



GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ  
Secretaria da Educação

Coordenadoria de Desenvolvimento da Escola e da Aprendizagem-CODEA

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE/CE

## ***PROGRAMA MAIS EDUCAÇÃO ENSINO FUNDAMENTAL (11 A 15 ANOS)***



Programa  
Nacional de  
Alimentação  
Escolar - CE

Fortaleza – CE



**GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ**  
*Secretaria da Educação*

*Coordenadoria de Desenvolvimento da Escola e da Aprendizagem-CODEA*

*Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE/CE*

**CARDÁPIOS – MAIS EDUCAÇÃO**

**LANCHES**

- 1- SALADA DE FRUTAS;
- 2- VITAMINA DE FRUTA / BISCOITO SALGADO;
- 3- CUSCUZ À CEARENSE / SUCO DE FRUTA;
- 4- SANDUÍCHE DE FRANGO COM ALFACE E TOMATE / SUCO DE FRUTA;
- 5- ACHOCOLATADO / BISCOITO SALGADO;
- 6- SHAKE DE GOIABA / BISCOITO SALGADO;
- 7- IOGURTE / BISCOITO SALGADO;
- 8- SANDUÍCHE DE OVO / SUCO DE FRUTA;
- 9- VITAMINA DE BANANA E MAMÃO / BISCOITO SALGADO;
- 10- LEITE COM CAFÉ / PÃO COM MARGARINA.

**ALMOÇOS**

- 1 – CANJA DE FRANGO / PÃO;
- 2 – MACARRONADA DE CARNE / SUCO DE FRUTA;
- 3 – ARROZ / FILÉ DE PEIXE AO MOLHO / SUCO DE FRUTA;
- 4 – BAIÃO DE DOIS / PAÇOCA / BANANA;
- 5 – BAIÃO DE DOIS / FRANGO ASSADO / BANANA;
- 6 – MARIA ISABEL / DOCE MARIOLA;
- 7 – RISOTO DE FRANGO / RAPADURA;
- 8 – GUISADO DE CARNE / ARROZ / MANGA;
- 9 - MACARRONADA DE FRANGO / SUCO DE FRUTA;
- 10 – ESTROGONOFE DE CARNE / ARROZ / LARANJA.



**GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ**  
Secretaria da Educação

Coordenadoria de Desenvolvimento da Escola e da Aprendizagem-CODEA

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE/CE

**ORIENTAÇÕES IMPORTANTES:**

**Procedimentos de higienização para vegetais e hortaliças:**

1. Higienizar os utensílios e superfícies onde são manipulados os alimentos;
2. Desfolhar as hortaliças, retirando as partes estragadas;
3. Lavar as folhas uma a uma, em água corrente;
4. Higienizar na solução clorada (15 minutos);
5. Enxaguar em água corrente;
6. Imergir em solução de vinagre (5 minutos);
7. Cortar e servir.

**Procedimentos para higienização de frutas:**

1. Higienizar os utensílios e superfícies onde são manipulados os alimentos;
2. Lavar as frutas em água corrente;
3. Higienizar na solução clorada (15 minutos);
4. Enxaguar em água corrente;
5. Imergir em solução de vinagre (5 minutos);
6. Cortar e servir, ou utilizar na preparação.

**Preparação da solução clorada:**

1. Uma colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água limpa; ou, 100ml de água sanitária para 10 litros de água limpa;
2. Deixar os alimentos mergulhados na solução clorada 15 minutos;
3. Enxaguar em água corrente.

**Preparação da solução de vinagre:**

1. Duas colheres de sopa de vinagre para 1 litro de água limpa;
2. Deixar os alimentos mergulhados na solução de vinagre 5 minutos;
3. Escorrer, cortar e utilizar na preparação;

**Obs. Todos os alimentos, quando higienizados com solução clorada, devem ser consumidos no mesmo dia.**



**GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ**

Secretaria da Educação

Coordenadoria de Desenvolvimento da Escola e da Aprendizagem-CODEA

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE/CE

**CARDÁPIOS**

**LANCHES**

**1 - SALADA DE FRUTAS**

*Macronutrientes*

<b>Calorias (Kcal)</b>	<b>Carboidratos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Lipídios</b>
436,55 (20,08%)	72,42g (66,36%)	7,13g (6,53%)	13,15g (27,11%)

*Micronutrientes*

<b>Ca(mg)</b>	<b>Fe(mg)</b>	<b>Vit A(mg)</b>	<b>Vit C (mcg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Fibras (g)</b>
214,1	1,7	204,4	86,94	59,75	0,78	7,43

