



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 ENSINO MÉDIO (16 – 18 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

APRESENTAÇÃO

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), de acordo com a Lei Nº 11.947 de 16 de junho de 2009 e Resolução / FNDE nº 26, de 17/06/2013, determina que a alimentação escolar deve suprir as necessidades nutricionais do aluno, contribuindo para o seu crescimento, desenvolvimento e um bom desempenho escolar durante o período letivo.

O objetivo da elaboração dos cardápios é promover o emprego de uma alimentação adequada, compreendendo a utilização de alimentos variados e seguros, respeitando a cultura e as tradições da localidade, assim como os hábitos alimentares saudáveis.

Os cardápios da alimentação escolar foram elaborados por modalidade de ensino e faixa etária com a finalidade de atender, parcialmente, as necessidades nutricionais diárias dos alunos da Educação Básica: Ensino Fundamental, Médio e Educação de Jovens e Adultos (20% das necessidades nutricionais diárias), Educação Indígena (30% das necessidades nutricionais diárias), Programa Mais Educação (70% das necessidades nutricionais diárias).

Nos cardápios sugeridos incentivou-se a inclusão de gêneros alimentícios da Agricultura Familiar, já que no mínimo 30% do recurso destinado à alimentação escolar deve ser proveniente desses fornecedores.

As frutas, legumes e vegetais foram incluídos nas refeições, pois são compostos por nutrientes essenciais (vitaminas e minerais), que auxiliam em diversas funções do organismo.

Dentro das condições financeiras, a equipe procurou adequar o custo ao valor nutricional estabelecido na legislação que regulamenta a o PNAE.

Coordenação de Alimentação Escolar

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 16 A 18 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 / VITAMINA 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 / PÃO COM MARGARINA;
12. BAIÃO DE DOIS COM QUEIJO / PAÇOCA/ BANANA;
13. MARIA ISABEL / MEL DE ABELHA;
14. VITAMINA DE BANANA, MAMÃO, GOIABA/ BISCOITO SALGADO;
15. CREME DE FRANGO COM MILHO/ARROZ / ABACAXI.

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
505,42 (20,22%)	77,82g (61,59%)	8,89g (7,04%)	17,62g (31,38%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mg)	Vit C (mcg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Fibras (g)
272,2	2,08	216,9	86,4	66,6	0,96	8,99

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	70	½ copo pequeno cheio picado
Açúcar	20	2 colheres de sobremesa
Leite em pó	20	2 colheres de sobremesa cheias
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	Lipídios
506,67 (20,27%)	83,05g (65,57%)	16,19g (12,78%)	12,19g (21,65%)

Micronutrientes

Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Fibras (g)
347,24	2,7	436,6	66,24	67,3	1,94	11,55

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Leite integral	240	1 Copo grande
Goiaba	140	1 unidade pequena
Biscoito salgado	36	6 unidades
Açúcar	20	1 colher de sopa cheia
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
504,91 (20,20%)	66g (52,29%)	21,91g (17,36%)	17,03g (30,36%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras(g)
52,17	2,49	173,4	27,21	62,96	5,55	4,54

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Farinha de milho	60	6 colheres de sopa rasa
Carne moída	80	1 colher grande
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
506 (20,24%)	77,07g (60,92%)	24,23g (19,15%)	11,20g (19,92%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras(g)
40,77	3	293,1	17,18	82,56	2,47	7,78

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Frango	75	1 filé pequeno
Arroz	50	1 colher grande
Cenoura	25	1 colher de sopa cheia
Batata inglesa	25	1 colher de sopa cheia
Óleo	04	2 colheres de café
Alho	01	1 dente pequeno
Pimentão	03	1 fatia pequena
Tomate	05	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
506,62 (20,26%)	68,02g (53,7%)	23,94g (18,9%)	15,42g (27,39%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras(g)
38,95	3,47	260,7	54,06	85,77	5,1	7,17

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Macarrão	60	1 colher de arroz cheia
Carne moída	70	1 colher arroz 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	05	1 colher de chá
Polpa de fruta	100	1 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 / VITAMINA DE FRUTA

Macronutrientes

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
505,7 (20,22%)	63,46g (50,2%)	31,06g (24,57%)	14,18g (25,24%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras(g)
220,65	3,56	251,7	37,06	108,42	2,87	6,57

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	50	½ pacote
Açúcar	20	1 colher de sopa cheia
Leite integral	150	1 copo pequeno

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. Rechear o pão com o frango, alface e tomate.

