE, OVOS E HORTALIÇAS	73
GRUPO 4: CANJIQUINHA/MINGAU/POLENTA/SOPA.....	74
CARDÁPIO 57 – CANJA DE GALINHA COM LEGUMES.....	75
CARDÁPIO 58 – CANJIQUINHA COM MÚSCULO E HORTALIÇAS.....	76
CARDÁPIO 59 - CANJIQUINHA COM TUTU DE FEIJÃO	77
CARDÁPIO 60 - CREME DE ABÓBORA COM MILHO VERDE E FRANGO.....	78
CARDÁPIO 61 – MINGAU / BAMBÁ DE COUVE COM CARNE.....	79
CARDÁPIO 62 – PIRÃO DE FRANGO COM SALADA	80
CARDÁPIO 63 – PIRÃO DE OVO COM ARROZ E LEGUMES.....	81
CARDÁPIO 64 – POLENTA À BOLONHESA COM FEIJÃO	82
CARDÁPIO 65 – POLENTA À JARDINEIRA.....	83
CARDÁPIO 66 – SOPA CREMOSA DE BATATA E CENOURA	84
CARDÁPIO 67 – SOPA DE BANANA VERDE	85
CARDÁPIO 68 – SOPA DE FEIJÃO	86
CARDÁPIO 69 – SOPA DE INHAME COM CARNE BOVINA.....	87
CARDÁPIO 70 – SOPA DE MACARRÃO	88
CARDÁPIO 71 – SOPA DE MANDIOCA COM FRANGO E ARROZ	89
CARDÁPIO 72 – SOPA MINISTRONE	90
GRUPO 5: PREPARAÇÕES DOCES.....	91
CARDÁPIO 73 - BOLO DE BANANA COM LEITE	92
CARDÁPIO 74 - BOLO DE MAÇÃ E LARANJA COM LEITE	93
CARDÁPIO 75 – BROA DE FUBÁ E LEITE COM FRUTA.....	94
CARDÁPIO 76 - CAFÉ COM LEITE E PÃO.....	95
CARDÁPIO 77 – CUSCUZ DOCE COM QUEIJO	96
CARDÁPIO 78 – LEITE ACHOCOLATADO E BISCOITO.....	97
CARDÁPIO 79 – LEITE ACHOCOLATADO E PÃO.....	98
CARDÁPIO 80 – PÃO DE QUEIJO COM SUCO	99
CARDÁPIO 81 – ROSCA CASEIRA COM VITAMINA DE MORANGO.....	100
CARDÁPIO 82 – ROSQUINHA CASEIRA (BISCOITO) COM LEITE	101
CARDÁPIO 83 – SALADA DE FRUTAS.....	102

CARDÁPIO 84 – VITAMINA DE ABACATE.....	103
CARDÁPIO 85 – VITAMINA DE FRUTAS COM BISCOITO	104
GRUPO 6: PREPARAÇÕES REGIONAIS DOCES.....	105
CARDÁPIO 86 - ARROZ DOCE.....	106
CARDÁPIO 87 – CANJICA COM AMENDOIM	107
CARDÁPIO 88 - MINGAU DE ABÓBORA COM MILHO VERDE.....	108
CARDÁPIO 89 - MINGAU DE FUBÁ COM BANANA	109
CARDÁPIO 90 - MUXÁ DE CANJIQUINHA	110
GRUPO 7: PREPARAÇÕES PARA DATAS COMEMORATIVAS	111
CARDÁPIO 91 - ARROZ COM SALSICHA.....	112
CARDÁPIO 92 – BACALHOADA COM ARROZ	113
CARDÁPIO 93 – BISCOITO DE POLVILHO (CASEIRO) E CAFÉ COM LEITE	114
CARDÁPIO 94 - BOLO DE CENOURA.....	115
CARDÁPIO 95 – FALSO DANETE E BISCOITO	116
CARDÁPIO 96 - LEITE CARMELADO (QUEIMADINHA) E PÃO	117
CARDÁPIO 97 - PÃO COM MOLHO DE SALSICHA	118
CARDÁPIO 98 – PÃO COM QUEIJO MINAS	119
REFERÊNCIAS.....	120

Apresentação

A publicação desta nova cartilha tem por objetivo a revisão da Cartilha “Cardápios da Alimentação Escolar”, divulgada em 2014. Essa revisão visa atender às exigências estabelecidas pela **Resolução/FNDE/CD nº 06, de 08 de maio de 2020** e **Resolução/FNDE/CD nº 20, de 02 de dezembro de 2020**.

Os cardápios foram elaborados pela equipe técnica de nutricionistas do Programa de Alimentação Escolar da **SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MINAS GERAIS**, levando em conta a utilização de gêneros alimentícios in natura e ou minimamente, respeitando as referências nutricionais, os hábitos alimentares e a diversificação agrícola do Estado de Minas Gerais.

A cartilha “Cardápios da Alimentação Escolar” para **INDÍGENAS E QUILOMBOLAS** possui 98 opções que atendem, em média, 30% (vinte por cento) das necessidades nutricionais diárias de calorias de acordo com o tempo de permanência do aluno na escola, além da oferta de macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídeos) e micronutrientes (cálcio, ferro, magnésio, sódio e zinco e vitaminas A e C) e fibras.

Cada opção contém 2 categorias de atendimento escolar (Pré-escola e Fundamental/Médio/EJA - Educação de Jovens e Adultos) e traz as seguintes informações:

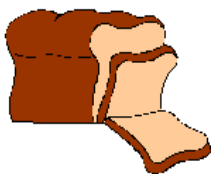
- Nº do Cardápio
- Tipo de preparação
- Ingredientes
- Quantidade per capita
- Modo de preparo
- Sugestão
- Valores nutricionais por categoria escolar

Informações Nutricionais Importantes

Cardápio é o conjunto de **alimentos** variados que deve ser servido diariamente durante as principais refeições. Os cardápios são importantes porque foram balanceados por técnicos especializados, para atender às necessidades nutricionais diárias. Siga corretamente o planejamento dos mesmos.

Alimentos são substâncias que promovem o crescimento e a produção de energia para as funções do organismo.

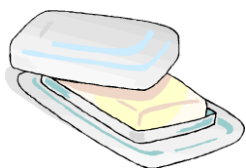
Nutrientes são as substâncias presentes nos alimentos que são utilizadas pelo organismo para as funções vitais (**Carboidratos, Proteínas, Gorduras, Vitaminas e Sais Minerais**).



- **Carboidratos:** Fornecem energia para as atividades do dia-a-dia (pães, cereais, arroz, açúcar, massas, dentre outros).



- **Proteínas:** Função construtora do organismo, como ossos, pele e músculos (carnes, peixes, ovos, feijões, leite e seus derivados).



- **Gorduras:** São consideradas como extra-energéticos. Usar com moderação (óleos, margarina, manteiga).



- **Vitaminas e Sais Minerais:** Função reguladora, necessários ao bom funcionamento do organismo, auxiliando no crescimento e na prevenção de doenças. Presentes nas frutas, legumes e verduras. **A oferta de frutas é obrigatória, no mínimo, 2 vezes por semana e as verduras e legumes, no mínimo 3 dias da semana.**

Guia Alimentar da População Brasileira

O Guia Alimentar para a População Brasileira é um documento oficial do governo brasileiro que apresenta princípios e recomendações para uma alimentação adequada e saudável para a população brasileira, servindo de referência para o planejamento e elaboração de políticas públicas de alimentação e nutrição, como o PNAE. Os alimentos são divididos por categoria, conforme suas características.

- 1) **Alimentos in natura** são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite), adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza. **Alimentos minimamente processados** correspondem a alimentos *in natura* que, antes de sua aquisição, foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.
- 2) **Ingredientes Culinários:** Usados pelas pessoas para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias. São produtos extraídos de alimentos in natura ou diretamente da natureza. Exemplos desses produtos são: óleos, gorduras, açúcar e sal.
- 3) **Alimentos Processados:** Corresponde a produtos fabricados pela indústria essencialmente com a adição de sal ou açúcar ou outro ingrediente culinário a um alimento in natura ou minimamente processado, para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. Ex: enlatados, carne seca, alimentos em salmoura, queijos e pães.
- 4) **Alimentos Ultraprocessados:** correspondem a produtos cuja fabricação envolve diversas etapas, técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial. São formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias derivadas de alimentos combinadas com aditivos, com pouco ou nenhum alimento não processado. Ex: biscoitos, molhos, salsicha e outros embutidos, alguns pães e produtos prontos, dentre outros.

Dicas de Diluições

Diluição para Suco		Quantidade total para:		
Ingredientes	Per capita	100 pessoas	200 pessoas	500 pessoas
Açúcar	5 g	500 g	1 Kg	2,5 Kg
Água	110 ml	11 litros	22 litros	55 litros
Polpa de Fruta	50 ml / g	5 L / Kg	10 L / Kg	25 L / Kg

Diluição do Leite em Pó		Quantidade total para:		
Ingredientes	Per capita	100 pessoas	200 pessoas	500 pessoas
Água	140 ml	14 litros	28 litros	70 litros
Leite em pó	20 g	2 Kg	4 Kg	10 Kg

Sugestão de Molho Branco

Molho Branco		Quantidade total para:		
Ingredientes	Per capita	100 pessoas	200 pessoas	500 pessoas
Alho	0,5 g	50 g	100 g	250 g
Cebola	0,5 g	50 g	100 g	250 g
Farinha de Trigo *	2 g	200 g	400 g	1 Kg
Leite	50 ml	5 litros	10 litros	25 litros
Manteiga	2 g	200 g	400 g	1 Kg
Sal	0,5 g	50 g	100 g	250 g

* Para exclusão de glúten utilizar Amido de Milho.

Modo de preparar:

- Derreter a manteiga e acrescentar o sal, o alho e a cebola. Deixar dourar;
- Adicionar a farinha de trigo, mexendo sempre;
- Adicionar leite morno, aos poucos para não empelotar;
- Deixar ferver, sempre em fogo baixo.

O rendimento per capita aproximado é de 53g.

A preparação pode ser feita com manteiga ou margarina. A manteiga é um ingrediente culinário e a margarina é um ultraprocessoado.

Calculando as quantidades *per capita*

Quantidade **Per Capita** significa: quantidade de alimento cru, necessária para uma pessoa.

- Se em uma receita constar 5 gramas de salsa, é só calcular o *per capita* da receita multiplicando-se pelo número de refeições a serem preparadas.
- Veja também as conversões maços/molhos/dúzia para gramas:

Salsa

Um molho de salsa equivale a aproximadamente 70 gramas
5 gramas de salsa X 200 alunos = 1000 gramas de salsa
1000 gramas de salsa divididos por 70 gramas = 14 molhos de salsa

Cebolinha

Um molho de cebolinha equivale a aproximadamente 120 gramas
5 gramas de cebolinha X 200 alunos = 1000 gramas de salsa
1000 gramas de salsa divididos por 120 gramas = 8 molhos de cebolinha

- Se em uma receita constar 20 gramas de couve ou ovo, é só calcular o *per capita* da receita multiplicando-se pelo número de refeições a serem preparadas.

Couve

Um molho de couve (média de 6 folhas) equivale a 120 gramas
20 gramas de couve X 200 alunos = 4000 gramas de couve (4Kg)
4000 gramas de couve divididos por 120 gramas = 33 molhos de couve

Ovo

Um ovo grande equivale a 50 gramas
20 gramas de ovo X 200 alunos = 4000 gramas de ovos
1 dúzia (12 unidades) de ovos equivale a 600 gramas
4000 gramas de ovos divididos por 600 gramas = 7 dúzias de ovos (média)

Tabela de Safra / MG

LEGENDA

Amarelo: início de safra

Verde: safra

Vermelho: fim de safra

Branco: entressafra

LEGUMES	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Abóbora Japonesa	Jan	Fev				Jun	Jul					Dez
Abóbora Moranga	Jan	Fev				Jun	Jul	Ago				
Abóbora Seca	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul				Nov	Dez
Abobrinha Brasileira	Jan	Fev									Nov	Dez
Abobrinha Italiana	Jan	Fev	Mar	Abr						Out	Nov	Dez
Batata	Jan	Fev	Mar						Set	Out	Nov	Dez
Batata Doce	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul					Dez
Berinjela			Mar	Abr	Mai			Ago	Set	Out		
Beterraba	Jan								Set	Out	Nov	Dez
Cará		Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set			
Cebola	Jan	Fev	Mar						Set	Out	Nov	Dez
Cenoura	Jan					Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Chuchu				Abr	Mai					Out	Nov	Dez
Cogumelo	Jan				Mai	Jun	Jul			Out	Nov	Dez
Gengibre				Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set			
Inhâme			Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Jiló	Jan								Set	Out	Nov	Dez
Mandioca			Mar	Abr	Mai	Jun	Jul					
Mandioquinha	Jan								Set	Out	Nov	Dez
Maxixe	Jan	Fev	Mar								Nov	Dez
Pepino	Jan	Fev	Mar							Out	Nov	Dez
Pimenta	Jan	Fev								Out	Nov	Dez
Pimentão	Jan	Fev								Out	Nov	Dez
Quiabo	Jan	Fev	Mar	Abr							Nov	Dez
Tomate	Jan					Jun	Jul			Out	Nov	Dez
Vagem Macarrão	Jan									Out	Nov	Dez
Vagem Manteiga	Jan									Out	Nov	Dez

VERDURAS	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Acelga					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Agrião					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Alface					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Alho Porró						Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Almeirão					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Aspargo	Jan	Fev	Mar								Nov	Dez
Brócolos						Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Catalonha					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Cebolinha		Fev	Mar	Abr						Out	Nov	Dez
Chicória						Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Coentro					Mai	Jun	Jul			Out	Nov	
Couve	Jan					Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez

Couve Flor							Jul	Ago	Set	Out		
Erva Doce						Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Escarola	Jan					Jun	Jul	Ago	Set		Dez	
Espinafre						Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Louro		Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Mostarda							Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Nabo					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Rabanete						Jun	Jul			Out	Nov	
Repolho	Jan	Fev							Set	Out	Nov	Dez
Rúcula					Mai				Set	Out	Nov	Dez
Salsa					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Salsão	Jan				Mai				Set	Out	Nov	Dez

FRUTAS	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Abacate		Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul					
Abacaxi Haway	Jan	Fev	Mar									
Abacaxi Perola						Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Ameixa	Jan										Nov	Dez
Banana Nanica				Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out		
Banana Maçã		Fev	Mar	Abr	Mai	Jun						
Banana Prata				Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out		
Cajú		Fev			Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out		
Caqui			Mar	Abr								
Côco Seco			Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set			
Figo	Jan	Fev	Mar	Abr								
Fruta do Conde		Fev	Mar									
Goiaba	Jan	Fev	Mar								Nov	Dez
Jabuticaba									Set	Out		
Laranja					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Limão		Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul					
Mamão				Abr	Mai	Jun				Out	Nov	
Mamão Haway	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set			
Manga	Jan									Out	Nov	Dez
Maracujá Azedo	Jan	Fev	Mar									Dez
Maracujá Doce	Jan	Fev										
Melancia	Jan									Out	Nov	Dez
Melão			Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out		
Morango						Jun	Jul	Ago	Set			
Nêspera									Set	Out	Nov	
Pêssego											Nov	Dez
Tangerina Cravo				Abr	Mai							
Tangerina Murcot						Jun	Jul	Ago	Set			
Tangerina Poncan				Abr	Mai	Jun	Jul					
Uva Itália	Jan	Fev	Mar	Abr								
Uva Niágara	Jan	Fev										

Lista de Substituições para Vegetais e Frutas

Vegetais Grupo A: Abobrinha, Acelga, Agrião, Aipo, Alface, Almeirão, Azedinha, Berinjela, Bertalha, Brócolis, Chicória, Coentro, Couve, Couve flor, Espinafre, Jiló, Maxixe, Mostarda, Ora-pro-nobis, Rabanete, Repolho, Rúcula, Serralha, Pimentão, Pepino, Salsa, Taioba, Tomate.

Vegetais Grupo B: Abóbora moranga/cabotiá, Beterraba, Cenoura, Chuchu, Ervilha verde, Jiló, Nabo, Quiabo, Vagem, Caxi/Porongo.

Vegetais Grupo C: Batata Baroa/Cenoura amarela/mandioquinha, Batata inglesa, Batata doce, Cará; Inhame, Mandioca/Aipim/Macaxeira, Milho Verde.

Frutas Grupo A: Abacaxi, Acerola, Cajá, Caju, Carambola, Goiaba, Kiwi, Laranja, Lima, Limão, Maracujá, Melancia, Melão, Mexerica, Morango, Pêssego, Pitanga, Tangerina.

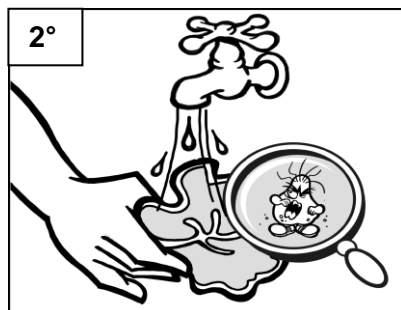
Frutas Grupo B: Ameixa, Amora, Banana d'água, Banana Maçã, Banana Prata, Banana Caturra, Caqui, Damasco, Figo, Fruta do Conde, Graviola, Jaca, Jambo, Maçã, Mamão, Manga, Pêra, Pitanga, Romã, Uva.

Higiene das Hortaliças e Frutas

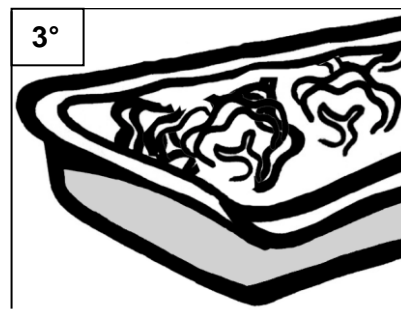
Etapa realizada para reduzir a contaminação dos alimentos (legumes, verduras e frutas) que serão consumidos crus.