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PER CAPITA (g/ml)</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>
Maçã	60	1 unidade pequena
Mamão	60	½ fatia pequena
Banana	60	Unidade média
Laranja	60	½ unidade pequena
Abacate	50	1 fatia pequena
Açúcar	20	2 colheres de sobremesa
Leite em pó	15	1 colher de sopa
Melão	60	½ fatia pequena
Polpa de fruta	30	1/3 pacote pequeno

**MODO DE PREPARO DA SALADA:**

1. Lavar bem todas as frutas em água corrente;
2. Descascar e cortar em pedaços pequenos.

**MODO DE PREPARO:**

1. Liquidificar o açúcar, a polpa de fruta e leite em pó e adicionar à salada.

## 2 - VITAMINA DE FRUTA / BISCOITO SALGADO

### *Macronutrientes*

<b>Calorias (kcal)</b>	<b>Carboidratos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Lipídios</b>
445,39 (20,48%)	72,32g (64,95%)	14,39g (12,92%)	10,95g (22,13%)

### *Micronutrientes*

<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Vit A (mcg)</b>	<b>Vit C (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Fibras (g)</b>
291,24	2,38	323	47,6	61,85	1,77	9,18

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PER CAPITA (g/ml)</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>
Leite integral	200	Copo grande
Polpa de fruta (goiaba)	100	1 pacote individual
Biscoito salgado	36	6 unidades
Açúcar	15	1 colher de sopa rasa
Aveia	20	1 colher de sopa

### **MODO DE PREPARO:**

1. Liquidificar o leite gelado, a polpa de fruta, açúcar e aveia;
2. Servir com biscoito.

**Obs. Preparar a vitamina próximo ao horário de servir.**

### 3 - CUSCUZ À CEARENSE / SUCO DE FRUTA

#### *Macronutrientes*

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
440,11 (20,24%)	58,5g (53,17%)	18,07g (16,42%)	14,87g (30,41%)

#### *Micronutrientes*

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras(g)
45,87	2,12	165,85	27,21	51,16	2,91	4,31

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Farinha de milho	50	5 colheres de sopa rasa
Carne moída	65	3 colheres de sopa
Cheiro verde	02	1 colher de café
Pimentão	03	1 fatia pequena
Cebola	05	1 fatia média
Alho	01	1 dente pequeno
Colorau	01	1 pitada
Óleo	05	1 colher de sobremesa
Sal	01	1 pitada
Polpa de fruta	50	1/2 pacote individual
Água	180	1 copo pequeno
Açúcar	15	1 colher de sopa rasa

#### **MODO DE PREPARO DO CUSCUZ:**

1. Umedecer a farinha de milho, adicionando o sal. Deixar em repouso por 30 minutos;
2. Colocar a massa em uma cuscuzeira e levar ao fogo. Deixar cozinhar de 20 a 30 minutos;
3. Quando estiver cozido, desmanchar o cuscuz com garfo. Reservar.

#### **MODO DE PREPARO DA CARNE MOÍDA:**

1. Descongelar a carne previamente, temperar com alho, colorau e sal.
2. Lavar e cortar cebola, pimentão e cheiro verde. Reservar;
3. Refogar cebola, pimentão e cheiro verde, adicionar a carne e deixar cozinhar formando um molho;
4. Quando estiver cozida, apagar o fogo e reservar.

#### **MONTAGEM DA PREPARAÇÃO:**

1. Misturar a carne com o cuscuz num recipiente;
2. Servir as porções com suco de fruta.

#### **MODO DE PREPARO DO SUCO:**

1. Liquidificar a polpa, o açúcar e a água;
2. Servir gelado.

#### 4 - SANDUÍCHE DE FRANGO COM ALFACE E TOMATE / SUCO DE FRUTA

##### *Macronutrientes*

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
435,45 (20,02%)	60,86g (55,91%)	26,11g (23,98%)	9,73g (20,11%)

##### *Micronutrientes*

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras(g)
44,65	3,76	315,7	58,36	96,12	2,3	9,53

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Peito de frango	100	1 filé médio
Alho	02	2 dentes pequeno
Cebola	10	1 fatia grande
Cheiro verde	02	1 colher de café
Tomate (frango)	10	1 fatia pequena
Tomate (recheio)	10	1 fatia pequena
Alface	10	1 folha média
Pimentão	03	½ fatia pequena
Colorau	01	1 pitada
Óleo	06	1 colher de chá cheia
Sal	01	1 pitada
Pão	50	1 unidade
Polpa de fruta	100	1 pacote individual
Açúcar	20	1 colher de sopa cheia
Água	200	1 copo grande

