



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

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA (31 – 60 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 - FAIXA ETÁRIA DE 31 A 60 ANOS

1. SALADA DE FRUTAS;
2. VITAMINA DE FRUTA / BISCOITO SALGADO;
3. CUSCUZ À CEARENSE / SUCO DE FRUTA OU MEL DE ABELHA;
4. CANJA DE FRANGO / PÃO;
5. MACARRONADA DE CARNE MOÍDA / SUCO DE FRUTA;
6. SANDUÍCHE DE FRANGO COM ALFACE E TOMATE / SUCO DE FRUTA;
7. SOPA DE CARNE, FEIJÃO E LEGUMES / PÃO;
8. ARROZ / FILÉ DE PEIXE AO MOLHO / SUCO DE FRUTA;
9. ACHOCOLATADO / BISCOITO SALGADO;
10. SHAKE DE GOIABA / BISCOITO SALGADO;
11. IOGURTE / BISCOITO SALGADO;
12. BAIÃO DE DOIS / PAÇOCA / BANANA;
13. BAIÃO DE DOIS / FRANGO ASSADO / BANANA;
14. SANDUÍCHE DE OVO / SUCO DE FRUTA;
15. MARIA ISABEL / DOCE MARIOLA;
16. VITAMINA DE BANANA E MAMÃO / BISCOITO SALGADO;
17. RISOTO DE FRANGO / RAPADURA.



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, 100 ml 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

1- SALADA DE FRUTAS

Macronutrientes

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

Micronutrientes

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

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
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

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lípidios
445,39 (20,48%)	72,32g (64,95%)	14,39g (12,92%)	10,95g (22,13%)

Micronutrientes

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

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Leite integral	200	Copo grande
Polpa de fruta (goiaba)	100	1 pacote
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 cheia
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	½ pacote
Água	180	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- 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.

5- 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.

6- 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	Unidade
Polpa de fruta	100	1 pacote
Açúcar	20	1 colher de sopa cheia
Água	200	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.

7- SOPA DE CARNE, FEIJÃO E LEGUMES / PÃO

Macronutrientes

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
443,07 (20,38%)	64,4g (58,14%)	22,3g (20,19%)	10,67g (21,67%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras(g)
34,02	4,13	68,45	14,68	93,96	3,98	8,13

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Carne bovina	30	1 pedaço médio
Macarrão	15	¼ xícara de chá
Macaxeira	20	1 colher de sopa
Feijão	20	½ copo pequeno
Cebola	05	1 fatia média
Pimentão	03	1 fatia pequena
Alho	01	1 dente pequeno
Cheiro verde	02	1 colher de café
Óleo	02	2 colheres de café
Sal	01	1 pitada
Colorau	01	1 pitada
Tomate	05	½ fatia pequena
Jerimum	20	1 pedaço médio
Pão	25	½ unidade

MODO DE PREPARO:

1. Catar e lavar o feijão;
2. Cozinhar o feijão até ficar macio;
3. Refogar o alho e misturar ao feijão cozido em seguida acrescente o sal;
4. Liquidificar ou passar na peneira; Reservar;
5. Descongelar a carne previamente, limpar e cortar em pedaços pequenos, temperar com alho, colorau e sal. Reservar;
6. Lavar e cortar pimentão, tomate, cebola e cheiro verde;
7. Lavar, descascar e cortar o jerimum e a macaxeira;
8. Refogar os temperos, adicionar a carne e deixar cozinhar até ficar macia, acrescentar o caldo do feijão, jerimum, macaxeira e deixar cozinhar ;
9. Adicionar o macarrão e completar o cozimento.

Servir a preparação com pão.

8- 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:

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

MODO DE PREPARO DO SUCO:

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

9- ACHOCOLATADO / BISCOITO SALGADO

Macronutrientes

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
455,95 (20,97%)	71,85g (63,03%)	13,63g (11,96%)	12,67g (25,01%)

Micronutrientes

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

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
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.

10- SHAKE DE GOIABA / BISCOITO SALGADO

Macronutrientes

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

Micronutrientes

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

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
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.

11 – IOGURTE / PÃO COM MARGARINA

Macronutrientes

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

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras(g)
373,00	0,90	92,40	0,24	3	4,2	0,6

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Iogurte	300	1 copo e ½ 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.

Obs: A margarina utilizada deve conter 0% gordura trans e armazenada sob refrigeração.

12 – 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.

13 – BAIÃO DE DOIS / FRANGO ASSADO / BANANA

Macronutrientes

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

Micronutrientes

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

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Frango	60	1 sobrecoxa média
Arroz	50	¼ xícara de chá
Feijão	25	½ concha pequena
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.

14 - 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	Unidade
Margarina	02	1 colher de chá
Polpa de fruta	50	1 Pacote
Açúcar	15	1 colher de sopa rasa
Água	180	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: A margarina utilizada deve conter 0% gordura trans e armazenada sob refrigeração.

15 – MARIA ISABEL / DOCE MARIOLA

Macronutrientes

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

Micronutrientes

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

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
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 desfiar;
5. Misture a carne de charque no arroz cozido.
6. Servir quente.
7. Servir doce de sobremesa.

16 – VITAMINA DE BANANA E MAMÃO / BISCOITO SALGADO

Macronutrientes

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lípidios
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	³ / ₄ 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 o preparo do suco como para sobremesa.

17 – RISOTO DE FRANGO / RAPADURA

Macronutrientes

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

Micronutrientes

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

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
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.

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.