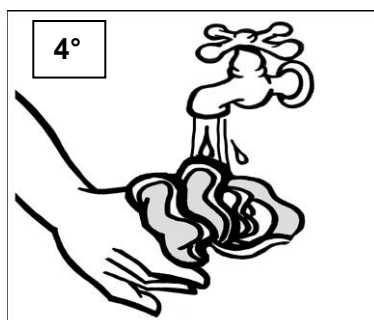
1° Retirar as partes estragadas



2° Lavar folha a folha ou uma em água corrente



3° Desinfetar em solução clorada por 15 minutos



4° Enxaguar em água FILTRADA corrente



5° Colocar em utensílio limpo e coberto

Como preparar a solução clorada para desinfetar os alimentos

Uma colher de sopa de água sanitária (entre 2,0%- 2,5%) para um litro de água limpa ou 100 ml água sanitária (entre 2,0%- 2,5 %) para 10 litros de água limpa. **Observar o rótulo da água sanitária, que deverá conter a indicação de uso para desinfecção dos hortifrutis**



GRUPO 1: PREPARAÇÕES DE ARROZ TEMPERADO

Cardápio 1 – Arroz à Grega com Frango

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 1	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	2 g	2,9 g
Arroz	54 g	94 g
Carne de Frango	25 g	45 g
Cebola	6 g	19 g
Cenoura	18 g	31 g
Cheiro Verde	1 g	4 g
Feijão	12 g	20 g
Maçã	75 g	110 g
Óleo de Soja	7,3 ml	11,5 ml
Ovo	15 g	23 g
Sal	1,1 g	1,5 g
Vagem	18 g	40 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz como de costume;
- Higienizar e picar a cebola, a cenoura, o cheiro verde e a vagem;
- Cozinhar e desfiar o frango. Refogar o frango utilizando os temperos, a cebola, a cenoura e a vagem. Acrescentar água e deixar cozinhar;
- Preparar os ovos mexidos;
- Misturar o frango e os ovos ao arroz. Salpicar o cheiro verde;
- Preparar o feijão como de costume. Servir juntamente com o arroz;
- Higienizar a maçã e oferecê-la como sobremesa.

Sugestões:

- A maçã poderá ser substituída por outra fruta do Grupo B (ver pág. 13).
- Servir com uma salada de folhas do Grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 1, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,71	14,64	9,80	1,85	64,90	5,35	298,27
Fundamental, Médio e EJA	684,06	25,49	15,63	2,98	110,45	9,29	417,67

Cardápio 2 – Arroz Colorido com Carne Moída

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 2	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	2 g	2,5 g
Arroz	58 g	97 g
Beterraba	17 g	30 g
Carne Bovina – Moída	25 g	43 g
Cebola	8,5 g	15 g
Cheiro Verde	2,5 g	4 g
Feijão	13 g	21 g
Mamão	60 g	110 g
Óleo de Soja	6 ml	10,3 ml
Pimentão	4 g	7,5 g
Repolho	22 g	36 g
Sal	1,1 g	1,5 g
Tomate	13 g	23 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz como de costume;
- Higienizar e picar a beterraba, a cebola, o mamão, o pimentão, o repolho, o tomate e o cheiro verde;
- Refogar e cozinhar a carne moída utilizando os temperos, a cebola, o pimentão, e o tomate;
- Misturar a carne e o repolho ao arroz;
- Preparar o feijão como de costume;
- Salpicar cheiro verde no arroz e servir acompanhado do feijão, da salada de beterraba (que poderá ser crua ou cozida). O mamão será a sobremesa.

Sugestões:

- Servir com uma salada de folhas do Grupo A (ver pág. 13).
- O mamão poderá ser substituído por outra fruta do Grupo B (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 2, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,41	14,96	9,30	2,11	65,29	6,02	278,35
Fundamental, Médio e EJA	685,13	25,26	15,96	3,61	109,93	10,15	387,06

Cardápio 3 – Arroz com Banana e Carne

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 3	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	1,8 g	3 g
Almeirão	22 g	37 g
Arroz	56 g	95 g
Banana	30 g	50 g
Carne Bovina - Desfiada	31 g	52 g
Cebola	7 g	11 g
Cenoura	17 g	29 g
Colorífico / Colorau	0,35 g	0,60 g
Feijão	17 g	29 g
Óleo de Soja	6,9 ml	11,7 ml
Sal	1,1 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Higienizar e picar a banana, a cenoura e a cebola;
- Refogar e cozinhar a carne utilizando os temperos, a cebola, o colorau e a cenoura;
- Higienizar, picar e temperar o almeirão para a salada;
- Misturar a carne ao arroz. Acrescentar as bananas picadas, misturar e servir acompanhado do feijão e da salada de almeirão;
- Se preferir, a banana poderá ser oferecida como sobremesa.

Sugestões:

- A banana poderá ser substituída por outra fruta do Grupo B (ver pág. 13).
- O almeirão poderá ser substituído por outro vegetal do Grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 3, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	404,55	14,70	9,28	1,98	65,50	6,00	274,73
Fundamental, Médio e EJA	684,70	24,83	15,70	3,34	110,90	10,17	379,99

Cardápio 4 - Arroz com Brócolis e Frango

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 4	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	2,1 g	3 g
Arroz	59 g	100 g
Brócolis	37 g	63 g
Carne de Frango	27 g	46 g
Cebola	8 g	13 g
Cheiro Verde	2 g	3 g
Feijão	13 g	22 g
Goiaba	65 g	110 g
Óleo de Soja	7,7 ml	13 ml
Sal	1,1 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Higienizar e picar a cebola, o brócolis e o cheiro verde;
- Higienizar a goiaba;
- Preparar o feijão e cozinhar o frango como de costume;
- Refogar a cebola e o alho, acrescentar o frango desfiado até dourar.
Acrescentar o arroz e refogar mais um pouco, colocar o sal e o brócolis. Acrescentar água e deixar até que o arroz fique cozido;
- Salpicar cheiro verde e servir acompanhado do feijão. Servir a goiaba como sobremesa.

Sugestões:

- Servir com uma salada de folhas do Grupo A (ver pág. 13).
- A goiaba poderá ser substituída por outra fruta do Grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 4, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	404,96	15,06	9,28	1,66	65,70	8,79	274,91
Fundamental, Médio e EJA	685,10	25,47	15,68	2,80	111,12	14,85	380,67

Cardápio 5 – Arroz com Carne Bovina Desfiada e Legumes

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 5	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	2 g	2,9 g
Arroz	56 g	94 g
Cará	31 g	53 g
Carne Bovina - Desfiada	34 g	58 g
Couve-flor	18 g	30 g
Feijão	9 g	16 g
Manga	50 g	80 g
Óleo de Soja	6,8 ml	11 ml
Pimentão	8 g	14 g
Sal	1,1 g	1,5 g
Vagem	22 g	38 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Higienizar o cará, a couve-flor, a manga, o pimentão e a vagem;
- Refogar a carne e cozinhar com o cará e o pimentão, formando um molho;
- Cozinhar a vagem e a couve-flor;
- Misturar a carne e os legumes cozidos ao arroz;
- Servir o arroz com o feijão. Oferecer a manga picada como sobremesa.

Sugestão:

- A couve-flor, a vagem, o cará e a manga poderão ser substituídos por outros, do mesmo grupo, conforme a lista de substituição (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 5, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	407,55	14,98	9,42	2,11	65,98	7,10	276,05
Fundamental, Médio e EJA	683,47	25,49	15,47	3,50	110,98	12,09	382,62

Cardápio 6 – Arroz com Lentilha e Pernil

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 6	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alface	21 g	35 g
Alho	1,8 g	3 g
Arroz	52 g	89 g
Carne de Porco – Pernil	21 g	33 g
Cebola	11 g	17 g
Cheiro Verde	3 g	5 g
Laranja	60 g	100 g
Lentilha	25 g	43 g
Óleo de Soja	6,6 ml	11 ml
Sal	1,1 g	1,5 g
Tomate	26 g	43 g

Modo de Preparar:

- Higienizar e picar a alface e o tomate, para a salada;
- Higienizar a laranja;
- Refogar o arroz e a lentilha. Adicionar água e deixar cozinhar;
- Refogar e cozinhar o pernil com a cebola, desfiar, adicionar o cheiro verde e acrescentar ao arroz com lentilha;
- Servir o arroz com a salada e a laranja como sobremesa.

Sugestões:

- A salada poderá ser substituída por outras hortaliças do Grupo A (ver pág. 13).
- A laranja poderá ser substituída por outra fruta do Grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 6, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,29	15,25	9,43	1,96	65,09	6,92	282,01
Fundamental-Médio e EJA	684,04	25,47	15,52	3,19	111,01	11,76	389,86

Cardápio 7 – Arroz com Linguiça e Brócolis

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 7	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	2 g	3 g
Arroz	53 g	90 g
Brócolis	26 g	44 g
Cebola	7 g	11 g
Cheiro Verde	3 g	6 g
Feijão	19 g	36 g
Linguíça	22 g	36 g
Manga	55 g	80 g
Óleo de Soja	5,5 ml	8,8 ml
Sal	0,8 g	1,2 g
Tomate	14 g	23 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Higienizar, picar e cozinhar o brócolis;
- Higienizar e picar a manga, o cheiro verde, o tomate e a cebola;
- Grelhar a linguíça em panela untada com óleo e acrescentar a cebola;
- Misturar a linguíça, o brócolis, o cheiro verde e o tomate ao arroz e servir acompanhado do feijão. Servir a manga como sobremesa.

Sugestões:

- Servir com uma salada de folhas do Grupo A (ver pág. 13).
- A manga poderá ser substituída por outra fruta do grupo B (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 7, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	406,83	13,22	10,57	2,55	65,52	6,47	374,33
Fundamental, Médio e EJA	685,73	22,86	17,16	4,15	111,15	11,44	587,01

Cardápio 8 - Arroz com Ovos Mexidos

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 8	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Acelga	20 g	30 g
Alho	2,1 g	3 g
Arroz	54 g	93 g
Cebola	12 g	20 g
Cheiro Verde	3 g	6 g
Feijão	17 g	30 g
Mamão	65 g	100 g
Óleo de Soja	5,3 ml	8,4 ml
Ovo	43 g	74 g
Pimentão	8 g	12 g
Sal	1,1 g	1,5 g
Tomate	25 g	35 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Higienizar e picar a acelga, o pimentão, a cebola, o tomate, o mamão e o cheiro verde;
- Refogar a cebola e o pimentão;
- Preparar os ovos mexidos;
- Misturar o refogado de cebola, o tomate e os ovos ao arroz, salpicar cheiro verde e servir com o feijão e a salada de acelga;
- Ofereça o mamão como sobremesa.

Sugestões:

- O mamão poderá ser substituído por outra fruta do Grupo B (ver pág. 13).
- A acelga poderá ser substituída por outra hortaliça do Grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 8, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	404,85	14,48	9,70	2,04	64,99	6,35	333,40
Fundamental-Médio e EJA	684,47	24,77	15,95	3,39	110,29	10,64	481,14

Cardápio 9 – Arroz Com Pernil e Legumes

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 9	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	2,1 g	3 g
Arroz	54 g	93 g
Batata Inglesa	35 g	57 g
Carne de Porco – Pernil	32 g	56 g
Cebola	6,5 g	11 g
Chuchu	17 g	29 g
Extrato de Tomate	8,5 g	14 g
Feijão	9 g	15 g
Melancia	65 g	100 g
Milho Verde - in natura	12 g	20 g
Óleo de Soja	5,6 ml	8,7 ml
Pimentão	8 g	14 g
Sal	1,1 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Higienizar a batata, o chuchu, a cebola, o pimentão e a melancia;
- Aquecer o óleo e juntar metade da cebola, o pimentão e o pernil e cozinhar;
- Em outra panela, aquecer o óleo, juntar o milho, e a cebola restante e cozinhar por 3 minutos, adicionar o extrato de tomate e cozinhar, até formar um molho;
- Cozinhar o chuchu e a batata e reservar para a salada;
- Misturar o arroz com o refogado de milho e o pernil;
- Sirva o arroz com o feijão, a salada de legumes e a melancia como sobremesa.

Sugestões:

- Servir com uma salada de folhas do Grupo A (ver pág. 13).
- A batata, o chuchu e a melancia podem ser substituídos por outros do mesmo grupo (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 9, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	406,87	14,76	9,57	2,29	65,34	4,39	333,55
Fundamental, Médio e EJA	684,29	25,23	15,62	3,84	110,32	7,35	479,71

Cardápio 10 – Arroz com Taioba e Frango

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 10	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	1,9 g	2,7 g
Arroz	51 g	89 g
Batata Inglesa	43 g	64 g
Carne de Frango	28 g	48 g
Cebola	8 g	12 g
Cheiro Verde	3,5 g	6 g
Feijão	9 g	14 g
Maçã	75 g	125 g
Óleo de Soja	6,8 ml	11 ml
Pimentão	7 g	12 g
Queijo	4,3 g	7,7 g
Sal	1,1 g	1,5 g
Taioba	13 g	23 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Higienizar e picar a taioba em tiras bem finas, deixando-as molhadas. Reservar;
- Higienizar e cozinhar a batata para a salada. Higienizar a maçã e o cheiro verde;
- Refogar a taioba e mexer até que ela desmanche e vire um creme;
- Refogar e cozinhar o frango com os temperos, como de costume. Desfiar;
- Misturar o arroz com a taioba, o frango e o cheiro verde, adicionar o queijo e mexer devagar, até o arroz ficar bem verdinho;
- Servir o arroz, o feijão e a salada de batata. Oferecer a maçã como sobremesa.

Sugestões:

- Servir com uma salada de folhas do Grupo A (ver pág. 13).
- A batata poderá ser substituída por outro vegetal de grupo C (ver pág. 13).
- A maçã poderá ser substituída por outra fruta do grupo B (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 10, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	406,78	14,80	9,53	2,29	65,85	5,11	353,63
Fundamental, Médio e EJA	684,65	25,09	15,78	3,88	111,03	8,34	521,88

Cardápio 11 – Arroz de Forno com Carne Bovina

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 11	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Abóbora Moranga	26 g	44 g
Alface	22 g	38 g
Alho	1,8 g	2,7 g
Arroz	55 g	95 g
Batata Inglesa	33 g	50 g
Carne Bovina - Moída	22 g	41 g
Cebola	6 g	12 g
Extrato de Tomate	4,5 g	7,5 g
Feijão	12 g	20 g
Óleo de Soja	5,6 ml	8,9 ml
Pimentão	4 g	7 g
Pêssego	74 g	120 g
Queijo Mussarela	8,5 g	14 g
Sal	1,1 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Higienizar e picar a alface, a abóbora, a batata, a cebola e o pimentão;
- Refogar a carne com a cebola e cozinhar. Ao final acrescentar a moranga picada (não deixe que ela cozinhe muito) e o extrato de tomate para formar um molho;
- Preparar o arroz e o feijão como de costume. Cozinhar as batatas;
- Misturar a carne com o arroz e levar ao forno com queijo para derreter;
- Servir o arroz acompanhado do feijão e da salada de alface e batata. Higienizar e servir o pêssego como sobremesa.

Sugestão:

- A abóbora, a alface, a batata e o pêssego poderão ser substituídos por outros do mesmo grupo (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 11, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,54	14,65	9,46	2,73	65,56	5,83	341,76
Fundamental, Médio e EJA	685,68	25,39	15,56	4,58	111,01	9,74	492,72

Cardápio 12 – Arroz de Forno com Frango

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 12	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	2 g	2,8 g
Arroz	54 g	95 g
Batata Doce	50 g	82 g
Carne de Frango	34 g	56 g
Cebola	12 g	22 g
Cheiro Verde	3 g	5 g
Extrato de Tomate	4,3 g	7,6 g
Melão	70 g	95 g
Óleo de Soja	6,2 ml	9,3 ml
Queijo Mussarela	7 g	14,5 g
Sal	1,1 g	1,5 g
Tomate	17 g	30 g

Modo de Preparar:

- Higienizar a batata doce, a cebola, o cheiro verde, o melão e o tomate;
- Cozinhar e desfiar o frango;
- Fazer um molho utilizando a cebola, o cheiro verde, o tomate, o extrato de tomate e o frango e adicionar ao arroz. Polvilhar o queijo e levar ao forno até dourar;
- Cozinhar a batata e picar o melão;
- Servir o arroz com a salada de batata, e o melão como sobremesa.

Sugestão:

- A batata doce e o melão poderão ser substituídos por outros, do mesmo grupo (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 12, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,42	14,54	9,27	2,37	65,34	3,28	352,77
Fundamental, Médio e EJA	685,87	24,95	15,13	4,19	111,12	5,53	525,67

Cardápio 13 – Arroz Verde e Amarelo (com Pequi e Couve)

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 13	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	2 g	2,9 g
Arroz	51 g	89 g
Carne Bovina	43 g	72 g
Cebola	7 g	12 g
Cheiro Verde	2 g	3,5 g
Couve	17 g	30 g
Mamão	55 g	90 g
Mandioca	43 g	69 g
Óleo de Soja	5 ml	8 ml
Pequi	8,5 g	15 g
Sal	1,1 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Higienizar, descascar, picar e cozinhar a mandioca;
- Higienizar e picar a couve, a cebola, o cheiro verde, o pequi e o mamão;
- Refogar, cozinhar e desfiar a carne como de costume;
- Cozinhar o pequi (inteiro e sem casca) separadamente;
- Refogar o arroz com a cebola, acrescentar o pequi e a carne. Deixar cozinhar em fogo brando. Adicionar a couve e salpicar cheiro verde;
- Servir o arroz acompanhado da mandioca cozida e do mamão que será a sobremesa.

Sugestões:

- O pequi poderá ser substituído pelo açafrão utilizando um per capita de 0,2 g.
- A carne de boi poderá ser substituída pela carne de sol. Lembre-se de dessalgar a carne de sol em água, dentro da geladeira.

Informações nutricionais do Cardápio 13, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	406,38	14,54	9,63	2,08	65,13	5,08	283,73
Fundamental, Médio e EJA	686,20	24,59	15,91	3,42	110,66	8,66	394,96

Cardápio 14 – Galinhada com Tutu de Feijão

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 14	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Ingredientes		
Açafrão	0,20 g	0,25 g
Acelga	22 g	38 g
Alho	2 g	3,4 g
Ameixa	50 g	90 g
Arroz	56 g	93 g
Carne de Frango - Peito	32 g	56 g
Cebola	8 g	14 g
Cenoura	18 g	32 g
Cheiro Verde	2 g	4 g
Farinha de Mandioca	3,5 g	6,3 g
Feijão	13 g	22 g
Óleo de Soja	7,8 ml	13 ml
Sal	1,1 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Cozinhar o feijão. Bater no liquidificador com a farinha de mandioca e refogar;
- Higienizar e picar a acelga, a cebola, a cenoura, o cheiro verde e a ameixa;
- Refogar o frango com a cebola e o açafrão, adicionar o arroz e cozinhar;
- Misturar a cenoura ralada e o cheiro verde picado ao arroz;
- Servir o arroz com o tutu e a salada de acelga. A ameixa deverá ser servida como sobremesa.