##### **MODO DE PREPARO DO SANDUÍCHE DE FRANGO:**

1. Descongelar o peito de frango previamente, limpar retirando a pele e lavar em água corrente;
2. Temperar com alho, sal e colorau, deixar absorver os temperos por 30 minutos;
3. Lavar e cortar as verduras (cebola, pimentão, tomate e cheiro verde). Reservar;
4. Refogar o frango com as verduras. Adicionar um pouco de água;
5. Mexer de vez em quando até cozinhar;
6. Retirar do fogo, desossar e desfiar com auxílio de um garfo.
7. Recheiar o pão com o frango, alface e tomate.

##### **MODO DE PREPARO DO SUCO:**

1. Liquidificar a polpa, o açúcar e a água;
2. Servir gelado.

##### **MODO DE PRÉ-PREPARO DA ALFACE E TOMATE:**

1. Utilizar procedimento para higienização de vegetais.

## 5 - ACHOCOLATADO / BISCOITO SALGADO

### *Macronutrientes*

<b>Caloria (kcal)</b>	<b>Carboidrato</b>	<b>Proteína</b>	<b>Lipídio</b>
455,95 (20,97%)	71,85g (63,03%)	13,63g (11,96%)	12,67g (25,01%)

### *Micronutrientes*

<b>Ca(mg)</b>	<b>Fe(mg)</b>	<b>Vit A(mcg)</b>	<b>Vit C(mg)</b>	<b>Mg(mg)</b>	<b>Zn(mg)</b>	<b>Fibra(g)</b>
312,84	0,82	543,6	24,3	61,6	1,65	1,97

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PER CAPITA (g/ml)</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>
Leite integral	240	1 copo grande
Chocolate em pó	30	2 colheres de sopa cheias
Açúcar	10	1 colher de sobremesa
Biscoito Salgado	36	6 unidades

### **MODO DE PREPARO:**

1. Liquidificar o leite com o chocolate e o açúcar;
2. Servir gelado com biscoito salgado.

## 6 – SHAKE DE GOIABA / BISCOITO SALGADO

### *Macronutrientes*

<b>Calorias (kcal)</b>	<b>Carboidratos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Lipídios</b>
436,70 (20,08%)	69,10g (63,29%)	13,30g (12,18%)	11,90g (24,52%)

### *Micronutrientes*

<b>Ca(mg)</b>	<b>Fe(mg)</b>	<b>Vit A(mcg)</b>	<b>Vit C(mg)</b>	<b>Mg(mg)</b>	<b>Zn(mg)</b>	<b>Fibras(g)</b>
334,94	1,73	412,1	61,68	47,7	1,48	9,68

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PER CAPITA (g/ml)</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>
Leite integral	240	1 Copo grande
Goiaba	130	1 unidade pequena
Açúcar	20	1 Colher de sopa
Biscoito Salgado	36	6 unidades

### **MODO DE PREPARO:**

1. Lavar e descascar a goiaba;
2. Liquidificar o leite gelado com a goiaba. Coar e acrescentar o açúcar;
3. Servir com biscoito salgado.

## 7 – IOGURTE / BISCOITO SALGADO

### *Macronutrientes*

<b>Caloria (kcal)</b>	<b>Carboidratos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Lipídios</b>
438,30 (19,48%)	75,26g (68,68%)	15,19 g (13,86%)	8,50 g (17,45%)

### *Micronutrientes*

<b>Ca(mg)</b>	<b>Fe(mg)</b>	<b>Vit A(mcg)</b>	<b>Vit C(mg)</b>	<b>Mg(mg)</b>	<b>Zn(mg)</b>	<b>Fibra(g)</b>
373,00	0,90	92,40	---	-	-	-

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PER CAPITA (g/ml)</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>
Iogurte	300	1½ copo grande
Pão	50	1 unidade
Margarina	10	1 colher de sobremesa

### **MODO DE PREPARO:**

1. Lavar a embalagem;
2. Servir acompanhado de Pão com margarina.

## 8 - SANDUÍCHE DE OVO / SUCO DE FRUTA

### *Macronutrientes*

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
439,55 (20,20%)	56,21 g (51,15%)	16,80 g (15,29%)	16,39 g (33,56%)

### *Micronutrientes*

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras (g)
246,08	2,76	495,3	26,51	59,4	1,61	6,23

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Ovo	50	1 unidade
Tomate	05	½ fatia pequena
Cebola	05	1 fatia média
Óleo	02	2 colheres de café
Sal	01	1 pitada
Pão	50	1 unidade
Margarina	02	1 colher de chá
Polpa de fruta	50	1 Pacote individual
Açúcar	15	1 colher de sopa rasa
Água	180	1 Copo pequeno

### **MODO DE PREPARO DO SANDUÍCHE:**

1. Lavar o ovo;
2. Lavar , cortar a cebola e o tomate. Reservar;
3. Aquecer o óleo e a margarina na frigideira ;
4. Adicionar o ovo e sal. Misturar;
5. Quando o ovo estiver quase pronto acrescentar as verduras;
6. Adicionar o ovo mexido ao pão e servir com suco.

### **MODO DE PREPARO DO SUCO:**

1. Liquidificar a polpa, o açúcar e a água;
2. Servir gelado.

**Obs:**

1. A margarina a ser utilizada, deverá conter no rótulo da embalagem **0% gordura trans.**
2. Deve ser acondicionada na refrigeração.

## 9 - VITAMINA DE BANANA E MAMÃO / BISCOITO SALGADO

### *Macronutrientes*

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
453,48 (20,8%)	74,97 g (66,13%)	12,84 g (11,33%)	11,36 g (22,55%)

### *Micronutrientes*

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras (g)
286,94	1,73	83	20,9	67,95	1,56	4,5

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Banana	50	Unidade grande
Mamão	30	1/3 de fatia pequena
Aveia	10	2 colheres de sobremesa
Leite integral	150	<sup>3</sup> / <sub>4</sub> xícara de chá
Açúcar	10	1 colher de sobremesa
Biscoito salgado	24	4 unidades

### **MODO DE PREPARO:**

1. Lavar, descascar e cortar as frutas;
2. Liquidificar as frutas com açúcar, aveia e leite;
3. Servir gelada com biscoito salgado.

**Obs.: As frutas sugeridas nos cardápios podem ser substituídas por frutas da época, tanto para os preparos dos sucos quanto para serem servidas como sobremesa.**

## 10 – LEITE COM CAFÉ / SANDUÍCHE DE QUEIJO

### *Macronutrientes*

<b>Calorias (kcal)</b>	<b>Carboidratos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Lipídios</b>
447,64 (20,58%)	59,10g (52,81%)	17,98g (16,07%)	15,48g (31,12%)

### *Micronutrientes*

<b>Ca(mg)</b>	<b>Fe(mg)</b>	<b>Vit A(mcg)</b>	<b>Vit C(mg)</b>	<b>Mg(mg)</b>	<b>Zn(mg)</b>	<b>Fibras (g)</b>
466,80	1,13	172,20	2,00	46	2,5	3,18

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PER CAPITA (g/ml)</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>
Leite integral	200	1 xícara de chá
Café	05	1 colher rasa de café
Água	50	½ copo pequeno
Açúcar	20	1 colher de sopa cheia
Pão	50	1 unidade
Margarina	05	1 colher de chá
Queijo	20	1 fatia grande

### **MODO DE PREPARO:**

1. Ferver a água;
2. Adicionar o café em pó na medida indicada;
3. Coar e adoçar;
4. Adicionar ao leite na quantidade indicada;
5. Servir quente acompanhado de sanduíche de queijo.

## ALMOÇOS

### 1 - CANJA DE FRANGO / PÃO

#### *Macronutrientes*

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
447,38 (20,11%)	75,65g (67,64%)	21,12g (18,88%)	6,7g (13,48%)

#### *Micronutrientes*

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras(g)
37,22	2,63	236,3	14,97	77,36	2,2	7,47

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Frango	60	1 pedaço médio
Arroz	40	2 colheres de sopa
Cenoura	20	1 colher de sopa
Batata inglesa	20	1 fatia pequena
Óleo	4	2 colheres de café
Alho	01	1 dente pequeno
Pimentão	03	1 fatia pequena
Tomate	5	1 fatia pequena
Cebola	05	1 fatia média
Cheiro verde	02	1 colher de café
Colorau	01	1 pitada
Sal	01	1 pitada
Pão	50	1 unidade

#### MODO DE PREPARO :

1. Catar, lavar e escorrer o arroz. Reservar;
2. Limpar o frango, retirando a pele, cortar em pedaços e lavar em água corrente;
3. Temperar com alho, sal e colorau, deixar absorver os temperos por 30 minutos;
4. Lavar e cortar cebola, pimentão, cheiro verde em pedaços pequenos e reservar;
5. Lavar, descascar e cortar batata inglesa e cenoura;
6. Refogar o frango com as verduras. Adicionar um pouco de água;
7. Acrescentar batata, cenoura, arroz e água suficiente para o cozimento;
8. Servir quente acompanhado com pão.