Sugestões:

- A acelga poderá ser substituída por outra hortaliça do Grupo A (ver pág. 13).
- A ameixa poderá ser substituída por outra fruta do Grupo A (ver pág. 13).
- O açafrão poderá ser substituído por colorau.

Informações nutricionais do Cardápio 14, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	406,59	14,85	9,21	1,63	65,90	5,89	277,64
Fundamental, Médio e EJA	687,18	25,49	15,44	2,74	111,38	10,18	386,10

GRUPO 2: PREPARAÇÕES DIVERSAS

Cardápio 15 – Angu de Banana Verde e Frango com Quiabo

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 15	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	2 g	3 g
Arroz	38 g	62 g
Banana Nanica ou Caturra	136 g	240 g
Carne de Frango - Sobrecoxa	56 g	94 g
Cebolinha	1,5 g	3 g
Colorífico / Colorau	0,15 g	0,3 g
Óleo de Soja	5,2 ml	8,8 ml
Quiabo	20 g	32 g
Sal	1,1 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Cozinhar as bananas verdes;
- Depois de cozidas e descascadas, ainda quentes, esprema no espremedor de batatas;
- Refogar o alho e acrescentar as bananas, misturar bem por uns 3 minutos;
- Abafar a panela e deixar mais 3 minutos;
- Higienizar e picar o quiabo e a cebolinha;
- Preparar o arroz como de costume;
- Refogar o frango, acrescentar o colorau e o quiabo e cozinhar. Ao final adicionar a cebolinha;
- Servir o angu com o arroz e o frango com quiabo.

Sugestão:

- O quiabo poderá ser substituído por outra hortaliça do Grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 15, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,94	15,03	10,96	2,51	64,22	4,32	303,25
Fundamental-Médio e EJA	685,70	25,22	18,47	4,22	109,02	7,38	427,81

Cardápio 16 – Almôndega de Soja ao Molho e Arroz

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 16	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Acelga	27 g	44 g
Alho	1,9 g	2,7 g
Arroz	58 g	95 g
Cebola	14 g	23 g
Cenoura	23 g	30 g
Cheiro Verde	4 g	7 g
Extrato de Tomate	5 g	7,6 g
Farinha de Trigo	7 g	16,5 g
Óleo de Soja	6 ml	9,5 ml
Ovo	5 g	7,6 g
Proteína Texturizada de Soja*	22 g	38 g
Sal	1,1 g	1,5 g

* Carne de Soja

Modo de Preparar:

- Colocar a soja em água morna (quantidade suficiente para cobrir) para hidratar, por 10 minutos. Espremer bem a soja, retirando a água;
- Higienizar e picar a acelga e a cenoura, para a salada;
- Higienizar a cebola e o cheiro verde;
- Preparar o molho de tomate e o arroz como de costume;
- Misturar a soja com os ovos, 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 e a salada.

Sugestões:

- A acelga poderá ser substituída por outra hortaliça do Grupo A (ver pág. 13).
- Com a substituição da farinha de trigo por amido de milho, a preparação ficará isenta de Glúten.

Informações nutricionais do Cardápio 16, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	407,40	14,72	10,06	1,12	65,16	7,22	294,38
Fundamental, Médio e EJA	686,32	25,09	16,45	1,79	110,51	12,08	407,43

Cardápio 17 – Bolinho de Arroz Assado e Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 17	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	1,6 g	2,5 g
Arroz	43 g	74 g
Aveia em Flocos	9,8 g	16 g
Batata Inglesa	32 g	54 g
Carne de Frango	29 g	49 g
Cheiro Verde	3 g	5 g
Farinha de Milho ou Fubá	9,8 g	16 g
Óleo de Soja	6,8 ml	11 ml
Ovo	15,4 g	26,5 g
Pimentão	6 g	10 g
Sal	1,1 g	1,5 g
Tomate	32 g	54 g
Açúcar (para suco)	6 g	11 g
Limão (para o suco)	30 g/ml	50 g/ml

Modo de Preparar:

- Higienizar e cozinhar a batata;
- Higienizar e picar o pimentão, o cheiro verde, o tomate e o limão;
- Refogar e cozinhar o frango;
- Preparar o arroz como de costume;
- Em uma bacia juntar o frango, o arroz, a batata cozida, o ovo, o tomate picado, o pimentão, o cheiro verde e a aveia;
- Untar as mãos com óleo para modelar as bolinhas. Achatar levemente e passar na farinha de milho quebrada e temperada com um pouco de sal;
- Colocar em uma forma untada e assar a 200°C, por aproximadamente 20 minutos (virar na metade do tempo);
- Preparar o suco de limão como de costume e servir com o bolinho.

Sugestão:

- O frango poderá ser substituído por carne bovina.

Informações nutricionais do Cardápio 17, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,88	14,87	10,29	2,02	64,26	3,54	306,02
Fundamental, Médio e EJA	685,58	25,15	16,89	3,34	109,54	5,90	433,55

Cardápio 18 – Carne Moída com Batatas, Arroz e Feijão

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 18	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	1,9 g	2,7 g
Arroz	56 g	95 g
Batata Inglesa	43 g	74 g
Carne Bovina – Moída	28 g	46 g
Cebola	5 g	8 g
Cheiro Verde	1 g	2 g
Feijão	22 g	38 g
Óleo de Soja	6,8 ml	11,1 ml
Pimentão	3,5 g	7 g
Sal	1,1 g	1,5 g
Tomate	9 g	15 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Higienizar e picar a cebola, a batata, o pimentão, o cheiro verde e o tomate;
- Refogar a carne com os temperos, a cebola, o pimentão, a batata e o tomate e deixar cozinhar. Depois de pronto acrescentar o cheiro verde;
- Servir o arroz, a carne com batatas e o feijão.

Sugestões:

- A batata poderá ser substituída por outro legume do grupo C (ver pág. 13).
- Servir com uma salada de folhas do Grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 18, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,36	14,99	8,96	1,90	65,30	5,88	272,29
Fundamental, Médio e EJA	684,19	25,26	14,69	3,12	111,24	10,12	375,38

Cardápio 19 – Cucuz com Ovo e Queijo (ou Fubá Suado) e Suco

Tipo de preparação – Lanche

Cardápio 19	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Ingredientes		
Farilha de Milho (Flocos)	72 g	121 g
Óleo de Soja	5 ml	8,3 ml
Ovo	25 g	42 g
Queijo Minas (Meia Cura)	17 g	29 g
Sal	0,9 g	1,4 g
Açúcar (para o suco)	2 g	4 g
Polpa de Fruta (Maracujá)	25 g/ml	40 g/ml

Modo de Preparar:

- Adicionar um pouco de água à farinha de milho com o sal, para formar uma farofinha úmida, deixar descansar por uns 10 minutos;
- Preparar os ovos mexidos;
- Aquecer o óleo, adicionar a farinha de milho úmida e ir mexendo até cozinhar;
- Assim que estiver cozido, adicionar o queijo picadinho e os ovos mexidos e abafar a panela para que o queijo derreta;
- Preparar o suco de maracujá, como de costume e servir com o cuscuz.

Sugestões:

- O queijo poderá ser de qualquer tipo.
- Pode substituir o ovo por frango desfiado.
- No lugar da polpa de fruta pode ser utilizada a fruta in natura. Neste caso o per capita fica maior. O sabor é uma sugestão.
- Servir o suco preferencialmente sem açúcar.

Informações nutricionais do Cardápio 19, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	406,43	12,27	12,82	3,94	62,20	3,52	340,08
Fundamental, Médio e EJA	685,18	20,69	21,55	6,67	104,98	5,91	547,14

Cardápio 20 – Cucuz com Sardinha

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 20	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	1,5 g	2,2 g
Arroz	39 g	67 g
Cebola	15 g	25 g
Cenoura	25 g	45 g
Cheiro Verde	1,5 g	4 g
Farinha de Milho (Flocão)	37 g	65 g
Óleo de Soja	2,2 ml	4,2 ml
Pimentão	9 g	15 g
Sal	0,8 g	0,95 g
Sardinha	35 g	52 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz como de costume;
- Higienizar e picar o cheiro verde, a cenoura, a cebola e o pimentão;
- Refogar a sardinha com os temperos e os legumes. Depois acrescentar a farinha de milho, adicionar água para cozinhar levemente a farinha de milho. A quantidade de água é a mesma da farinha de milho;
- Salpicar cheiro verde e servir com o arroz.

Sugestões:

- Servir com uma salada de folhas do Grupo A ou uma fruta do Grupo A ou B como sobremesa (ver pág. 13).
- A farinha de milho poderá ser substituída por milhoarina.

Informações nutricionais do Cardápio 20, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	407,02	11,86	11,37	1,96	64,11	4,13	438,62
Fundamental, Médio e EJA	685,18	19,20	18,03	3,10	111,32	7,23	600,67

Cardápio 21 – Escondidinho de Inhame

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 21	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	2,1 g	3 g
Arroz	37 g	62 g
Carne Bovina	28 g	48 g
Cebola	8 g	13 g
Cenoura	17 g	29 g
Cheiro Verde	3 g	4,5 g
Inhame	125 g	214 g
Leite Integral Fuido	26 ml	43 ml
Manteiga (sem Sal)	2,4 g	4,3 g
Óleo de Soja	5 ml	8,1 ml
Queijo	5 g	9 g
Sal	1,1 g	1,5 g
Tomate	26 g	44 g

Modo de Preparar:

- Higienizar e picar a cenoura, o inhame, o tomate, a cebola e o cheiro verde;
- Preparar o arroz como de costume;
- Refogar e cozinhar a carne com os temperos e adicionar a cenoura, o tomate e o cheiro verde;
- Cozinhar o inhame e amassar. Refogá-lo com a manteiga e o leite. Ferver até o ponto de purê;
- Em um tabuleiro colocar o refogado de carne, cobrir com o purê de inhame, salpicar o queijo ralado e servir com o arroz.

Sugestões:

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

Informações nutricionais do Cardápio 21, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,24	13,75	11,34	4,16	63,40	3,86	314,92
Fundamental, Médio e EJA	685,59	23,43	19,17	7,17	107,15	6,53	450,56

Cardápio 22 – Estrogonofe de Frango e Arroz

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 22	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Ingredientes		
Alface	18 g	32 g
Alho	1,6 g	2,4 g
Arroz	56 g	96 g
Batata Inglesa	62 g	100 g
Carne de Frango	32 g	54 g
Cebola	6 g	9 g
Cheiro Verde	1 g	1,6 g
Colorífico / Colorau	0,35 g	0,60 g
Milho Verde (in natura)	13 g	23 g
Molho Branco	47,4 g	79,3 g
Óleo de Soja	6,2 ml	10 ml
Sal	0,8 g	1,1 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz como de costume;
- Higienizar e picar a alface. Higienizar, picar e cozinhar a batata para a salada;
- Cozinhar o frango com os temperos, a cebola e o colorau. Desfiar e fazer um molho com o milho verde;
- Preparar o molho branco como indicado na página 9 e misturar ao molho de frango;
- Servir o frango com o arroz e a salada de alface e batata.

Sugestões:

- A alface poderá ser substituída por outras hortaliças do grupo A (ver pág. 13).
- A batata poderá ser substituída por outras hortaliças do grupo C (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 22, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,99	14,84	10,38	3,13	62,26	2,77	304,67
Fundamental, Médio e EJA	684,18	25,10	17,08	5,21	105,69	4,67	430,36

Cardápio 23 – Farofa com Carne, Ovos e Couve e Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 23	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	1,8 g	2,8 g
Carne Bovina	27 g	50 g
Cebola	11 g	20 g
Cheiro Verde	3 g	4,5 g
Couve	25 g	43 g
Farinha de Milho	61 g	103 g
Milho Verde (in natura)	19 g	30 g
Óleo de Soja	6,5 ml	10,8 ml
Ovo	17 g	29 g
Sal	1,1 g	1,5 g
Açúcar (para o suco)	4,5 g	8 g
Polpa de Fruta (Acerola)	50 g/ml	85 g/ml

Modo de Preparar:

- Higienizar e picar a couve, a cebola e o cheiro verde;
- Preparar os ovos mexidos;
- Refogar a carne com os temperos e a cebola, misturar o milho verde e cozinhar, adicionar a couve e os ovos mexidos;
- Acrescentar a farinha de milho, misturando bem;
- Preparar o suco como de costume;
- Salpicar o cheiro verde na farofa e servir acompanhada do suco.

Sugestões:

- A couve poderá ser substituída por outro vegetal do Grupo A (ver pág. 13).
- Os talos das hortaliças poderão ser aproveitados para enriquecer a farofa.
- No lugar da polpa de fruta pode ser utilizada a fruta in natura. O sabor é uma sugestão. Servir o suco preferencialmente sem açúcar.

Informações nutricionais do Cardápio 23, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	403,32	14,90	10,84	2,49	63,86	5,62	329,85
Fundamental, Médio e EJA	685,35	25,99	18,41	4,31	107,74	9,45	475,93

Cardápio 24 – Farofa de Soja e Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 24	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	2 g	3,2 g
Cebola	8 g	13 g
Cenoura	24 g	41 g
Cheiro Verde	2 g	3 g
Farinha de Mandioca	45 g	76 g
Óleo de Soja	5,8 ml	9,9 ml
Ovo	10 g	17 g
Proteína Texturizada de Soja*	34 g	57 g
Sal	1,1 g	1,5 g
Polpa de Fruta (Manga)	50 g	85 g

* Carne de Soja

Modo de Preparar:

- Preparar os ovos mexidos como de costume;
- Cozinhar a soja tomando cuidado para não ficar muito cozida. Escorrer a água do cozimento;
- Higienizar e picar a cebola, a cenoura e o cheiro verde;
- Refogar a soja utilizando os temperos e a cebola. Acrescentar a cenoura e a farinha de mandioca, misturando bem;
- Acrescentar o cheiro verde;
- Utilizar a polpa de manga para fazer o suco. Não adicionar açúcar;
- Servir a farofa com o suco.

Sugestões:

- Servir com uma salada do Grupo A (ver pág. 13).
- Se quiser pode substituir o suco por uma fruta in natura.
- O sabor do suco é uma opção pode ser utilizado qualquer sabor.

Informações nutricionais do Cardápio 24, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,74	14,95	11,97	1,24	62,77	11,42	285,60
Fundamental, Médio e EJA	684,52	25,08	20,27	2,11	105,85	19,19	398,70

Cardápio 25 – Farofão de Arroz com Banana, Ovos e Carne

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 25	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	1,8 g	3 g
Arroz	46 g	78 g
Banana	28 g	50 g
Carne Bovina	35 g	60 g
Cebola	8 g	13 g
Cheiro Verde	3 g	5 g
Farinha de Mandioca	23 g	38 g
Óleo de Soja	5,4 ml	9,1 g
Ovo	18 g	31 g
Sal	1,1 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz como de costume;
- Cozinhar e picar os ovos;
- Higienizar e picar as bananas, a cebola e o cheiro verde;
- Refogar e cozinhar a carne utilizando os temperos e a cebola;
- Misturar o arroz, os ovos, a carne e a banana. Acrescentar a farinha de mandioca, aos poucos, para dar o ponto;
- Salpicar o cheiro verde e servir.

Sugestões:

- A preparação poderá ser servida com um suco.
- A banana poderá ser substituída por outra fruta do grupo B (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 25, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,21	13,98	9,40	2,34	65,32	3,13	306,41
Fundamental, Médio e EJA	686,78	23,91	15,96	3,99	110,48	5,27	435,10

Cardápio 26 – Lasanha de Beringela com Batata e Arroz

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 26	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	2,2 g	3,5 g
Arroz	55 g	93 g
Batata Inglesa	72 g	122 g
Beringela	110 g	186 g
Carne de Frango	17 g	29 g
Cebola	7 g	11 g
Colorífico / Colorau	0,3 g	0,5 g
Farinha de Trigo	3 g	5 g
Manjericão	0,7 g	1,2 g
Óleo de Soja	5,3 ml	9 ml
Orégano	0,1 g	0,2 g
Queijo Mussarela	16 g	27 g
Sal	1,1 g	1,5 g
Tomate	27 g	46 g

Modo de Preparar:

- Higienizar a berinjela e fatiar (+-1cm), temperar com sal e grelhar os dois lados;
- Higienizar e cortar as batatas em rodela de +-1cm, cozinhar deixando ao dente. Higienizar e picar o manjericão e o tomate;
- Refogar e desfiar o frango. Fazer um molho com a cebola e o colorau, o tomate e o manjericão;
- Montar a lasanha: camada de molho, berinjela e batata, molho, mussarela e orégano e repetir as camadas terminando com o orégano;
- Levar ao forno para derreter o queijo;
- Preparar o arroz como de costume e servir com a lasanha;

Sugestão:

- A berinjela poderá ser substituída por abobrinha.

Informações nutricionais do Cardápio 26, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,72	14,75	10,26	3,36	63,62	5,56	361,28
Fundamental, Médio e EJA	685,86	24,95	17,38	5,68	107,45	9,38	526,34

Cardápio 27 – Macarronada à Bolonesa

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 27	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	1,8 g	3 g
Beterraba	23 g	40 g
Carne Bovina – Moída	30 g	50 g
Cebola	7 g	12 g
Cheiro Verde	2,5 g	4 g
Extrato de Tomate	8,6 g	16,5 g
Macarrão	67 g	111 g
Melancia	85 g	150 g
Óleo de Soja	6,7 ml	11,2 ml
Queijo Minas	1 g	3 g
Sal	1,1 g	1,5 g
Tomate	30 g	52 g

Modo de Preparar:

- Cozinhar o macarrão em água com óleo;
- Higienizar a beterraba, a cebola, o cheiro verde, a melancia e o tomate. Ralar a beterraba e picar o cheiro verde, a cebola e o tomate em cubos;
- Refogar a carne utilizando os temperos, a cebola, o tomate e o extrato de tomate. Acrescentar a beterraba e deixar engrossar;
- Misturar o molho ao macarrão, salpicar queijo ralado e cheiro verde e servir juntamente com a melancia que será a sobremesa.