**Obs: Pode-se usar frango inteiro ou em cortes (sobrecosta/coxa)**

## 2 - MACARRONADA DE CARNE MOÍDA / SUCO DE FRUTA

### *Macronutrientes*

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
436,25 (20,06%)	63,27g (58,01%)	19,49g (17,87%)	11,69g (24,12%)

### *Micronutrientes*

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras(g)
28,05	2,68	137,2	31,26	78,47	3,79	4,21

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Macarrão	60	1 colher grande cheia
Carne moída	50	1 colher grande cheia
Cebola	10	2 fatias médias
Alho	02	1 dente pequeno
Pimentão	03	1 fatia pequena
Tomate	10	2 fatias pequenas
Cheiro verde	02	1 colher de café
Sal	01	1 pitada
Colorau	01	1 pitada
Óleo	04	1 colher de chá
Polpa de fruta	50	½ pacote
Açúcar	15	1 colher de sopa

### **MODO DE PREPARO DA CARNE MOÍDA:**

1. Descongelar a carne previamente, temperar com alho, colorau e sal.
2. Refogar cebola, pimentão, tomate e cheiro verde. Acrescentar a carne e deixar cozinhar formando um molho;
3. Quando estiver cozida, apagar o fogo e reservar.

### **MODO DE PREPARO DO MACARRÃO:**

1. Ferver água, acrescentar fios de óleo, sal e macarrão;
2. Mexer o macarrão com um garfo;
3. Deixar cozinhar, depois, escorrer em água corrente. Reservar.

### **MONTAGEM DA PREPARAÇÃO:**

1. Juntar o macarrão cozido à carne. Mexer com cuidado para manter a integridade do macarrão e servir.

### **MODO DE PREPARO DO SUCO:**

1. Liquidificar a polpa, o açúcar e a água;
2. Servir gelado.

### 3 - ARROZ / FILÉ DE PEIXE AO MOLHO / SUCO DE FRUTA

#### *Macronutrientes*

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
450,6 (20,72%)	61,6g (54,68%)	16,04g (14,24%)	15,56g (31,08%)

#### *Micronutrientes*

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras(g)
67,71	1,48	170,2	36,59	68,92	0,99	6,05

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Arroz	50	¼ xícara de chá
Filé de peixe	80	1 filé pequeno
Cebola	05	1 fatia média
Cheiro verde	02	1 colher de café
Alho	01	1 dente pequeno
Pimentão	05	1 fatia pequena
Sal	01	1 pitada
Óleo	02	2 colheres de café
Tomate	20	1 fatia grande
Polpa de fruta	50	½ pacote pequeno
Açúcar	15	1 colher de sopa

#### **MODO DE PREPARO ARROZ:**

1. Catar, lavar e escorrer o arroz;
2. Refogar o alho e a cebola, adicionar o arroz e refogar novamente, acrescentar água previamente fervida;
3. Tampar a panela, baixar a chama e deixar cozinhar.

#### **MODO DE PREPARO DO PEIXE**

1. Descongelar o filé de peixe, temperar com alho, sal e limão;
2. Levar ao forno e assar em temperatura média.

#### **MODO DE PREPARO DO MOLHO:**

Lavar o cheiro verde, cebola, pimentão e tomate;  
Cortar em pedaços pequenos todos os ingredientes;  
Refogar com óleo, e acrescentar ao peixe assado;  
Servir com arroz.

#### **MODO DE PREPARO DO SUCO:**

1. Liquidificar a polpa, o açúcar e a água;
2. Servir gelado.

#### 4 - BAIÃO DE DOIS / PAÇOCA / BANANA

##### *Macronutrientes*

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
467,01 (31,13%)	84,87g(72,69%)	15,66g(13,41%)	7,21g(13,89%)

##### *Micronutrientes*

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C (mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras (g)
31,31	2,68	18	22,45	100,32	2,59	7,87

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Charque	30	1 pedaço pequeno
Arroz	40	¼ xícara de chá
Feijão	20	2 colheres de sopa
Óleo	02	1 colher de café
Alho	02	2 dentes pequenos
Colorau	01	1 pitada
Cheiro verde	02	1 colher de café
Cebola	05	1 fatia média
Sal	01	1 pitada
Pimentão	03	1 fatia pequena
Farinha de mandioca	20	2 colheres de sobremesa
Banana	50	1 unidade pequena