Sugestões:

- Servir com uma salada de folhas do Grupo A (ver pág. 13).
- A melancia poderá ser substituída por uma fruta do Grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 27, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	406,12	15,01	10,16	2,33	64,27	3,31	332,90
Fundamental, Médio e EJA	684,19	25,41	17,29	4,06	107,93	5,65	494,27

Cardápio 28 – Macarrão ao Molho de Frango com Feijão Inteiro

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 28	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Ingredientes		
Abobrinha	28 g	48 g
Alho	2,2 g	3,5 g
Beterraba	27 g	46 g
Carne de Frango	17 g	29 g
Cebola	11 g	18 g
Extrato de Tomate	5 g	8,5 g
Feijão	19 g	32 g
Macarrão	61 g	103 g
Óleo de Soja	7,7 ml	13 ml
Sal	1,1 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Preparar o feijão como de costume;
- Higienizar e ralar a beterraba;
- Cozinhar o macarrão em água com óleo;
- Higienizar e picar a cebola e a abobrinha;
- Refogar o frango utilizando os temperos, a cebola e o extrato de tomate. Ao final, acrescentar a abobrinha e a beterraba;
- Misturar o molho ao macarrão e servir com o feijão;

Sugestões:

- Servir com uma salada de folhas do Grupo A ou uma Fruta do Grupo A ou B como sobremesa (ver pág. 13).
- A beterraba poderá ser servida na forma de salada.

Informações nutricionais do Cardápio 28, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,34	15,06	9,74	1,70	64,82	6,67	303,97
Fundamental, Médio e EJA	684,40	25,47	16,45	2,87	109,39	11,24	429,99

Cardápio 29 – Macarrão ao Molho de Sardinha

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 26	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Acelga	27 g	50 g
Alho	1,8 g	2,5 g
Beterraba	17 g	30 g
Cebola	8 g	14 g
Cheiro Verde	3,5 g	5,5 g
Macarrão	70 g	116 g
Óleo de Soja	2,5 ml	5 ml
Sal	0,6 g	0,8 g
Sardinha	35 g	59 g
Tomate	26 g	47 g

Modo de Preparar:

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

Sugestões:

- A acelga poderá ser substituída por outra folha do Grupo A (ver pág. 13).
- A beterraba poderá ser servida como salada, juntamente com a acelga.

Informações nutricionais do Cardápio 29, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,56	14,17	12,41	2,19	58,93	3,13	386,47
Fundamental, Médio e EJA	684,74	23,77	21,68	3,81	98,16	5,35	601,83

Cardápio 30 – Macarrão Temperado

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 30	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	2,4 g	3,5 g
Banana	43 g	75 g
Carne de Frango	27 g	47 g
Cebola	18 g	29 g
Cenoura	31 g	53 g
Macarrão	62 g	104 g
Óleo de Soja	8 ml	13,5 ml
Pimentão Verde	8 g	14 g
Repolho Roxo	26 g	45 g
Sal	1,1 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Cozinhar o macarrão em água com óleo;
- Higienizar e picar o repolho, a cenoura, a cebola e o pimentão;
- Refogar o frango com os temperos, cozinhar e desfiar;
- Em uma panela, refogar a cebola, adicionar o frango desfiado, a cenoura, o pimentão, o repolho e o macarrão, aos poucos e misturando sempre. Corrigir o tempero e servir. Higienizar a banana e servir como sobremesa.

Sugestão:

- A banana, o repolho e a cenoura poderão ser substituídos por outros do mesmo grupo (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 30, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,02	14,22	10,17	1,82	65,47	4,50	283,89
Fundamental, Médio e EJA	684,79	24,25	17,19	3,09	110,55	7,64	396,31

Cardápio 31 – Molho de Carne e Hortaliças com Arroz e Feijão

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 31	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Abóbora Moranga / Cabotiá	22 g	38 g
Alho	1,7 g	2,9 g
Arroz	50 g	85 g
Batata Doce	32 g	55 g
Carne Bovina	27 g	46 g
Cebola	8 g	14 g
Chuchu	24 g	38 g
Colorífico / Colorau	0,35 g	0,6 g
Feijão	23 g	38 g
Óleo de Soja	7 ml	11,7 ml
Sal	1,1 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Higienizar e ralar ou picar a abóbora moranga (cabotiá), a cebola e o chuchu;
- Lavar e cozinhar a batata doce;
- Refogar a carne utilizando os temperos, a cebola e o colorau. Ao final, acrescentar a abóbora moranga (cabotiá) e o chuchu;
- Servir o molho acompanhado do arroz, do feijão e da batata doce cozida.

Sugestão:

- A abóbora, a batata doce e o chuchu poderão ser substituídos por outros do mesmo grupo (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 31, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,93	14,87	9,22	1,92	65,29	6,81	274,71
Fundamental, Médio e EJA	685,33	25,08	15,46	3,23	110,44	11,37	380,41

Cardápio 32 – Moqueca de Banana com Frango e Arroz

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 32	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	1,8 g	2,9 g
Arroz	54 g	95 g
Banana da Terra	56 g	92 g
Carne de Frango	42 g	70 g
Cebola	6 g	10 g
Cheiro Verde / Coentro	2,5 g	4 g
Colorífico / Colorau	0,30 g	0,50 g
Óleo de Soja	8 ml	12,8 ml
Sal	1,1 g	1,5 g
Tomate	26 g	44 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz como de costume;
- Higienizar e picar a banana da terra, a cebola, o tomate e o coentro ou cheiro verde;
- Misturar o alho, parte da cebola e o sal para fazer o tempero (se quiser pode utilizar a semente de coentro também);
- Aquecer o óleo juntamente com o colorau, para ficar avermelhado. Reservar;
- Refogar o tempero e a cebola. Acrescentar o tomate e as bananas, cortadas em rodela, o óleo avermelhado, o frango e o cheiro verde/coentro picado. Colocar água, deixar cozinhar por 25 minutos;
- Servir com o arroz.

Sugestões:

- Utilizar preferencialmente a banana da terra.
- O frango poderá ser substituído pelo peixe sem espinho.

Informações nutricionais do Cardápio 32, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	401,03	14,77	9,76	1,76	64,46	2,51	287,49
Fundamental, Médio e EJA	679,38	24,92	15,73	2,86	110,84	4,24	400,75

Cardápio 33 – Moqueca de Peixe com Arroz

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 33	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alface	25 g	40 g
Alho	2,3 g	3,8 g
Arroz	63 g	104 g
Batata Inglesa	65 g	115 g
Cebola	13 g	23 g
Cebolinha	1,5 g	2,5 g
Coentro	3 g	4,5 g
Leite de Coco	8,5 ml	14 ml
Óleo de Soja	6,9 ml	11,8 ml
Peixe - Tilápia	38 g	68 g
Pimentão	9 g	16 g
Sal	1,1 g	1,5 g
Tomate	34 g	55 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz como de costume;
- Higienizar a alface, o tomate, a cebola, a cebolinha, o coentro, o pimentão e a batata;
- Cortar a batata em rodela e cozinhar, deixando um pouco dura;
- Em uma panela acomodar metade da cebola, do peixe temperado, do pimentão, do tomate, da cebolinha, do coentro e da batata. Adicionar o restante na mesma ordem;
- Tampar a panela e cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 20 minutos;
- Colocar o leite de coco e ferver por mais uns 3 minutos;
- Servir o peixe acompanhado do arroz e da salada de alface.

Sugestões:

- A alface poderá ser substituída por um vegetal do Grupo A (ver pág. 13).
- O peixe deve ser sem espinho.

Informações nutricionais do Cardápio 33, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,06	14,62	9,82	3,65	64,79	3,81	289,85
Fundamental, Médio e EJA	681,40	25,14	16,71	6,13	107,97	6,35	406,19

Cardápio 34 – Pão com Molho de Carne e Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 34	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	0,50 g	0,60 g
Beterraba	20 g	25 g
Carne Bovina	45 g	56 g
Cebola	5 g	6,5 g
Cheiro Verde	1 g	1,5 g
Extrato de Tomate	4,5 g	5,5 g
Milho Verde (in natura)	20 g	25 g
Óleo de Soja	5 ml	6,5 ml
Pão de Sal (Francês)	75 g	100 g
Sal	0,2 g	0,2 g
Tomate	35 g	45 g
Polpa de Fruta (para o suco)	50 g	80 g

Modo de Preparar:

- Higienizar e picar a beterraba (ralar), a cebola, o cheiro verde e o tomate. Retirar os grãos da espiga de milho;
- Refogar a carne utilizando os temperos, o extrato de tomate, a cebola, o cheiro verde, o tomate e os grãos de milho. Depois acrescentar a beterraba ralada e deixar cozinhar;
- Cortar o pão e rechear com o molho;
- Preparar o suco (**sem adição de açúcar**) e servir juntamente com o pão recheado.

Sugestões:

- O suco de frutas poderá ser substituído por uma fruta ou ser preparado com a fruta in natura.
- O pão francês poderá ser substituído por pão de batata.

Informações nutricionais do Cardápio 34, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	403,05	17,24	10,34	2,85	60,57	4,42	583,05
Fundamental, Médio e EJA	533,14	22,09	13,40	3,68	81,62	5,88	758,02

Cardápio 35 – Pão com Ovos Mexidos e Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 35	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	0,40 g	0,50 g
Cenoura	15 g	20 g
Óleo de Soja	5 ml	6,5 g
Orégano	0,10 g	0,13 g
Ovo	70 g	90 g
Pão de Sal (Francês)	75 g	100 g
Tomate	25 g	32 g
Polpa de Fruta (para o suco)	60 g	90 g

Modo de Preparar:

- Higienizar a cenoura e o tomate, em seguida ralar a cenoura, picar o tomate e temperar com orégano;
- Preparar os ovos mexidos como de costume;
- Cortar o pão e rechear com os ovos e a salada;
- Preparar o suco (**sem adição de açúcar**) e servir com o pão recheado.

Sugestões:

- O suco de frutas poderá ser substituído por uma fruta ou ser preparado com a fruta in natura.
- O pão francês poderá ser substituído por pão de batata.

Informações nutricionais do Cardápio 35, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	407,93	15,83	13,78	3,42	54,74	3,2	608,19
Fundamental, Médio e EJA	542,21	20,69	17,93	4,45	74,12	4,35	805,97

Cardápio 36 – Pão com Molho de Frango e Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 36	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alface	10 g	13 g
Alho	1,2 g	1,4 g
Carne de Frango	35 g	46 g
Cebola	5 g	6 g
Cenoura	15 g	24 g
Cheiro Verde	1 g	3 g
Colorífico / Colorau	0,30 g	0,40 g
Milho Verde (in natura)	7 g	11 g
Óleo de Soja	4,5 ml	6 ml
Pão Doce	75 g	100 g
Sal	0,90 g	1,4 g
Polpa de Fruta (Manga)	50 g	80 g

Modo de Preparar:

- Higienizar a alface, o cheiro verde e a cenoura. Picar a alface e o cheiro verde e ralar a cenoura. Retirar os grãos da espiga de milho;
- Cozinhar o frango e desfiar;
- Refogar o frango com os temperos, o colorau e os grãos do milho verde. Acrescentar a cenoura e o cheiro verde;
- Cortar o pão e acrescentar o recheio de frango e a salada de alface;
- Preparar o suco (**sem adição de açúcar**) e servir juntamente com o pão recheado.

Sugestões:

- O suco de frutas poderá ser substituído por uma fruta ou ser preparado com a fruta in natura.
- O pão doce poderá ser substituído pelo pão francês ou outro.

Informações nutricionais do Cardápio 36, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	411,51	15,93	16,12	7,10	52,41	3,22	398,17
Fundamental, Médio e EJA	557,66	21,26	21,52	9,48	72,31	4,65	578,30

Cardápio 37 – Pão com Atum e Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 37	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	0,6 g	0,7 g
Atum em Conserva	30 g	40 g
Cebola	4,5 g	6 g
Cenoura	25 g	34 g
Cheiro Verde	2 g	2,5 g
Milho Verde (in natura)	15 g	19 g
Molho Branco	27 g	35 g
Pão Doce	75 g	100 g
Sal	0,3 g	0,4 g
Tomate	15 g	20 g
Polpa de Fruta (Manga)	50 g	80 g

Modo de Preparar:

- Higienizar e picar a cebola, a cenoura, o tomate e o cheiro verde. Higienizar e retirar os grãos do milho;
- Refogar a cebola, o milho verde, o atum, a cenoura, o tomate e cozinhar um pouco. Ao final, misturar o cheiro verde;
- Preparar o molho branco como de costume (ver pág. 9) e acrescentar ao molho de atum;
- Cortar o pão e acrescentar o recheio de atum;
- Preparar o suco (**sem adição de açúcar**) e servir juntamente com o pão recheado.

Sugestão:

- O suco de frutas poderá ser substituído por uma fruta.
- O pão doce poderá ser substituído por pão de sal ou outro.

Informações nutricionais do Cardápio 37, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	404,11	14,45	13,60	7,09	58,01	3,84	426,11
Fundamental, Médio e EJA	541,77	19,20	18,03	9,41	78,56	5,23	556,43

Cardápio 38 – Peixe Especial com Batata

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 38	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Abóbora Moranga	35 g	60 g
Alface	20 g	35 g
Alho	2,4 g	3,7 g
Arroz	60 g	105 g
Batata Inglesa	82 g	140 g
Cebola	20 g	28 g
Limão	3 ml	5 ml
Óleo de Soja	8,7 ml	13,6 ml
Peixe sem Espinho	41 g	69 g
Pimentão	16 g	20 g
Sal	1 g	1,5 g
Tomate	35 g	60 g

Modo de Preparar:

- Misturar o suco do limão com o alho e o sal. Utilizar essa mistura para temperar o peixe. Deixar descansar por aproximadamente 15 minutos;
- Higienizar e picar a abóbora, a alface, a batata, a cebola, o pimentão e o tomate;
- Fazer uma camada com a metade da cebola, do pimentão e do tomate, adicionar as batatas e a abóbora em rodela e uma camada de peixe. Finalizar com a outra metade dos legumes;
- Regar um pouco de óleo, cobrir com papel alumínio e levar ao forno 200°C por aproximadamente 30 minutos. Preparar o arroz como de costume;
- Servir o peixe com o arroz e a salada de alface.

Sugestão:

- A alface pode ser substituída por outra hortaliça do Grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 38, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,37	14,91	10,01	1,75	65,13	4,30	257,57
Fundamental, Médio e EJA	684,89	25,26	15,81	2,78	112,24	7,06	390,65

Cardápio 39 – Purê de Batatas com Molho de Frango e Arroz

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 39	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alface	20 g	30 g
Alho	1,7 g	2,8 g
Arroz	58 g	99 g
Batata Inglesa	105 g	178 g
Carne de Frango	35 g	59 g
Cebola	12 g	20 g
Colorífico / Colorau	0,25 g	0,4 g
Leite Integral Fluido	22 ml	37 ml
Manteiga (sem sal)	3,4 g	5,5 g
Óleo de Soja	4,4 ml	7,5 ml
Sal	1 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Higienizar e picar a alface, para a salada;
- Higienizar e cozinhar as batatas;
- Preparar o arroz e o purê (batata, manteiga, leite e sal) como de costume;
- Refogar o frango utilizando os temperos, a cebola, o colorau e deixar cozinhar;
- Colocar o molho de frango sobre o purê e servir com o arroz e a salada de alface.

Sugestões:

- A alface poderá ser substituída por outra hortaliça do Grupo A (ver pág. 13).
- A batata poderá ser substituída por batata barôa, inhame ou mandioca. Ambos servem como purê.

Informações nutricionais do Cardápio 39, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,18	14,87	9,33	3,31	64,36	2,97	269,69
Fundamental, Médio e EJA	686,31	25,09	15,60	5,47	109,48	4,95	410,89

Cardápio 40 – Quiabo com Carne Moída, Arroz e Tutu de Feijão

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 40	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	2,1 g	3,2 g
Arroz	56 g	96 g
Carne Bovina – Moída	22 g	38 g
Cebola	5 g	8 g
Farinha de Mandioca	6,5 g	10,5 g
Feijão	20 g	33 g
Óleo de Soja	6,1 ml	10,2 ml
Quiabo	25 g	44 g
Sal	1,1 g	1,5 g
Tomate	17 g	29 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz como de costume;
- Cozinhar o feijão como de costume. Batê-lo no liquidificador com a farinha de mandioca e então refogar com o tempero;
- Higienizar e picar a cebola, o tomate e o quiabo;
- Refogar a carne utilizando os temperos, a cebola e o tomate. Quando colocar a água e a mesma levantar fervura colocar o quiabo sem mexer e deixar cozinhar;
- Servir o arroz, a carne com quiabo e o tutu de feijão.

Sugestões:

- Servir com uma salada de folhas do Grupo A (ver pág. 13).
- A carne de boi poderá ser substituída por carne de frango.
- O tutu também poderá ser preparado da maneira tradicional.

Informações nutricionais do Cardápio 40, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,07	14,86	9,11	2,01	65,13	6,56	272,35
Fundamental, Médio e EJA	685,83	25,27	15,38	3,42	110,23	10,98	376,65

Cardápio 41 – Quibe de Forno e Arroz Popeye

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 41	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	1,9 g	2,9 g
Arroz	46 g	79 g
Carne Bovina - Moída	27 g	46 g
Cebola	8 g	14 g
Cheiro Verde	4 g	6 g
Espinafre	17 g	29 g
Inhame	43 g	70 g
Óleo de Soja	6,2 ml	10,4 ml
Sal	1,1 g	1,5 g
Trigo para Quibe	23 g	38,5 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz como de costume;
- Higienizar e picar o espinafre e misturar ao arroz cozido;
- 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 moída (crua), o cheiro verde, a cebola e o tempero;
- Colocar a mistura em tabuleiro untado e levar ao forno por aproximadamente 30 minutos;
- Servir o arroz com espinafre e o quibe assado.

Sugestões:

- O inhame poderá ser substituído por abóbora.
- A carne de boi poderá ser substituída por carne de frango.
- O espinafre poderá ser servido como salada ou refogado à parte.
- O cheiro verde poderá ser substituído por hortelã.