##### **MODO DE PREPARO DO BAIÃO DE DOIS:**

1. Catar e lavar o feijão.
2. Cozinhar o feijão até ficar macio e reservar.
3. Catar, lavar e escorrer o arroz.
4. Lavar e cortar cebola, pimentão e cheiro verde;
5. Refogar o alho e a cebola e acrescentar o arroz;
6. Acrescentar água previamente fervida no arroz, adicionar o feijão já cozido, sal e pimentão;
7. Tampar a panela, baixar a chama e deixar cozinhar até uni-los. Se necessário, colocar mais água.
8. Adicionar o cheiro verde quando o baião estiver pronto;
9. Servir quente.

##### **MODO DE PREPARO DA PAÇOCA:**

1. Lavar o pacote do charque, retirar a carne, cortar em pedaços pequenos e levar ao fogo para ferver. Repetir o processo até quatro vezes para retirar o sal.
2. Escorrer a carne após a última fervura.
3. Refogar alho, cebola, colorau e a carne e deixar cozinhar até ficar macia;
4. Levar ao liquidificador para desfiar;
5. Levar a carne ao fogo e acrescentar a farinha e mexer;
6. Servir quente.

## **MONTAGEM DA PREPARAÇÃO:**

1. Servir o baião de dois com a paçoca.

## **BANANA:**

1. Lavar e servir.

## **5 - BAIÃO DE DOIS / FRANGO ASSADO / BANANA**

### *Macronutrientes*

<b>Calorias (kcal)</b>	<b>Carboidratos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Lipídios</b>
479,38(22,04)	68,30g(56,99%)	22,25g(18,57%)	13,02g(24,4%)

### *Micronutrientes*

<b>Ca(mg)</b>	<b>Fe(mg)</b>	<b>Vit A(mcg)</b>	<b>Vit C (mg)</b>	<b>Mg(mg)</b>	<b>Zn(mg)</b>	<b>Fibras (g)</b>
18,02	3,27	17,60	13,95	124,2	2,82	5,94

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PER CAPITA (g/ml)</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>
Frango	60	1 sobrecoxa média
Arroz	50	¼ xícara de chá
Feijão	25	2 1/2 colheres de sopa
Óleo	10	2 colheres de sobremesa
Alho	02	2 dentes pequenos
Colorau	01	1 pitada
Cheiro verde	02	1 colher de café
Cebola	05	1 fatia média
Sal	02	2 pitadas
Pimentão	03	1 fatia pequena
Banana	50	1 unidade grande

## **MODO DE PREPARO DO BAIÃO DE DOIS:**

1. Catar e lavar o feijão;
2. Cozinhar o feijão até ficar macio e reservar;
3. Catar, lavar e escorrer o arroz;
4. Lavar e cortar cebola, pimentão e cheiro verde;
5. Refogar o alho e a cebola e acrescentar o arroz;
6. Acrescentar água previamente fervida no arroz, adicionar o feijão já cozido, sal e pimentão;
7. Tampar a panela, baixar a chama e deixar cozinhar até uni-los. Se necessário, colocar mais água;
8. Adicionar o cheiro verde quando o baião estiver pronto;
9. Servir quente.

## **MODO DE PREPARO DO FRANGO ASSADO:**

1. Descongelar o frango previamente, limpar retirando a pele e lavar em água corrente;
2. Temperar com alho, colorau, cebola e sal;
3. Levar o frango ao forno para assar até ficar dourado.

### **MONTAGEM DA PREPARAÇÃO:**

1. Servir o baião de dois com o frango assado.

### **BANANA:**

1. Lavar e servir.

## **6 - MARIA ISABEL / DOCE MARIOLA**

### *Macronutrientes*

<b>Calorias (kcal)</b>	<b>Carboidratos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Lipídios</b>
439,20 (20,2%)	57,66 g (52,51%)	18,66 g (16,99%)	14,88 g (30,49%)

### *Micronutrientes*

<b>Ca(mg)</b>	<b>Fe(mg)</b>	<b>Vit A(mcg)</b>	<b>Vit C(mg)</b>	<b>Mg(mg)</b>	<b>Zn(mg)</b>	<b>Fibras (g)</b>
71,81	1,93	15,5	7,23	50,87	2,92	3,08

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PER CAPITA (g/ml)</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>
Arroz	50	¼ xícara de chá
Charque	30	2 colheres de sopa
Cebola	05	1 fatia média
Cheiro verde	02	1 colher de café
Alho	01	1 dente pequeno
Pimentão	05	1 fatia pequena
Sal	01	1 pitada
Óleo	02	2 colheres de café
Doce mariola	30	1 unidade

### **MODO DE PREPARO ARROZ:**

1. Catar, lavar e escorrer o arroz;
2. Refogar o alho e a cebola, adicionar o arroz e refogar novamente, acrescentar água previamente fervida;
3. Tampar a panela, baixar a chama e deixar cozinhar.

### **MODO DE PREPARO (CHARQUE)**

#### **Obs.: Retirar o sal da carne (charque) através da fervura.**

1. Lave o pacote, retire a carne e corte em pequenos pedaços;
2. Leve ao fogo em água fervendo, trocando a água para retirar o sal;
3. Escorrer, e em uma frigideira refogar a carne com óleo até ficar macia, em seguida adicionar a cebola, cheiro verde e pimentão;
4. Bater no liquidificador até desfilar;
5. Misture a carne de charque no arroz cozido.
6. Servir quente.
7. Servir doce de sobremesa.

## 7 - RISOTO DE FRANGO / RAPADURA

### *Macronutrientes*

<b>Calorias (kcal)</b>	<b>Carboidratos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Lipídios</b>
436,60 (20,07%)	70,56 g (64,64%)	20,14 g (18,45%)	8,20 g (16,90%)

### *Micronutrientes*

<b>Ca(mg)</b>	<b>Fe(mg)</b>	<b>Vit A(mcg)</b>	<b>Vit C(mg)</b>	<b>Mg(mg)</b>	<b>Zn(mg)</b>	<b>Fibras (g)</b>
81,81	3,44	338,1	8,67	66,27	2,1	3,95

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PER CAPITA (g/ml)</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>
Frango	40	1 pedaço médio
Arroz	50	¼ xícara de chá
Óleo	02	2 colheres de café
Cebola	05	1 fatia
Cenoura	20	2 colheres de sopa
Cheiro verde	02	1 colher de café
Alho	01	1 dente pequeno
Sal	01	1 pitada
Colorau	01	1 pitada
Rapadura	30	1 pedaço pequeno

### **MODO DE PREPARO:**

1. Catar, lavar o arroz e deixar escorrer;
2. Descongelar o frango previamente, limpar e cortar em pequenos pedaços, retirar a pele e lavar em água corrente;
3. Temperar com alho, sal e colorau, deixar absorver os temperos por 30 minutos;
4. Lavar e cortar cebola e cheiro verde. Reservar;
5. Lavar, descascar e cortar batata e cenoura;
6. Refogar o frango com as verduras. Adicionar a água, os legumes e deixar ferver de 15 a 20 minutos.
7. Acrescentar o arroz e deixar cozinhar até ficar macio;
8. Servir quente com rapadura.

## 8 - GUISADO DE CARNE / ARROZ / MANGA

### *Macronutrientes*

Calorias (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
465,3 (21,40%)	60,22g (51,77%)	15,74g (13,53%)	17,94g (34,7%)

### *Micronutrientes*

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C (mg)	Mg (mg)	Zn(mg)	Fibras (g)
74,12	3,47	510,2	86,32	84,08	4,2	9,07

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Carne bovina	50	2 colheres de sopa rasa
Arroz	50	¼ xícara de chá
Cebola	05	1 fatia média
Pimentão	05	1 fatia pequena
Cheiro verde	02	1 colher de café
Alho	02	2 dentes pequenos
Óleo	10	2 colheres de sobremesa
Sal	02	2 pitadas
Colorau	01	1 pitada
Jerimum	30	1 pedaço pequeno
Macaxeira	30	1 colher de sopa cheia
Batata doce	30	1 colher de sopa rasa
Manga	140	1 unidade média

### **MODO DE PREPARO DA CARNE:**

Reservar;

1. Descongelar a carne previamente, limpar e cortar em pedaços médios, temperar com alho e sal.
2. Lavar e cortar cebola, pimentão e cheiro verde;
3. Lavar, descascar e cortar jerimum, batata doce e macaxeira;
4. Refogar cebola e pimentão e adicionar a carne;
5. Deixar cozinhar até ficar macia;
6. Acrescentar macaxeira, batata doce e jerimum;
7. Apagar o fogo e colocar o cheiro verde.