Informações nutricionais do Cardápio 41, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,43	14,91	9,82	2,27	65,28	5,06	281,75
Fundamental, Médio e EJA	685,59	25,26	16,55	3,84	110,35	8,46	392,23

Cardápio 42 – Quibebe com Molho de Carne e Arroz

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 42	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Abóbora Moranga / Cabotiá	75 g	125 g
Alho	1,7 g	2,8 g
Arroz	61 g	103 g
Carne Bovina – Moída	30 g	53 g
Cebola	8 g	13 g
Cheiro Verde	2,5 g	4 g
Colorífico / Colorau	0,3 g	0,5 g
Óleo de Soja	6,5 ml	11 ml
Pêra	85 g	140 g
Sal	1,1 g	1,5 g
Tomate	25 g	40 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz como de costume;
- Higienizar e picar a abóbora moranga (cabotiá), a cebola, a pêra, o cheiro verde e o tomate;
- Preparar um molho com a carne, os temperos, a cebola, o colorau e o tomate. Deixar cozinhar;
- Levar a abóbora com água ao fogo para cozinhar até ficarem pequenos pedaços bem macios;
- Colocar o molho de carne sobre o quibebe de abóbora e salpicar cheiro verde;
- Servir o quibebe com o arroz e a pêra como sobremesa.

Sugestões:

- Servir com uma salada de folhas do Grupo A (ver pág. 13).
- A pêra poderá ser substituída por outra fruta do Grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 42, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,02	14,19	10,26	2,39	64,11	5,45	385,59
Fundamental, Médio e EJA	686,32	24,50	17,60	4,14	107,57	9,02	385,59

Cardápio 43 – Risoto de Abóbora com Carne de Sol

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 43	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Abóbora Moranga / Cabotiá	65 g	110 g
Alho	1,8 g	2,9 g
Arroz	61 g	105 g
Batata Inglesa	50 g	80 g
Carne de Sol	30 g	49 g
Cebola	6 g	10 g
Óleo de Soja	5 ml	8,5 ml
Tomate	25 g	45 g

Modo de Preparar:

- Higienizar e picar a abóbora, a batata, a cebola e o tomate;
- Cozinhar a batata para salada;
- Dessalgar a carne de sol em água, dentro da geladeira. Cozinhar e desfiar;
- Refogar a carne com os temperos, a cebola e acrescentar a abóbora, o tomate, o arroz e deixar cozinhar em fogo brando;
- Servir acompanhado da salada de batata.

Sugestões:

- Servir com uma salada de folhas do Grupo A (ver pág. 13).
- A carne de sol poderá ser substituída por uma carne bovina magra.

Informações nutricionais do Cardápio 43, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	404,81	14,45	11,87	4,00	58,87	3,19	583,91
Fundamental, Médio e EJA	683,41	24,04	19,74	6,59	100,37	5,40	953,81

Cardápio 44 – Salada de Macarrão e Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 44	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Ingredientes		
Alho	1,2 g	1,9 g
Brócolis	22 g	38 g
Carne de Frango (Peito)	27 g	45 g
Cebola	8 g	13 g
Cenoura	26 g	43 g
Cheiro Verde	3,5 g	6 g
Macarrão	68 g	115 g
Molho Branco	42 g	70 g
Óleo de Soja	5 ml	8,5 ml
Pimentão	10 g	17 g
Sal	0,8 g	1 g
Melão (para o suco)	60 g	100 g

Modo de Preparar:

- Cozinhar o macarrão em água com óleo;
- Higienizar e picar a cenoura, o brócolis, o cheiro verde, o melão e o pimentão;
- Cozinhar a cenoura e os brócolis em água fervente ou no vapor;
- Cozinhar, desfiar e refogar o frango com os temperos;
- Misturar todos os ingredientes ao macarrão cozido, temperar e acrescentar o molho branco (para o preparo do molho branco ver pág. 9) e o cheiro verde;
- Preparar o suco com o melão (**sem adição de açúcar**) e servir acompanhando o macarrão.

Sugestões:

- Os legumes poderão ser substituídos por outros do mesmo grupo (ver pág. 13).
- O melão poderá ser servido como sobremesa.

Informações nutricionais do Cardápio 44, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	404,41	15,26	9,81	2,96	63,65	3,13	339,00
Fundamental, Médio e EJA	682,40	25,71	16,44	4,90	107,75	5,33	482,68

Cardápio 45 – Torta Colorida de Carne com Legumes e Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 45	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Ingredientes		
Massa		
Farinha de Trigo	49 g	83 g
Fermento em Pó	0,70 g	1,1 g
Leite Integral Fluido	33 ml	56 ml
Óleo de Soja	11,8 ml	19,9 ml
Ovo	12,5 g	21 g
Sal	0,5 g	0,5 g
Recheio		
Alho	1,4 g	2,4 g
Batata Inglesa	22 g	34 g
Carne Bovina ou Frango	15 g	26 g
Cebola	1 g	1,5 g
Cheiro Verde	0,25 g	0,4 g
Colorífico / Colorau	0,15 g	0,25 g
Repolho	15 g	25 g
Sal	0,5 g	1 g
Tomate	14 g	24 g
Vagem	17 g	29 g
Polpa de Fruta (Goiaba)	50 g	85 g

Modo de Preparar a massa:

- Bater os ovos, o óleo, o leite e o sal no liquidificador. Misturar a farinha de trigo, aos poucos, e, por último, o fermento. Em tabuleiro untado e enfarinhado colocar metade da massa, adicionar o recheio e completar com o restante da massa e assar em forno baixo;

Modo de preparar o recheio:

- Higienizar e picar o repolho, o tomate, a cebola, a vagem, a batata e o cheiro verde. Refogar a carne com os temperos, a cebola e o colorau. Acrescentar o repolho, a batata, a vagem e o tomate, deixar cozinhar. Salpicar o cheiro verde;
- Preparar o suco (**sem adição de açúcar**) e servir com a torta.

Sugestões:

- A fruta poderá ser servida como sobremesa.
- O suco poderá ser feito com fruta in natura. O sabor é uma sugestão.

Informações nutricionais do Cardápio 45, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,65	13,05	16,63	3,65	51,41	5,46	122,71
Fundamental-Médio e EJA	685,38	22,19	28,14	6,20	86,60	9,23	199,35

Cardápio 46 – Vaca Atolada com Arroz

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 46	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	2 g	3,3 g
Arroz	40 g	68 g
Carne Bovina	48 g	81 g
Cebola	9 g	15 g
Cheiro Verde	3 g	5 g
Colorífico / Colorau	0,25 g	0,4 g
Couve	20 g	30 g
Mandioca	85 g	144 g
Óleo de Soja	6,2 ml	10,5 ml
Sal	1,1 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz como de costume;
- Higienizar e picar a couve, a cebola, a mandioca e o cheiro verde;
- Refogar a carne com os temperos, a cebola e o colorau;
- Acrescentar a mandioca em pedaços e deixar cozinhar até que esta fique bem macia;
- Acrescentar a couve e o cheiro verde, com o fogo já desligado;
- Servir com o arroz.

Sugestão:

- A couve poderá ser substituída por outra hortaliça do Grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 46, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,05	14,13	9,60	2,39	64,65	3,24	284,97
Fundamental, Médio e EJA	685,25	23,76	16,22	4,03	109,48	5,36	397,19

Cardápio 47 – Virado de Frango com Arroz

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 47	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Açafrão	0,10 g	0,20 g
Agrião	30 g	45 g
Alho	1,8 g	2,8 g
Arroz	35 g	55 g
Carne de Frango – Peito	37 g	65 g
Cebola	9 g	15 g
Cenoura	17 g	28 g
Cheiro Verde	2 g	3,5 g
Farinha de Milho	44 g	79 g
Óleo de Soja	7,3 ml	12 ml
Sal	1,1 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz como de costume;
- Higienizar e picar a cebola e o cheiro verde;
- Higienizar e picar o agrião e a cenoura para a salada;
- Refogar e cozinhar o frango com os temperos, a cebola e o açafrão. Deixar o frango com bastante caldo;
- Colocar a farinha de milho, aos poucos, misturando sempre até virar um creme;
- Adicionar o cheiro verde;
- Servir com o arroz e a salada.

Sugestões:

- O agrião e a cenoura poderão ser substituídos por outros do mesmo grupo (ver pág. 13).
- A farinha de milho poderá ser substituída por farinha de mandioca.

Informações nutricionais do Cardápio 47, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,46	15,01	9,31	1,73	65,75	4,50	301,75
Fundamental, Médio e EJA	685,19	25,76	15,51	2,92	111,28	7,64	428,85

GRUPO 3: PREPARAÇÕES DE FEIJÃO

Cardápio 48 – Baião de Três

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 48	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	1,7 g	2,5 g
Arroz	58 g	98 g
Carne Bovina	21 g	36 g
Cebola	6 g	10 g
Couve	18 g	29 g
Feijão	26 g	47 g
Óleo de Soja	8 ml	12,3 ml
Sal	1,1 g	1,5 g
Tomate	18 g	32 g

Modo de Preparar:

- Preparar o feijão e o arroz como de costume;
- Higienizar e picar a couve e o tomate;
- Refogar e cozinhar a carne utilizando os temperos e a cebola;
- Misturar todos os ingredientes e servir.

Sugestão:

- Servir com uma salada de folhas do Grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 48, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,95	14,66	9,94	1,95	63,88	6,72	270,26
Fundamental, Médio e EJA	685,38	25,43	15,65	3,13	109,70	11,87	372,79

Cardápio 49 – Cassulê (Feijoada Francesa – com Feijão Branco)

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 49 Ingredientes	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	1,8 g	3 g
Arroz	37 g	64 g
Cará	27 g	50 g
Carne de Frango	9,5 g	15 g
Carne de Porco - Pernil	8 g	14 g
Cebola	6 g	10 g
Cheiro Verde	1,5 g	2,5 g
Couve	12 g	20 g
Feijão Branco	33 g	55 g
Laranja	75 g	125 g
Óleo de Soja	7,8 ml	12,6 ml
Sal	1,1 g	1,5 g
Tomate	31 g	50 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e cozinhar o feijão como de costume;
- Higienizar a laranja, a cebola, o cará, a couve, o cheiro verde e o tomate;
- Refogar o frango e o pernil picadinhos com o tempero e a cebola, adicionar o tomate e deixar cozinhar até formar um molho;
- Acrescentar ao feijão o cará, o molho de carne e a couve rasgada e deixe cozinhar até ficar tudo macio e apurar o sabor, ao final adicionar o cheiro verde;
- Servir o arroz com o feijão e a laranja como sobremesa.

Sugestões:

- A laranja poderá ser substituída por outra fruta do grupo A (ver pág. 13).
- O cará e a couve poderão ser substituídos por outros do mesmo grupo (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 49, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,78	15,33	10,15	1,94	64,80	11,92	276,13
Fundamental, Médio e EJA	685,88	25,76	16,57	3,19	110,93	20,25	382,34

Cardápio 50 – Farofa de Feijão - Andu com Carne de Porco e Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 50	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	1,7 g	2,5 g
Carne de Porco – Pernil	26 g	41 g
Cebola	8 g	13 g
Cheiro Verde	3,5 g	6 g
Farinha de Milho	44 g	78 g
Feijão – Andu	30 g	53 g
Óleo de Soja	7 ml	10 ml
Repolho	20 g	35 g
Sal	1,1 g	1,5 g
Açúcar (para o suco)	3,5 g	6 g
Polpa de Fruta (Maracujá)	35 g	60 g

Modo de Preparar:

- Cozinhar o feijão-andu tomando cuidado para não ficar muito cozido. Escorrer a água do cozimento;
- Higienizar e picar o cheiro verde, a cebola e o repolho;
- Refogar a carne utilizando os temperos e a cebola. Acrescentar o feijão-andu e a farinha de milho, misturando bem. Por último, acrescentar o repolho picado e o cheiro verde;
- Preparar o suco como de costume (ver diluição pág. 9) e servir com a farofa.

Sugestões:

- A carne de porco poderá ser substituída por carne de boi.
- Se quiser pode utilizar colorau na preparação.
- O repolho poderá ser substituído por outro vegetal do Grupo A (ver pág. 13).
- O suco deverá ser servido preferencialmente sem açúcar. O mesmo poderá ser substituído pela fruta in natura.

Informações nutricionais do Cardápio 50, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,67	14,89	11,29	2,51	62,95	9,65	313,18
Fundamental, Médio e EJA	684,91	25,26	17,03	3,88	110,81	17,00	444,05

Cardápio 51 – Feijão Maravilha

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 51	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Abóbora Moranga / Cabotiá	45 g	75 g
Alho	2,2 g	3 g
Batata Inglesa	40 g	70 g
Carne Bovina – Magra	25 g	43 g
Cheiro Verde	2 g	3,5 g
Chuchu	30 g	48 g
Farinha de Mandioca	35 g	61 g
Feijão	39 g	65 g
Óleo de Soja	8 ml	12,8 ml
Repolho	18 g	30 g
Sal	1,1 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Cozinhar o feijão como de costume,
- Higienizar e picar o cheiro verde, o repolho, o chuchu, a abóbora moranga e a batata;
- Refogar a carne utilizando os temperos, o chuchu, a abóbora moranga e a batata. Depois acrescentar o feijão cozido e o repolho e voltar a ferver, para apurar o sabor;
- Salpicar cheiro verde e servir acompanhado da farinha de mandioca.

Sugestões:

- O chuchu, a abóbora, o repolho e a batata poderão ser substituídos por outros vegetais do mesmo grupo (ver pág. 13).
- O arroz ou a farinha de milho poderão ser utilizados no lugar da farinha de mandioca, na mesma quantidade per capita.

Informações nutricionais do Cardápio 51, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,55	15,15	10,20	2,03	64,75	11,58	274,68
Fundamental, Médio e EJA	683,97	25,56	16,56	3,34	110,55	19,46	380,60

Cardápio 52 – Feijão Tropeiro

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 52	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	1,8 g	2,9 g
Cheiro Verde	3 g	4,5 g
Couve	13 g	21 g
Farinha de Mandioca	35 g	59 g
Feijão	42 g	71 g
Laranja	65 g	105 g
Linguiça	10 g	20 g
Óleo de Soja	5,9 ml	9,5 ml
Ovo	22 g	37 g
Sal	1 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Cozinhar o feijão como de costume, sem deixar muito cozido;
- Refogar e picar a linguiça;
- Higienizar e picar a couve, a laranja e o cheiro verde;
- Preparar os ovos mexidos;
- Misturar o feijão escorrido com os ovos mexidos, a linguiça e a couve, adicionar a farinha de mandioca aos poucos. Adicionar o cheiro verde e servir acompanhado da laranja.

Sugestões:

- A preparação poderá ser oferecida com suco (ver diluição pág. 9), preferencialmente sem açúcar.
- A laranja poderá ser substituída por outra fruta do Grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 52, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,75	14,75	10,66	2,30	64,38	11,09	359,86
Fundamental, Médio e EJA	686,35	25,36	18,13	4,02	108,16	18,64	589,28

Cardápio 53 – Feijoada Light e Arroz

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 53	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	1,8 g	2,7 g
Arroz	49 g	88 g
Carne de Porco – Pernil	14 g	25 g
Cheiro Verde	2 g	5 g
Couve	20 g	35 g
Feijão Preto	30 g	50 g
Laranja	65 g	100 g
Linguiça	7 g	10 g
Óleo de Soja	6,7 ml	10 ml
Sal	1,1 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e cozinhar o feijão como de costume;
- Refogar e cozinhar a carne de porco e acrescentar ao feijão;
- Higienizar e picar a laranja, a couve e o cheiro verde;
- Ferver e dourar a linguiça e acrescentar ao feijão. Deixar ferver para apurar o sabor e acrescentar o cheiro verde;
- Servir o feijão, o arroz, a salada de couve e a laranja;

Sugestão:

- O arroz poderá ser substituído por farinha de mandioca.
- A laranja poderá ser substituída por outra fruta do Grupo A (ver pág. 13).
- A couve poderá ser servida refogada.

Informações nutricionais do Cardápio 53, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,60	15,29	10,23	2,02	63,45	8,61	356,23
Fundamental, Médio e EJA	685,27	25,99	15,79	3,20	110,09	14,47	497,90

Cardápio 54 – Lentilha com Frango e Legumes

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 54	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Ingredientes		
Alho	2 g	3,5 g
Arroz	45 g	76 g
Batata Inglesa	50 g	80 g
Carne de Frango	15,5 g	26 g
Cebola	4 g	6,5 g
Cenoura	30 g	55 g
Lentilha	31 g	52 g
Óleo de Soja	8,6 ml	14,7 ml
Sal	1,1 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz como de costume;
- Higienizar e picar a batata, a cebola e a cenoura;
- Refogar o frango com a cebola e os temperos, adicionar a cenoura, a batata e a lentilha. Tampar a panela de pressão e cozinhar por aproximadamente 20 minutos, até que estejam cozidos;
- Retirar a pressão e deixar ferver até ficar na consistência de sopa cremosa. Servir acompanhada do arroz.

Sugestão:

- A carne de frango poderá ser substituída por carne bovina.

Informações nutricionais do Cardápio 54, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	406,90	15,23	9,52	1,55	65,14	7,70	268,02
Fundamental, Médio e EJA	686,00	25,58	16,25	2,65	109,48	13,03	368,87

Cardápio 55 – Mexidão

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 55	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	1,9 g	2,7 g
Arroz	50 g	85 g
Carne de Frango	29 g	48 g
Cebola	5 g	8 g
Cenoura	20 g	30 g
Cheiro Verde	3 g	6 g
Farinha de Mandioca	10 g	17,5 g
Feijão	22 g	39 g
Óleo de Soja	8,1 ml	12,8 ml
Sal	1,1 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume, deixando o feijão com pouco caldo;
- Higienizar e picar a cenoura, a cebola e o cheiro verde;
- Refogar o frango utilizando os temperos, a cebola e acrescentar a cenoura;
- Misturar todos os ingredientes e adicionar a farinha de mandioca aos poucos, mexendo bem;
- Salpicar o cheiro verde e servir.

Sugestão:

- Servir com uma salada de folhas do Grupo A ou uma fruta do Grupo A ou B como sobremesa (ver pág. 13).
- O frango poderá ser substituído por carne de boi.
- A farinha de mandioca poderá ser substituída por farinha de milho.