### **MODO DE PREPARO DO ARROZ:**

1. Catar, lavar e escorrer o arroz;
2. Refogar alho e cebola, adicionar o arroz e mexer. Acrescentar água previamente fervida;
3. Tampar a panela, baixar a chama e deixar cozinhar.

### **MOTAGEM DA PREPARAÇÃO:**

1. Servir o guisado de carne com legumes acompanhado de arroz.

### **MANGA:**

1. Lavar, descascar e servir.

**Obs.:** A carne bovina nessa preparação pode ser substituída pela carne de caprino, de acordo com o hábito alimentar da região.

## 9 – MACARRONADA DE FRANGO / SUCO DE FRUTA

### *Macronutrientes*

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
463,14 (%)	78,39g (67,70%)	23,70g (20,47%)	8,92 g (17,33%)

### *Micronutrientes*

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras(g)
254,94	3,42	502,40	81,28	92,21	3,29	10,72

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Macarrão	60	1 colher de arroz cheia
Frango (peito)	40	½ filé pequeno
Cebola	10	1 fatia grande
Alho	01	1 dente pequeno
Pimentão	03	1 fatia pequena
Tomate	10	1 fatia pequena
Cheiro verde	02	1 colher de café
Sal	01	1 pitada
Colorau	01	1 pitada
Óleo	05	1 colher de chá
Polpa de fruta	100	1 pacote
Açúcar	20	1 colher de sopa
Queijo	30	1 fatia média

### **MODO DE PREPARO DO FRANGO:**

1. Descongelar o frango previamente, limpar, retirar a pele e lavar em água corrente;
2. Temperar com alho, sal e colorau, deixar absorver os temperos por 30 minutos;
3. Lavar e cortar cebola, pimentão, tomate e cheiro verde. Reservar;
4. Refogar o frango com as verduras. Adicionar um pouco de água;
5. Mexer de vez em quando até cozinhar;
6. Separar o molho do cozimento do frango. Reservar;
7. Desossar e desfiar o frango com auxílio de um garfo.

### **MODO DE PREPARO DO MACARRÃO:**

1. Ferver água, acrescentar fios de óleo, sal e macarrão;
2. Mexer o macarrão com um garfo;
3. Deixar cozinhar, depois, escorrer em água corrente. Reservar.

### **MONTAGEM DA PREPARAÇÃO:**

1. Acrescentar o frango desfiado ao molho reservado e misturar;
2. Adicionar o macarrão cozido ao molho preparado e mexer com cuidado para manter a integridade da preparação.
3. Servir quente.

### **MODO DE PREPARO DO SUCO:**

1. Liquidificar a polpa, o açúcar e a água;
2. Servir gelado.

## 10 – ESTROGONOFE DE CARNE / ARROZ / LARANJA

### *Macronutrientes*

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
467,46 (%)	67,04g (57,37%)	20,17g (17,26%)	13,18 g (25,38%)

### *Micronutrientes*

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras(g)
158,14	2,48	58,10	65,70	84,80	4,41	5,76

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Arroz	60	¼ xícara de chá
Carne bovina	60	1 colher de sopa
Cebola	05	1 fatias média
Alho	01	1 dente pequeno
Pimentão	03	1 fatia pequena
Tomate	10	1 fatia pequena
Cheiro verde	05	1 colher de café
Sal	01	1 pitada
Colorau	01	1 pitada
Óleo	02	1 colher de chá
Leite integral	60	1 copinho de café
Laranja	140	1 unidade média

### **MODO DE PREPARO DA CARNE:**

1. Descongelar a carne previamente, limpar e cortar em pedaços médios, temperar com alho e sal. Reservar;
2. Lavar e cortar cebola, pimentão e cheiro verde;
3. Refogar cebola e pimentão e adicionar a carne;
4. Deixar cozinhar até ficar macia;
5. Adicionar o leite e deixar engrossar um pouco;
6. Apagar o fogo e colocar o cheiro verde.

### **MODO DE PREPARO DO ARROZ:**

1. Catar, lavar e escorrer o arroz;
2. Refogar alho e cebola, adicionar o arroz e mexer. Acrescentar água previamente fervida;
3. Tampar a panela, baixar a chama e deixar cozinhar.

### **MOTAGEM DA PREPARAÇÃO:**

1. Servir o estrogonofe acompanhado de arroz.

### **LARANJA:**

1. Lavar, cortar em quatro partes e servir.

**Observações:**

1. O mel de abelha pode ser substituído pela rapadura e servido como sobremesa ou adicionado à salada de fruta, sucos e vitaminas.
2. O queijo pode ser adicionado no baião de dois ou sanduíches.