Informações nutricionais do Cardápio 55, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,50	14,94	9,50	1,66	64,24	6,42	275,47
Fundamental, Médio e EJA	684,43	25,37	15,16	2,66	110,21	11,10	380,74

Cardápio 56 – Tutu de Feijão Com Molho de Carne, Ovos e Hortaliças

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 56	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	1,9 g	2,7 g
Arroz	39 g	64 g
Carne Bovina	15 g	27 g
Cebola	12 g	18 g
Cenoura	23 g	35 g
Couve	22 g	35 g
Farinha de Mandioca	13 g	24,5 g
Feijão	30 g	50 g
Óleo de Soja	6,8 ml	11,4 ml
Ovo	12 g	21 g
Pimentão	7 g	11 g
Sal	1,1 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o tutu de feijão (feijão e farinha de mandioca) como de costume;
- Higienizar e picar a cenoura e a couve para salada;
- Cozinhar e picar os ovos;
- Higienizar a cebola e o pimentão. Refogá-los e reservar para cobrir o tutu;
- Refogar, cozinhar e desfiar a carne;
- Colocar sobre o tutu a carne, os ovos e o refogado de cebola e pimentão;
- Servir o tutu com o arroz e a salada.

Sugestões:

- Os legumes da salada poderão ser substituídos por outras hortaliças do mesmo grupo (ver pág. 13).
- Servir uma fruta do Grupo A ou B como sobremesa (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 56, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	406,22	15,02	9,51	1,90	65,28	8,94	288,24
Fundamental, Médio e EJA	685,54	25,39	16,12	3,26	109,87	14,82	404,74

GRUPO 4:
CANJIQUINHA/MINGAU/POLENTA/SOPA

Cardápio 57 – Canja de Galinha com Legumes

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 57	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	1,9 g	3,2 g
Arroz	44 g	76 g
Banana	75 g	120 g
Batata Inglesa	35 g	60 g
Carne de Frango	46 g	78 g
Cebola	7 g	11 g
Cenoura	18 g	28 g
Chuchu	12 g	20 g
Colorífico / Colorau	0,25 g	0,4 g
Óleo de Soja	8 ml	13,6 ml
Sal	1,1 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Higienizar e picar a batata, a cebola, a cenoura e o chuchu;
- Na panela de pressão, colocar o óleo e refogar a cebola, o alho, o colorau e o frango por aproximadamente 5 minutos;
- Acrescentar o arroz, a cenoura, o chuchu e a batata;
- Adicionar água, fechar a panela e, assim que ela atingir pressão reduzir um pouco a intensidade do fogo e deixar cozinhar por 20 minutos;
- Servir com a banana que será a sobremesa.

Sugestões:

- A banana poderá ser substituída por outra fruta do Grupo B (ver pág. 13).
- Os legumes poderão ser substituídos por outros do mesmo grupo (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 57, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,72	14,97	9,71	1,77	65,55	3,94	284,70
Fundamental, Médio e EJA	685,50	25,35	16,50	3,00	110,24	6,46	397,11

Cardápio 58 – Canjiquinha Com Músculo e Hortaliças

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 58	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Abóbora Moranga	45 g	80 g
Alho	1,9 g	3,2 g
Banana	65 g	110 g
Batata Inglesa	40 g	55 g
Canjiquinha	53 g	92 g
Carne Bovina – Músculo	40 g	67 g
Cebola	8 g	12 g
Cheiro Verde	2 g	4 g
Colorífico / Colorau	0,1 g	0,3 g
Óleo de Soja	7,8 ml	13 ml
Repolho	20 g	40 g
Sal	1,1 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Higienizar e picar a abóbora, a batata, o cheiro verde, a cebola e o repolho;
- Refogar e cozinhar a carne com a cebola, o colorau e os legumes;
- Cozinhar a canjiquinha;
- Misturar a carne com legumes com a canjiquinha, ajustar o tempero, deixar ferver;
- Adicionar o cheiro verde e servir acompanhado da banana que será a sobremesa.

Sugestões:

- Os legumes e a banana poderão ser substituídos por outros do mesmo Grupo (ver pág. 13).
- A carne de boi poderá ser substituída por carne de porco magra ou frango.

Informações nutricionais do Cardápio 58, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,32	14,81	10,12	2,07	65,25	6,32	285,08
Fundamental, Médio e EJA	684,07	24,95	16,91	3,45	110,55	10,85	397,49

Cardápio 59 - Canjiquinha com Tutu de Feijão

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 59	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	1,8 g	2,4 g
Almeirão	15 g	25 g
Batata Baroa / Mandioquinha	22 g	40 g
Canjiquinha	38 g	67 g
Carne de Porco – Pernil	22 g	38 g
Cebola	7 g	11 g
Cheiro Verde	2 g	4 g
Farinha de Mandioca	7,5 g	12,5 g
Feijão	27 g	45 g
Mexerica	65 g	100 g
Óleo de Soja	6,2 ml	10 ml
Ovo	9 g	14 g
Pimentão	6 g	9 g
Sal	1,1 g	1,5 g

Modo de preparar:

- Higienizar e picar o almeirão, a batata baroa, o cheiro verde, a cebola e o pimentão. Higienizar também a mexerica para a sobremesa;
- Cozinhar o feijão e preparar o tutu como de costume;
- Cozinhar e picar os ovos e adicionar ao tutu;
- Cozinhar a canjiquinha com a batata baroa;
- Refogar e cozinhar a carne de porco com a cebola e o pimentão;
- Misturar a canjiquinha com a carne de porco e deixar ferver, adicionar o cheiro verde e servir com o tutu, a salada de almeirão e a mexerica.

Sugestão:

- A batata baroa e a mexerica poderão ser substituídas por outros do mesmo grupo (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 59, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,89	15,03	9,98	2,16	64,79	10,72	297,81
Fundamental, Médio e EJA	686,06	25,38	16,36	3,58	110,49	17,88	417,75

Cardápio 60 - Creme de Abóbora com Milho Verde e Frango

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 60	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Abóbora Moranga / Cabotiá	48 g	82 g
Alho	1,8 g	2,7 g
Amido de Milho	9 g	15 g
Arroz	43 g	74 g
Carne de Frango	28 g	48 g
Cebola	6 g	10 g
Cheiro Verde	2 g	3 g
Couve	8 g	12 g
Leite Integral Fluido	39 ml	66 ml
Milho Verde (in natura)	48 g	80 g
Óleo de Soja	7,1 ml	11,4 ml
Sal	1,1 g	1,5 g
Tangerina	50 g	90 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz como de costume;
- Higienizar e picar a abóbora, a cebola, a couve e o cheiro verde;
- Refogar o frango utilizando os temperos e a cebola. Cozinhar e desfiar;
- Refogar e cozinhar a abóbora moranga (cabotiá) e o milho verde. Bater no liquidificador com leite e amido de milho e acrescentar ao frango juntamente com a couve picada;
- Cozinhar para dar o ponto e apurar o sabor. Acrescentar o cheiro verde e servir com o arroz e a tangerina.

Sugestão:

- A tangerina poderá ser substituída por outra fruta do Grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 60, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	406,27	14,86	9,77	2,32	65,24	4,45	300,69
Fundamental, Médio e EJA	685,82	25,26	15,93	3,84	111,17	7,49	424,34

Cardápio 61 – Mingau / Bambá de Couve com Carne

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 61	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	1,9 g	2,7 g
Arroz	37 g	63 g
Carne Bovina	43 g	74 g
Cebola	6 g	12 g
Cheiro Verde	2,5 g	5 g
Couve	13 g	25 g
Fubá	29 g	52 g
Maçã	75 g	110 g
Óleo de Soja	6,5 ml	10,4 ml
Sal	1,1 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz como de costume;
- Higienizar e picar a couve, a cebola, a maçã e o cheiro verde;
- Refogar a carne utilizando a cebola e os temperos. Desfiar;
- Misturar o fubá com água, acrescentar ao refogado de carne e deixar cozinhar. Depois de cozido acrescentar a couve e o cheiro verde;
- Servir o bambá com o arroz. Oferecer a maçã como sobremesa.

Sugestão:

- A maçã poderá ser substituída por outra fruta do grupo B (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 61, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	404,80	14,59	9,90	2,36	65,07	3,67	280,63
Fundamental, Médio e EJA	685,05	25,23	16,30	3,95	110,38	6,26	391,00

Cardápio 62 – Pirão de Frango com Salada

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 62	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	2,5 g	4 g
Almeirão	20 g	30 g
Carne de Frango	59 g	100 g
Cebola	10 g	20 g
Cenoura	15 g	35 g
Cheiro Verde	3 g	6 g
Farinha de Mandioca	64 g	107 g
Óleo de Soja	7,3 ml	11,7 ml
Pimentão	3 g	7 g
Sal	1,1 g	1,5 g
Tangerina	50 g	90 g
Tomate	10 g	20 g

Modo de Preparar:

- Higienizar e picar o almeirão e a cenoura para a salada;
- Higienizar e picar a cebola, a cenoura, o cheiro verde, o pimentão e o tomate;
- Refogar e cozinhar o frango com a cebola, o tomate e o pimentão. Prepará-lo com muito caldo;
- Retirar o frango da panela e desfiar;
- Utilizar o caldo para adicionar a farinha de mandioca, mexendo sempre para não empelotar. Deixar cozinhar, adicionar o cheiro verde e o frango desfiado;
- Servir o pirão com a salada de almeirão e cenoura. A tangerina deverá ser servida como sobremesa.

Sugestões:

- O almeirão, a cenoura e a tangerina poderão ser substituídos por outros vegetais do mesmo grupo (ver pág. 13).
- Se quiser servir o pirão com o arroz, divida o per capita entre o arroz e a farinha de mandioca.

Informações nutricionais do Cardápio 62, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	406,21	15,03	9,42	1,83	65,82	6,25	298,73
Fundamental, Médio e EJA	683,84	25,68	15,31	3,01	111,82	10,92	421,06

Cardápio 63 – Pirão de Ovo com Arroz e Legumes

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 63	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	1,6 g	2,5 g
Arroz	36 g	60 g
Cebola	9 g	16 g
Farinha de Mandioca	32 g	55 g
Óleo de Soja	6,1 ml	10,3 ml
Ovo	55 g	93 g
Pêssego	45 g	70 g
Pimentão	5 g	9 g
Sal	1,1 g	1,5 g
Salsinha	2,5 g	4 g
Tomate	30 g	50 g

Modo de Preparar:

- Higienizar a cebola, o pimentão e o tomate;
- Ferver um tanto de água com o tomate, a cebola, o sal e o pimentão;
- Retirar os legumes da água e cozinhar os ovos sem casca, nessa água;
- Utilizar a água para misturar a farinha de mandioca e fazer o pirão;
- Mexer sem parar até levantar fervura. Quando estiver cozido colocar o pirão em um refratário cobrindo-o com os ovos cozidos e os legumes;
- Preparar o arroz como de costume;
- Higienizar o pêssego para servir como sobremesa;
- Servir o pirão com o arroz e o pêssego.

Sugestões:

- O pêssego poderá ser substituído por outra fruta do Grupo A (ver pág. 13).
- Os ovos poderão também ser mexidos ao invés de cozidos.

Informações nutricionais do Cardápio 63, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	406,60	11,23	11,30	2,46	64,51	4,17	355,66
Fundamental, Médio e EJA	685,31	18,88	19,09	4,15	108,64	7,01	516,98

Cardápio 64 – Polenta à Bolonhesa com Feijão

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 64	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	1,9 g	3,2 g
Ameixa	75 g	130 g
Beterraba	15 g	23 g
Carne Bovina - Moída	27 g	45 g
Cebola	6 g	10 g
Cheiro Verde	2 g	3 g
Couve	8 g	13 g
Extrato de Tomate	5,5 g	9 g
Feijão	25 g	43 g
Fubá	45 g	75 g
Óleo de Soja	8 ml	13,5 ml
Sal	1,1 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Preparar o feijão e a polenta como de costume;
- Higienizar e ralar a beterraba;
- Higienizar e picar a couve, o cheiro verde e a cebola;
- Refogar a carne utilizando os temperos, a cebola e o extrato de tomate, formando um molho. Acrescentar a beterraba;
- Colocar o molho sobre a polenta e salpicar o cheiro verde e a couve;
- Servir a polenta com o feijão e a ameixa higienizada para sobremesa.

Sugestão:

- A ameixa poderá ser substituída por outra fruta do Grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 64, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	406,36	15,01	10,86	2,18	65,13	9,73	300,50
Fundamental, Médio e EJA	684,51	25,26	18,28	3,67	109,78	16,49	421,68

Cardápio 65 – Polenta à Jardineira

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 65	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	1,7 g	2,9 g
Arroz	25 g	43 g
Batata Baroa	30 g	50 g
Carne Bovina	41 g	70 g
Cebola	6 g	10 g
Cheiro Verde	2 g	3 g
Colorífico / Colorau	0,1 g	0,2 g
Fubá	35 g	59 g
Goiaba	60 g	100 g
Óleo de Soja	6,8 ml	11,5 ml
Sal	1,1 g	1,5 g
Vagem	20 g	30 g

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e a polenta como de costume;
- Higienizar a batata baroa (mandioquinha ou cenoura amarela), a cebola, o cheiro verde, a goiaba e a vagem;
- Refogar a carne utilizando os temperos, a cebola e o colorau. Cozinhar e desfiar;
- Picar a vagem, a batata baroa, o cheiro verde e acrescentar à carne desfiada. Deixar ferver;
- Colocar a polenta em um tabuleiro e cobrir com o molho de carne. Salpicar cheiro verde;
- Servir a polenta com o arroz e a goiaba que será a sobremesa.

Sugestão:

- A goiaba poderá ser substituída por outra fruta do Grupo A (ver pág. 13).
- Os legumes poderão ser substituídos por outros do mesmo grupo (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 65, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,33	14,46	10,43	2,41	64,45	7,15	278,68
Fundamental, Médio e EJA	685,77	24,53	17,67	4,09	108,83	11,88	387,20

Cardápio 66 – Sopa Cremosa de Batata e Cenoura

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 66	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	1,9 g	3,3 g
Amido de Milho	15 g	25 g
Banana	90 g	150 g
Batata Inglesa	110 g	195 g
Carne de Frango	37 g	63 g
Cebola	6 g	12 g
Cenoura	80 g	135 g
Cheiro Verde	2 g	3,5 g
Leite Integral Fluido	74 ml	127 ml
Óleo de Soja	7,4 ml	12,2 ml
Sal	1,1 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Higienizar e picar a batata, a cenoura, a cebola e o cheiro verde. Cozinhar a batata e a cenoura;
- Bater no liquidificador a batata, a cenoura e o tempero com água. Reservar;
- Refogar, cozinhar e desfiar o frango. Misturar o leite com o amido de milho e acrescentar ao frango;
- Acrescentar a mistura do liquidificador ao frango e deixar ferver até apurar o sabor. Acrescentar o cheiro verde e servir. Oferecer a banana como sobremesa.

Sugestão:

- A banana poderá ser substituída por outra fruta do Grupo B (ver pág.13).

Informações nutricionais do Cardápio 66, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	403,54	14,66	11,13	3,03	64,20	6,04	329,75
Fundamental, Médio e EJA	684,44	25,11	18,58	5,11	109,28	10,31	474,64

Cardápio 67 – Sopa de Banana Verde

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 67	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	1,8 g	3,1 g
Arroz	39 g	65 g
Banana	132 g	228 g
Carne Bovina	44 g	74 g
Cebola	13 g	23 g
Cheiro Verde	2 g	3,5 g
Couve	18 g	30 g
Óleo de Soja	7,6 ml	12,7 ml
Sal	1,1 g	1,5 g
Tomate	15 g	25 g

Modo de Preparar:

- Descascar e picar as bananas verdes. Cozinhar por cinco minutos na panela de pressão e desligar;
- Bater as bananas no liquidificador ou amassar;
- Higienizar e picar a cebola, o cheiro verde, a couve e o tomate;
- Preparar o arroz como de costume;
- Refogar e cozinhar a carne com a cebola. Adicionar a banana batida e deixar ferver por aproximadamente cinco minutos.
- Servir a sopa com o arroz e a salada de couve com tomate.

Sugestão:

- Utilizar preferencialmente a banana nanica (ou caturra).

Informações nutricionais do Cardápio 67, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,34	15,15	10,42	2,18	65,39	4,54	289,29
Fundamental, Médio e EJA	684,80	25,54	17,45	3,65	111,04	7,77	404,50

Cardápio 68 – Sopa de Feijão

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 68	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Abóbora Moranga / Cabotiá	25 g	45 g
Alho	2 g	3,2 g
Cará	28 g	45 g
Cebola	8 g	14 g
Cheiro Verde	3 g	4,5 g
Couve	20 g	35 g
Feijão	50 g	89 g
Macarrão	23 g	37 g
Mamão	75 g	115 g
Óleo de Soja	8,9 ml	15 ml
Sal	1,1 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Higienizar, descascar e picar a abóbora moranga (cabotiá), o mamão, o cará, a cebola, a couve e o cheiro verde;
- Cozinhar e refogar o feijão e depois batê-lo no liquidificador;
- Refogar a cebola com a abóbora e o cará e cozinhar. Quando estiverem quase cozidos, acrescentar o feijão batido, o macarrão e por último a couve;
- Acrescentar o cheiro verde e servir com o mamão picado como sobremesa.

Sugestões:

- O mamão poderá ser substituído por outra fruta do Grupo B (ver pág. 13).
- O cará e a abóbora poderão ser substituídos por outros do mesmo grupo (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 68, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	404,14	14,79	10,26	1,59	66,22	14,53	265,04
Fundamental, Médio e EJA	683,42	25,59	17,30	2,68	111,44	25,02	363,20

Cardápio 69 – Sopa de Inhame com Carne Bovina

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 69	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	1,8 g	3 g
Arroz	18 g	34 g
Carne Bovina	43 g	76 g
Cebola	12 g	16 g
Cheiro Verde	3 g	5 g
Inhame	146 g	245 g
Manga	75 g	115 g
Óleo de Soja	8,6 ml	14 ml
Sal	1,1 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Higienizar, descascar e picar o inhame, a cebola, a manga e o cheiro verde;
- Preparar o arroz como de costume;
- Refogar o frango utilizando os temperos e a cebola. Acrescentar o inhame e água para cozinhar;
- Acrescentar o cheiro verde e servir com o arroz e a manga picada que será a sobremesa.

Sugestões:

- O inhame poderá ser substituído por outro vegetal do Grupo C (ver pág. 13).
- A manga poderá ser substituída por outra fruta do Grupo B (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 69, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,69	13,96	11,76	2,68	64,28	4,35	281,07
Fundamental, Médio e EJA	686,55	24,37	19,52	4,54	108,38	7,10	392,34

Cardápio 70 – Sopa de Macarrão

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 70	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Abóbora Moranga	32 g	55 g
Alho	1,7 g	2,9 g
Batata Inglesa	41 g	70 g
Cará	24 g	40 g
Carne Bovina	36 g	60 g
Cebola	6 g	10 g
Cheiro Verde	1 g	2 g
Chuchu	18 g	30 g
Maçã	80 g	130 g
Macarrão	50 g	85 g
Óleo de Soja	6,8 ml	11,8 ml
Repolho	18 g	30 g
Sal	1,1 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Higienizar e picar a abóbora moranga, a batata, o cará, a cebola, o chuchu, o repolho e o cheiro verde. Higienizar também a maçã;
- Refogar a carne utilizando os temperos e a cebola, acrescentar os legumes, a água fervente e deixar cozinhar;
- Após os legumes cozidos, acrescentar o macarrão (cru) e completar seu cozimento;
- Acrescentar o cheiro verde e servir com a maçã como sobremesa.

Sugestões:

- Os legumes e a maçã poderão ser substituídos por outros do mesmo grupo (ver pág. 13).
- Não deixe que o macarrão cozinhe demais, senão a sopa vira um creme.

Informações nutricionais do Cardápio 70, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,72	15,00	10,09	2,29	65,25	5,80	283,93
Fundamental, Médio e EJA	686,13	25,22	17,31	3,90	109,85	9,71	395,36

Cardápio 71 – Sopa de Mandioca com Frango e Arroz

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 71	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	2 g	3,5 g
Arroz	38 g	65 g
Carne de Frango	45 g	76 g
Cebola	6,5 g	11 g
Cheiro Verde	3 g	5,5 g
Colorífico / Colorau	0,35 g	0,60 g
Laranja	60 g	100 g
Mandioca	80 g	134 g
Óleo de Soja	7,5 ml	12,6 ml
Sal	1,1 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Higienizar, descascar e picar a mandioca, a cebola e o cheiro verde;
- Preparar o arroz como de costume;
- Cozinhar e bater a mandioca no liquidificador;
- Refogar o frango utilizando os temperos, o colorau e a cebola;
- Adicionar a mandioca batida e deixar ferver para apurar o sabor;
- Acrescentar o cheiro verde e servir com o arroz e a laranja para sobremesa.

Sugestão:

- A mandioca e a laranja poderão ser substituídas por outros do mesmo grupo (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 71, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,81	14,31	9,35	1,75	65,58	2,89	285,28
Fundamental, Médio e EJA	685,86	24,22	15,73	2,95	110,94	4,88	397,96

Cardápio 72 – Sopa Minestrone

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 72	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	1,9 g	3,1 g
Batata Inglesa	45 g	77 g
Carne Bovina	16 g	25 g
Cebola	5 g	8,5 g
Cenoura	20 g	34 g
Cheiro Verde	2,5 g	4 g
Feijão Branco	28 g	48 g
Macarrão	41 g	70 g
Melão	80 g	140 g
Óleo de Soja	7,6 ml	13 ml
Repolho	15 g	25 g
Sal	1,1 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Higienizar e picar a cebola, a batata, a cenoura, o repolho, o melão e o cheiro verde;
- Cozinhar o feijão;
- Refogar a carne utilizando os temperos e a cebola. Adicionar os legumes e cozinhar até ficarem macios;
- Adicionar o macarrão e o feijão. Deixar cozinhar até o cozimento do macarrão;
- Acrescentar o cheiro verde e servir com o melão que será a sobremesa.

Sugestão:

- O melão e os legumes poderão ser substituídos por outros do mesmo grupo (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 72, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	402,27	15,39	9,87	1,88	64,35	9,45	284,77
Fundamental, Médio e EJA	685,27	25,81	16,77	3,16	110,17	16,16	396,84

GRUPO 5: PREPARAÇÕES DOCES

Cardápio 73 - Bolo de Banana com Leite

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 73	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Açúcar (para o bolo)	4 g	6,7 g
Banana	37 g	63 g
Canela em Pó	0,10 g	0,15 g
Farinha de Trigo	48 g	80,8 g
Fermento em Pó	1 g	1,6 g
Leite Integral Fluido (para o bolo)	24,7 ml	41,6 ml
Margarina	3,4 g	5,7 g
Ovo	16,7 g	28,1 g
Leite Integral Fluido (para beber)	190 ml	320 ml

Modo de Preparar:

- Bater a margarina, a gema e o açúcar até ficar homogêneo;
- Acrescentar a farinha, o leite e, por último, o fermento. Bater as claras em neve e misturar delicadamente à massa;
- Colocar em uma forma untada e enfarinhada;
- Cortar as bananas em fatias, colocar por cima da massa e polvilhar canela;
- Levar ao forno e assar por aproximadamente 35 minutos (em forno baixo);
- Servir o bolo com o leite, quente ou frio conforme preferência dos alunos.

Sugestão:

- A canela é opcional.
- Quanto mais madura a banana mais doce. Parte da banana pode ser amassada e misturada à massa.

Informações nutricionais do Cardápio 73, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	407,15	13,71	11,43	5,63	62,36	1,90	267,06
Fundamental, Médio e EJA	685,73	23,08	19,22	9,47	105,06	3,20	441,27

Cardápio 74 - Bolo de Maçã e Laranja com Leite

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 74	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Ingredientes		
Açúcar (para o bolo)	7 g	11,5 g
Aveia	18,4 g	31 g
Farinha de Trigo	30,7 g	52 g
Fermento em Pó	1,1 g	1,9 g
Laranja (suco)	15,5 ml	26 ml
Maçã	35 g	60 g
Óleo	9,8 ml	16,5 ml
Ovo	7,6 g	13 g
Leite Integral Fluido (para beber)	110 ml	190 ml

Modo de Preparar:

- Higienizar e picar a laranja e a maçã. Espremer a laranja;
- Bater no liquidificador as maçãs com casca e sem sementes, o suco de laranja, o ovo, o óleo, a farinha de trigo e a aveia, até ficar homogêneo;
- Acrescentar o fermento e raspinhas de laranja (opcional), misturar;
- Levar para assar em forma untada e enfarinhada, por aproximadamente 30 minutos. Forno 180°C;
- Servir o bolo com o leite frio ou quente, conforme preferência dos alunos.

Sugestão:

- As raspinhas de laranja na massa são opcionais, servem apenas para dar mais aroma e um gostinho extra.
- A aveia pode ser a fina ou grossa.

Informações nutricionais do Cardápio 74, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	404,70	10,02	16,04	4,28	55,88	2,87	194,60
Fundamental, Médio e EJA	685,50	17,08	27,18	7,32	94,51	4,86	335,87

Cardápio 75 – Broa de Fubá e Leite com Fruta

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 75	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Açúcar (para o bolo)	7 g	11,8 g
Farinha de Trigo	22,6 g	38,2 g
Fermento em Pó	1 g	1,6 g
Fubá	22,6 g	38,2 g
Leite Integral Fluido (para o bolo)	22,6 ml	38,2 ml
Óleo	9,9 ml	16,7 ml
Ovo	11,4 g	19,2 g
Banana (servir com o leite)	24 g	43 g
Leite Integral Fluido (para beber)	115 ml	195 ml

Modo de Preparar:

- Bater no liquidificador o óleo, os ovos, o leite, o açúcar e o fubá, até ficar homogêneo;
- Acrescentar a farinha (bater no liquidificador ou a mão) e, por último, o fermento;
- Colocar em uma forma untada e enfarinhada;
- Levar ao forno e assar por aproximadamente 30 minutos (forno a 180°C);
- Bater o leite com a banana e servir com o bolo.

Sugestões:

- Quanto mais madura a banana, mais doce ela estará.
- Pode adicionar erva doce e cravo à massa do bolo.
- O leite e a banana também podem ser servidos separadamente.

Informações nutricionais do Cardápio 75, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	404,57	9,72	16,14	4,74	56,26	2,06	207,63
Fundamental, Médio e EJA	685,86	16,48	27,26	8,02	95,65	3,53	342,15

Cardápio 76 - Café com Leite e Pão

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 76	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Ingredientes		
Açúcar	4 g	7,6 g
Café em Pó	2,5 g	4,8 g
Goiaba	50 g	150 g
Leite Integral Fluido	160 ml	300 ml
Margarina (sem sal)	5 g	6 g
Pão de Sal (Francês)	75 g	100 g

Modo de Preparar:

- Higienizar a goiaba;
- Aquecer o leite;
- Preparar o café como de costume;
- Misturar o café ao leite morno;
- Passar a margarina no pão;
- Servir o café com leite, o pão e a goiaba como sobremesa.

Sugestões:

- A goiaba poderá ser substituída por outra fruta do grupo A (ver pág. 13).
- O leite fluido poderá ser substituído pelo leite em pó (ver diluição pág. 9).
- O leite poderá ser morno ou estar à temperatura ambiente.
- O pão de sal poderá ser substituído por pão de batata.
- A margarina poderá ser substituída por manteiga.

Informações nutricionais do Cardápio 76, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	411,82	11,58	11,39	5,08	65,59	6,12	589,52
Fundamental, Médio e EJA	661,69	19,10	18,09	8,46	106,65	14,10	841,12

Cardápio 77 – Cuscuz Doce com Queijo

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 77	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Ingredientes		
Açúcar	6 g	10 g
Farinha de Milho	62 g	105 g
Leite Integral Fluido	116 ml	195 ml
Margarina (sem sal)	4,2 g	7 g
Queijo Canastra	20,5 g	35 g
Sal	0,20 g	0,35 g

Modo de Preparar:

- Adicionar um pouco de água à farinha de milho com o sal, para formar uma farofinha úmida. Deixar descansar por uns 10 minutos;
- Aquecer a margarina, adicionar a farinha de milho úmida e ir mexendo até cozinhar. Adicionar o açúcar, misturar e tampar a panela por alguns minutinhos;
- Abrir a panela, misturar mais e verificar se está cozido. Assim que estiver pronto, adicionar o queijo picadinho e abafar a panela novamente para que o queijo derreta.
- Servir o cuscuz acompanhado do leite quente ou frio.

Sugestões:

- A margarina pode ser substituída por manteiga.
- A margarina tem que ser com óleo interesterificado.
- O leite pode ser servido acompanhado de café.

Informações nutricionais do Cardápio 77, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	406,69	12,22	12,54	6,22	62,61	3,40	274,99
Fundamental, Médio e EJA	687,42	20,72	21,18	10,51	105,79	5,76	468,21

Cardápio 78 – Leite Achocolatado e Biscoito

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 78	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Achocolatado em Pó	6 g	10 g
Banana	75 g	130 g
Biscoito Salgado	45 g	75 g
Leite Integral Fluido	175 ml	300 ml

Modo de Preparar:

- Acrescentar o achocolatado em pó ao leite e misturar;
- Oferecer quente ou frio, conforme preferência dos alunos;
- Servir o leite com o biscoito e a banana.

Sugestão:

- O leite fluido poderá ser substituído pelo leite em pó (ver diluição pág. 9) ou iogurte de frutas.
- A banana poderá ser substituída por outra fruta do grupo B (ver pág. 13).
- O biscoito salgado tipo Cream Cracker / Água e Sal poderá ser substituído por biscoito doce tipo Maria / Maisena.

Informações nutricionais do Cardápio 78, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,90	10,88	12,33	5,58	66,21	2,89	499,85
Fundamental, Médio e EJA	686,83	18,43	20,82	9,47	112,15	4,92	838,40

Cardápio 79 – Leite Achocolatado e Pão

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 79	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Achocolatado em Pó	6 g	8,3 g
Leite Integral Fluido	180 ml	250 ml
Maçã	40 g	160 g
Margarina (sem sal)	5 g	6 g
Pão de Sal (Francês)	75 g	100 g

Modo de Preparar:

- Higienizar a maçã;
- Acrescentar o achocolatado ao leite e misturar;
- Oferecer quente ou frio, conforme a preferência dos alunos;
- Passar a margarina no pão;
- Servir o leite com o pão e a maçã.

Sugestões:

- O leite fluido poderá ser substituído por leite em pó (ver diluição pág. 9) ou iogurte de frutas.
- A maçã poderá ser substituída por outra fruta do grupo B (ver pág. 13).
- O pão de sal poderá ser substituído pelo pão doce (de batata ou sovado).
- A margarina precisa ser a interesterificada ou poderá ser substituída por manteiga.

Informações nutricionais do Cardápio 79, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	417,78	11,61	11,64	5,50	105,26	4,78	606,15
Fundamental, Médio e EJA	620,01	16,09	15,41	7,40	105,26	4,78	814,56

Cardápio 80 – Pão de Queijo com Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 80	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Ingredientes		
Batata Inglesa	47,4 g	80,2 g
Leite Integral Fluido	30,4 ml	51,5 ml
Óleo de Soja	7,4 ml	12,4 ml
Ovo	7,1 g	12 g
Polvilho Doce	47,5 g	80,5 g
Queijo Meia Cura	22,2 g	38 g
Sal	0,44 g	0,70 g
Açúcar (para o suco)	7 g	11 g
Cenoura (para o suco)	17 g	28 g
Maracujá – Polpa (para o suco)	21 ml	35 ml

Modo de Preparar:

- Higienizar, cozinhar e amassar as batatas;
- Misturar com as batatas, ainda mornas, os outros ingredientes, exceto o queijo;
- Amassar bem. Adicionar o queijo e misturar novamente, até ficar homogêneo;
- Enrolar e assar a temperatura de aproximadamente 200°C por 30 Minutos;
- Higienizar e picar a cenoura;
- Bater a cenoura com o maracujá, o açúcar e a água para o suco (ver diluição pág. 9);
- Servir o pão de queijo com o suco.

Sugestões:

- Utilizar o queijo canastra meia cura, para um sabor mais acentuado.
- O suco poderá ser de outro sabor.

Informações nutricionais do Cardápio 80, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	404,90	7,99	14,55	4,85	61,18	1,31	248,66
Fundamental, Médio e EJA	682,18	13,59	24,60	8,25	102,70	2,19	412,46

Cardápio 81 – Rosca Caseira com Vitamina de Morango

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 81	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Ingredientes		
Açúcar (para a rosca)	1,8 g	4 g
Canela em Pó	0,15 g	0,25 g
Farinha de Trigo	53,65 g	90,6 g
Fermento Biológico – Tablete	2,2 g	3,7 g
Leite Integral Fluido (para a rosca)	17,9 ml	30,2 ml
Manteiga (sem sal)	2,2 g	3,7 g
Óleo de Soja	5,8 ml	9,65 ml
Ovo	5,4 g	9,1 g
Açúcar (para a vitamina)	4,6 g	7,9 g
Leite Fluido (para a vitamina)	130 ml	215 ml
Morango (para a vitamina)	47 g	80 g

Modo de Preparar:

- Misturar o fermento com o açúcar, um pouco de água morna e um pouco de farinha de trigo. Reservar para crescer;
- Em outra vasilha, misturar os ovos, o açúcar e a manteiga, juntar o leite, o óleo e uma pitada de sal;
- Juntar as duas misturas e ir adicionando farinha de trigo, se necessário adicione um pouco de água até dar o ponto. O ponto é quando a massa soltar da vasilha e das mãos;
- Deixar a massa descansar, até dobrar de volume. Modelar e polvilhar canela e levar ao forno até dourar;
- Bater no liquidificador o leite com o açúcar e o morango para a vitamina e servir com a rosca.

Sugestões:

- Se for utilizar o fermento biológico em pó reduzir a quantidade em 1/3.
- A canela é opcional.

Informações nutricionais do Cardápio 81, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	406,49	11,12	13,88	5,30	59,00	2,24	104,83
Fundamental, Médio e EJA	686,45	18,65	23,14	8,84	100,49	3,79	174,08

Cardápio 82 – Rosquinha Caseira (Biscoito) com Leite

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 82	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Ingredientes		
Açúcar	7 g	12 g
Amido de Milho	2,8 g	4,8 g
Farinha de Trigo	60,7 g	103,5 g
Leite Integral Fluido (rosquinha)	8,4 ml	14,4 ml
Margarina (sem sal)	4,6 g	7,8 g
Ovo	5,6 g	9,5 g
Leite Integral Fluido (para beber)	165 ml	275 ml

Modo de Preparar:

- Misturar os ovos com o açúcar. Adicionar a margarina e misturar;
- Adicionar o leite e o amido de milho. Começar a sovar a massa, adicionar a farinha de trigo aos poucos, até dar o ponto (quando estiver soltando das mãos);
- Untar uma assadeira com margarina e farinha de trigo. Adicionar as rosquinhas no formato que quiser. Assar no forno baixo por 30 minutos, depois disso pode aumentar o forno até dourar;
- Servir a rosquinha com leite puro, quente ou frio.

Sugestão:

- O leite fluido poderá ser substituído por leite em pó (ver diluição pág. 9).

Informações nutricionais do Cardápio 82, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	404,07	11,79	10,04	4,84	65,35	1,45	146,51
Fundamental, Médio e EJA	684,93	19,92	16,88	8,11	111,15	2,46	245,49

Cardápio 83 – Salada de Frutas

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 83	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Ingredientes		
Aveia em Flocos	7 g	11,5 g
Banana Prata	74 g	125 g
Iogurte Natural	86 ml	145 ml
Laranja	158 g	265 g
Leite Integral em Pó	30 g	51 g
Maçã	59 g	100 g
Mamão	55 g	93 g

Modo de Preparar:

- Higienizar, descascar e picar todas as frutas;
- Começar a picar pela laranja, depois o mamão;
- Ao picar a banana e a maçã, cobrir com a laranja e o mamão, para não escurecer;
- Acrescentar o leite em pó, o iogurte e misturar;
- Salpicar a aveia e servir.

Sugestões:

- As frutas poderão ser substituídas por outras frutas dos Grupos A e/ou B (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 83, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	406,49	15,10	11,60	6,55	66,09	4,73	142,84
Fundamental, Médio e EJA	686,36	25,52	19,64	11,10	111,44	7,95	242,18

Cardápio 84 – Vitamina de Abacate

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 84	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Ingredientes		
Abacate	49 g	83 g
Açúcar	7 g	11,8 g
Aveia em Flocos	9 g	15 g
Biscoito Doce	35 g	60 g
Leite Integral Fluido	215 ml	365 ml

Modo de Preparar:

- Bater no liquidificador, o leite frio, o abacate a aveia e o açúcar;
- Servir a vitamina com os biscoitos doce, tipo Maria/Maisena.

Sugestões:

- O abacate poderá ser substituído por outra fruta do Grupo B (ver pág. 13).
- Oferecer os biscoitos doces, tipo Maria/Maisena ou substituir pelos de sal tipo Cream Cracker/Água e Sal.
- O leite fluido poderá ser substituído por leite em pó (ver diluição pág. 9).
- Se quiser pode adicionar algumas gotas de limão.

Informações nutricionais do Cardápio 84, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	404,38	11,01	16,03	6,97	54,98	4,65	260,80
Fundamental, Médio e EJA	687,47	18,69	27,25	11,85	93,50	7,87	444,78

Cardápio 85 – Vitamina de Frutas com Biscoito

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 85	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Ingredientes		
Aveia em Flocos	10 g	17 g
Banana Prata	58 g	97 g
Biscoito Salgado	35 g	60 g
Leite Integral Fluido	215 ml	360 ml
Mamão	40 g	67 g

Modo de Preparar:

- Bater no liquidificador, o leite frio, a banana, o mamão e a aveia;
- Servir a vitamina com os biscoitos de sal tipo Cream Cracker/Água e Sal.

Sugestões:

- A banana e o mamão poderão ser substituídos por outras frutas do Grupo B (ver pág. 13).
- Oferecer os biscoitos de sal tipo Cream Cracker/Água e Sal ou substituir por os biscoitos doces, tipo Maria/Maisena.
- O leite fluido poderá ser substituído por leite em pó (ver diluição pág. 9).
- Quanto mais maduras as frutas estiverem, mais doce a vitamina fica.

Informações nutricionais do Cardápio 85, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,45	12,29	12,94	6,04	63,11	3,70	437,84
Fundamental, Médio e EJA	685,83	20,75	21,89	10,17	106,78	6,25	745,05

GRUPO 6: PREPARAÇÕES REGIONAIS DOCES

Cardápio 86 - Arroz Doce

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 86	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Ingredientes		
Açúcar	7 g	11,5 g
Arroz	52 g	88 g
Canela em Pó	0,10 g	0,20 g
Leite Integral Fluido	165 ml	280 ml
Leite em Pó	17 g	29 g

Modo de Preparar:

- Cozinhar o arroz em água com casca de laranja ou limão, depois de higienizados. Deixar quase sem água;
- Acrescentar o leite em pó, o leite fluido, o açúcar e deixar ferver até engrossar;
- Retirar a casca do limão ou laranja, polvilhar canela e servir.

Sugestão:

- O arroz doce pode ser servido quente ou frio, conforme a preferência dos alunos.
- Caso os alunos não gostem podem retirar a canela.
- A casca da laranja ou do limão serve para saborizar, sendo opcional.

Informações nutricionais do Cardápio 86, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,07	12,90	10,10	6,16	64,44	0,91	160,74
Fundamental, Médio e EJA	685,89	21,92	17,18	10,47	108,86	1,55	273,26

Cardápio 87 – Canjica com Amendoim

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 87	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Ingredientes		
Açúcar	6,7 g	11,5 g
Amendoim	14 g	24 g
Leite Integral Fluido	129 ml	217 ml
Leite em Pó	9 g	14,5 g
Milho para Canjica	49 g	83 g

Modo de Preparar:

- Cozinhar a canjica, com metade do açúcar, deixando-a sem água;
- Acrescentar os ingredientes e deixar ferver, até apurar o sabor;
- Servir quente ou fria, conforme a preferência dos alunos.

Sugestões:

- A canjica pode ser cozida com canela em casca. A mesma deve ser retirada antes de servir.
- O amendoim deve ser sem casca.

Informações nutricionais do Cardápio 87, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,86	13,42	13,22	5,44	58,93	3,82	111,76
Fundamental, Médio e EJA	684,93	22,58	22,26	9,08	99,65	6,49	185,94

Cardápio 88 - Mingau de Abóbora com Milho Verde

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 88	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Abóbora Moranga / Cabotiá	76 g	129 g
Açúcar	7 g	12 g
Canela em Pó	0,3 g	0,6 g
Fubá	27 g	46 g
Leite Integral Fluido	245 ml	414 ml
Milho Verde (in natura)	70 g	119 g

Modo de preparar:

- Higienizar e picar a abóbora moranga/cabotiá. Retirar o milho da espiga;
- Cozinhar a abóbora com o milho verde;
- Bater no liquidificador, o leite, a abóbora, o milho verde, o fubá e o açúcar;
- Cozinhar para dar consistência e apurar o sabor;
- Acrescentar canela e servir quente ou frio, conforme preferência dos alunos.

Sugestão:

- O leite fluido poderá ser substituído pelo leite em pó (ver diluição pág. 9).

Informações nutricionais do Cardápio 88, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	404,05	12,21	13,53	5,84	62,62	5,71	327,86
Fundamental, Médio e EJA	686,21	20,70	22,93	9,88	106,54	9,75	555,79

Cardápio 89 - Mingau de Fubá com Banana

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 89	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Açúcar	7 g	12 g
Banana	43 g	74 g
Canela em Pó	0,20 g	0,44 g
Fubá	41 g	70 g
Leite Integral Fluido	250 ml	420 ml
Margarina (sem sal)	4,8 g	7,5 g

Modo de Preparar:

- Diluir o fubá em parte do leite frio e acrescentar ao leite quente, misturando para não empelotar;
- Picar a banana em pedaços pequenos e acrescentar ao mingau, juntamente com a margarina e o açúcar.
- Deixar cozinhar por alguns minutos;
- Salpicar canela e servir.

Sugestões:

- O leite fluido poderá ser substituído por leite em pó (ver diluição pág. 9).
- A canela é opcional, poderá ser retirada, caso os alunos não queiram.

Informações nutricionais do Cardápio 89, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,81	10,86	12,14	6,27	65,43	2,92	186,47
Fundamental, Médio e EJA	685,30	18,35	20,05	10,41	111,59	5,05	310,14

Cardápio 90 - Muxá de Canjiquinha

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 90	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Ingredientes		
Açúcar	7 g	12 g
Canjiquinha	56,5 g	96 g
Coco Ralado	12 g	20 g
Leite Integral Fluido	175 ml	290 ml

Modo de Preparar:

- Cozinhar a canjiquinha com pouca água deixando-a consistente;
- Acrescentar o açúcar;
- Misturar o leite à canjiquinha já cozida, deixar ferver e acrescentar o coco ralado;
- Servir.

Sugestão:

- O muxá fica mais saboroso se servido frio como um pudim.

Informações nutricionais do Cardápio 90, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	406,48	9,93	13,41	10,40	62,07	5,34	116,09
Fundamental, Médio e EJA	683,72	16,63	22,30	17,30	105,04	9,01	192,42

GRUPO 7: PREPARAÇÕES PARA DATAS COMEMORATIVAS

Cardápio 91 - Arroz com Salsicha

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 91	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	1,4 g	2,5 g
Arroz	62 g	106 g
Cebola	7 g	13 g
Cenoura	18 g	30 g
Cheiro Verde	2 g	3,5 g
Colorífico / Colorau	0,30 g	0,60 g
Melancia	90 g	140 g
Milho Verde (in natura)	12 g	21 g
Óleo de Soja	4 ml	7 ml
Sal	0,30 g	0,60 g
Salsicha	27 g	44 g
Vagem	20 g	34 g

Modo de Preparar:

- Higienizar a cenoura, a cebola, o cheiro verde e a vagem. Ralar a cenoura e picar a vagem;
- Retirar os grãos de milho da espiga e cozinhar;
- Ferver e picar as salsichas;
- Refogar a cenoura e a vagem junto com os temperos e acrescentar as salsichas e o milho para apurar o sabor;
- Preparar o arroz como de costume;
- Misturar o arroz com o molho de salsicha;
- Servir o arroz temperado com a melancia previamente higienizada e picada como sobremesa.

Sugestão:

- A melancia poderá ser substituída por outra fruta do Grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 91, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	406,71	9,55	12,36	3,63	64,18	2,91	389,00
Fundamental, Médio e EJA	686,43	16,05	20,66	5,99	108,73	4,98	660,07

Cardápio 92 – Bacalhoda com Arroz

Tipo de preparação – Lanche

Cardápio 92	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	2 g	3,5 g
Arroz	60 g	105 g
Bacalhau Salgado	40 g	63 g
Batata Inglesa	76 g	120 g
Cebola	9 g	15 g
Cheiro Verde	3,5 g	6 g
Colorífico / Colorau	0,30 g	0,60 g
Óleo de Soja	8 ml	13,5 ml
Pimentão	12 g	20 g
Sal	0,40 g	0,70 g
Tomate	30 g	45 g

Modo de preparar:

- Preparar o arroz como de costume;
- Higienizar a batata, a cebola, o pimentão, o tomate e o cheiro verde;
- Cortar as batatas em rodela.
- Dessalgar o bacalhau, em geladeira;
- Refogar o bacalhau utilizando os temperos, o colorau, a cebola e a batata. Cozinhar e acrescentar o tomate, o pimentão picadinho e o cheiro verde;
- Servir juntamente com o arroz.

Sugestão:

- Servir com uma salada de folhas do Grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 92, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	405,15	18,05	8,80	1,52	62,12	3,23	5530,18
Fundamental, Médio e EJA	684,81	29,25	14,81	2,54	106,32	5,29	8726,46

Cardápio 93 – Biscoito de Polvilho (Caseiro) e Café com Leite

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 93	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Ingredientes		
Açúcar	2,5 g	4,4 g
Água (para o biscoito)	35,4 ml	60 ml
Café em Pó	1,7 g	2,9 g
Leite Integral Fluido	100 ml	165 ml
Óleo de Soja	11,8 ml	20 ml
Ovo	8,9 g	15,1 g
Polvilho	59 g	100 g
Sal	1,1 g	1,5 g

Modo de Preparar:

- Ferver o óleo, o sal e parte da água;
- Escaldar o polvilho com essa mistura;
- Após esfriar, acrescentar os ovos e o restante da água, misturar tudo;
- Modelar os biscoitos com o auxílio de uma colher e levar ao forno médio (200°C), para assar, até dourar;
- Coar o café como de costume.
- Adicionar o café ao leite e servir com o biscoito.

Sugestão:

- O leite poderá ser servido com café ou achocolatado ou ser substituído por iogurte de frutas.

Informações nutricionais do Cardápio 93, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	406,25	4,60	16,04	4,05	60,87	1,01	337,45
Fundamental, Médio e EJA	686,38	7,67	27,04	6,77	103,08	1,72	483,73

Cardápio 94 - Bolo de Cenoura

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 94	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Ingredientes		
Açúcar	13 g	21,6 g
Cenoura	38 g	63 g
Farinha de Trigo	37 g	61,7 g
Fermento em Pó	0,85 g	1,45 g
Óleo de Soja	9,8 ml	16,3 ml
Ovo	13,9 g	23,1 g
Leite Integral Fluido (para beber)	160 ml	270 ml

Modo de Preparar:

- Higienizar e picar a cenoura;
- Bater no liquidificador, os ovos, o óleo e a cenoura. Adicionar o açúcar e bater mais um pouco;
- Misturar a farinha de trigo com a mistura do liquidificador. Adicionar o fermento e mexer devagar, para que o mesmo incorpore à massa;
- Assar em forma untada e enfarinhada, por aproximadamente 35 minutos (em forno baixo – 190°C);
- Servir o bolo com o leite puro.

Sugestão:

- O leite poderá ser servido com café ou achocolatado ou ser substituído por iogurte de frutas.

Informações nutricionais do Cardápio 94, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	407,92	10,67	16,79	5,19	53,72	2,08	212,41
Fundamental, Médio e EJA	681,43	17,87	28,06	8,72	89,67	3,45	359,38

Cardápio 95 – Falso Danete e Biscoito

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 95	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Achocolatado em Pó	12,4 g	21 g
Açúcar	5,3 g	9 g
Amido de Milho	10 g	18,5 g
Biscoito Doce	35 g	55 g
Leite Integral Fluido	200 ml	350 ml
Margarina (sem sal)	2,5 g	5 g

Modo de Preparar:

- Diluir o amido de milho e o achocolatado em parte do leite frio.
- Misturar ao restante do leite e aquecer;
- Acrescentar a margarina e o açúcar;
- Deixar cozinhar até obter consistência de mingau;
- Servir acompanhado dos biscoitos.

Sugestões:

- O leite fluido poderá ser substituído por leite em pó (ver diluição pág. 9).
- Oferecer os biscoitos doces, tipo Maria / Maisena ou os de sal tipo Cream Cracker / Água e Sal.

Informações nutricionais do Cardápio 95, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	406,18	9,28	12,61	6,06	63,47	1,29	260,51
Fundamental, Médio e EJA	686,59	15,72	21,73	10,49	106,33	2,11	433,72

Cardápio 96 - Leite Caramelado (Queimadinha) e Pão

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 96	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Ingredientes		
Açúcar	15,5 g	20,5 g
Caju	110 g	130 g
Leite Integral Fluido	210 ml	280 ml
Margarina (sem sal)	3 g	6 g
Pão de Sal (Francês)	50 g	100 g

Modo de Preparar:

- Higienizar o caju;
- Dourar o açúcar e acrescentar o leite. Deixar ferver;
- Passar a margarina no pão;
- Servir o pão com o leite e o caju, como sobremesa.

Sugestões:

- O leite fluido poderá ser substituído pelo leite em pó (ver diluição pág. 9).
- O caju poderá ser substituído por outra fruta do grupo A (ver pág. 13).
- O pão de sal poderá ser substituído por pão de batata.

Informações nutricionais do Cardápio 96, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	411,53	11,25	10,73	5,37	68,51	3,00	462,08
Fundamental, Médio e EJA	652,69	17,49	16,63	7,91	109,02	4,49	832,16

Cardápio 97 - Pão com Molho de Salsicha

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 97	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alho	1,1 g	2 g
Cebola	3,5 g	6,5 g
Colorífico / Colorau	0,30 g	0,50 g
Extrato de Tomate	5 g	9 g
Milho Verde (in natura)	13 g	25 g
Óleo de Soja	1,8 ml	3 ml
Pão de Sal (Francês)	50 g	100 g
Salsicha	38 g	70 g
Tomate	15 g	28 g
Açúcar (para suco)	6 g	9 g
Polpa de Fruta (Manga)	60 ml/g	90 ml/g

Modo de Preparar:

- Higienizar e picar a cebola e o tomate;
- Ferver e picar as salsichas;
- Preparar um molho de tomate como de costume, acrescentando os grãos do milho e o tomate. Adicionar as salsichas picadas;
- Cortar o pão e rechear com o molho;
- Preparar o suco com as quantidades indicadas e servir juntamente com o pão recheado.

Sugestões:

- O pão de sal poderá ser substituído por pão de batata.
- O suco de frutas poderá ser substituído por uma fruta. O suco deverá ser servido preferencialmente sem açúcar.

Informações nutricionais do Cardápio 97, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	366,70	9,23	14,85	5,00	49,79	2,74	799,54
Fundamental, Médio e EJA	679,77	17,61	27,24	9,23	91,99	5,06	1521,55

Cardápio 98 – Pão com Queijo Minas

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 98	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
	Pré-escola	Fundamental, Médio e EJA
Alface	18 g	30 g
Orégano	0,10 g	0,15 g
Pão de Sal (Francês)	75 g	100 g
Queijo Minas	45 g	80 g
Tomate	15 g	30 g
Açúcar (para suco)	3,5 g	7 g
Polpa de Fruta (Manga)	40 ml/g	70 ml/g

Modo de Preparar:

- Higienizar e picar a alface e o tomate;
- Picar o queijo em fatias e salpicar orégano;
- Cortar o pão e acrescentar o queijo e a salada;
- Preparar o suco com as quantidades indicadas (ver diluição na pág. 9) e servir juntamente com o pão recheado.

Sugestões:

- O suco de frutas poderá ser substituído por uma fruta.
- O suco deverá ser servido preferencialmente sem açúcar.
- O pão de sal poderá ser substituído por pão de batata.

Informações nutricionais do Cardápio 98, por categoria escolar							
	KCAL	PTN (g)	LIP (g)	Saturados	CHO (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pré-escola	406,23	15,96	13,56	6,75	54,94	2,56	715,38
Fundamental, Médio e EJA	624,98	25,74	23,06	11,66	78,80	3,78	1055,71

Referências

BRASIL. **Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009**. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. Disponível em: <<http://www.fnde.gov.br/fnde/legislacao/leis/item/3345-lei-n%C2%BA-11947-de-16-de-junho-de-2009>>.

BRASIL. **Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020**. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Disponível em: <https://www.fnde.gov.br/index.php/aceso-a-informacao/institucional/legislacao/item/13511-resolu%C3%A7%C3%A3o-n%C2%BA-6,-de-08-de-maio-de-2020>.

BRASIL. **Resolução nº 20, de 02 de dezembro de 2020**. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Disponível em: <https://www.fnde.gov.br/index.php/aceso-a-informacao/institucional/legislacao/item/13923-resolu%C3%A7%C3%A3o-n%C2%B0-20,-de-02-de-dezembro-de-2020>.

BRASIL. Guia Alimentar para a População Brasileira. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

FRANCO, G. **Tabela de composição química dos alimentos**. 9 ed. Editora Atheneu. São Paulo, 2003.

MINAS GERAIS. Secretaria de Estado de Educação de Minas Gerais. Programa de Alimentação Escolar. **Cardápios da Alimentação Escolar**. ANO 2014

UNICAMP. **Tabela de composição dos alimentos**. 4. ed (2011) 164p. Disponível em: <http://www.nepa.unicamp.br/taco/contar/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf?arquivo=taco_4_ve_rsa0_ampliada_e_revisada.pdf>.