MODO DE PREPARO DO SUCO:

1. Liquidificar a polpa, o açúcar e o leite integral;
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
505,19 (20,20%)	74,75g (59,19%)	26,46g (20,95%)	11,15g (19,86%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras(g)
36,12	4,58	68,95	14,68	99,46	4,62	8,38

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Carne bovina	60	1 colher de arroz cheia
Macarrão	40	1 colher arroz cheia
Macaxeira	20	1 colher de sopa
Feijão	15	1 colher de sopa
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	5	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 acrescentar 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; 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
500,73 (20,03%)	71,32g (56,97%)	16,49g (13,17%)	16,61g (29,85%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras(g)
76,21	1,83	292,7	59,39	73,47	1,04	9,01

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	100	1 pacote
Açúcar	20	1 colher de sopa cheia

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
512,47 (20,5%)	79,77g (62,26%)	15,79g (12,32%)	14,47g (25,41%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibra(g)
386,64	0,88	567	24,9	67,65	1,89	1,97

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Leite integral	300	1 copo grande
Chocolate em pó	30	2 colheres de sopa cheias
Açúcar	15	1 colher de sobremesa cheia
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
506,16 (20,25%)	78,54g (62,07%)	16,86g (13,32%)	13,84g (24,61%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras(g)
414,04	2,24	435,5	62,28	65,6	1,98	10,32

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Leite integral	300	1 Copo grande
Goiaba	130	1 unidade pequena
Açúcar	20	1 Colher de sopa
Biscoito Salgado	36	6 unidades
Aveia	10	1 colher de sobremesa

MODO DE PREPARO:

1. Lavar e descascar a goiaba;
2. Liquidificar o leite gelado, a goiaba e a aveia. 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)	Fibra(g)
373,00	0,90	92,40	0,24	3	4,2	0,6

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
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.

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

12- BAIÃO DE DOIS COM QUEIJO / PAÇOCA / BANANA

Macronutrientes

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
560,97 (24,50%)	84,53g (60,27%)	24,73g (17,63%)	13,77g (22,9%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C (mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras (g)
230,52	3,34	61,6	13,95	113,59	4,57	8,02

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Charque	40	1 pedaço pequeno
Arroz	50	¼ xícara de chá
Feijão	25	2 colheres e ½ de sopa
Óleo	2	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 sopa
Queijo	20	1 fatia grande
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, cortar a 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 e o queijo em cubos quando o baião estiver cozido.

MODO DE PREPARO DA PAÇOCA:

3. 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; escorrer;
4. Refogar alho, cebola, colorau e a carne e deixar cozinhar até ficar macia;
5. Liquidificar para desfiar;
6. Levar a carne ao fogo, acrescentar farinha e mexer;
5. Servir quente.

MONTAGEM DA PREPARAÇÃO:

1. Servir baião de dois com paçoca

BANANA:

1. Lavar e servir.

13 - MARIA ISABEL / DOCE MARIOLA

Macronutrientes

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
504,82 (20,19%)	65,81g (52,15%)	17,15g (13,59%)	19,22g (34,27%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras (g)
22,84	2,13	9,20	5,69	86,9	3,23	3,68

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Arroz	60	½ concha média
Charque	60	4 colheres de sopa
Cebola	10	1 fatia média
Cheiro verde	05	1 colher de chá
Alho	01	1 dente pequeno
Pimentão	03	1 fatia pequena
Sal	01	1 pitada
Óleo	10	1 colher de sobremesa
Mel de abelha	20	1 sachê

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)

1. Lavar o pacote, retirar a carne e cortar em pequenos pedaços;
2. Levar ao fogo em água fervendo, trocando a água para retirar o sal;
3. Escorrer, 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.

Sobremesa: Mel de abelha

Obs.: Retirar o sal da carne de charque por meio de fervura.

14 – VITAMINA DE BANANA , MAMÃO E GOIABA/ BISCOITO SALGADO

Macronutrientes

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lípidios
512,10 (%)	87,65g (68,46%)	14,23 g(11,12%)	11,62g (20,42%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras (g)
312,39	2,48	231	52,04	83,60	1,77	8,76

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Banana	60	1 unidade média
Mamão	60	1/3 de fatia pequena
Aveia	15	1 colher de sopa
Leite integral	200	1 copo pequeno
Açúcar	15	1 colher de sopa
Biscoito salgado	36	6 unidades
Polpa de Goiaba	60	½ pacote

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, descascar e cortar as frutas;
2. Liquidificar as frutas com açúcar, aveia, polpa de goiaba 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.

15- CREME DE FRANGO COM MILHO / ARROZ / ABACAXI

Macronutrientes

Calorias (kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
501,66 (20,07%)	82,13g (65,49%)	23,17g (18,47%)	8,94g (16,04%)

Micronutrientes

Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A(mcg)	Vit C(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Fibras(g)
134,01	3,27	294,40	53,90	118,07	2,65	7,75

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Frango	70	1 pedaço médio
Milho verde	10	1 colher de sobremesa
Batata inglesa	25	2 fatias médias
Cenoura	25	1½ colher de sopa cheia
Cheiro verde	05	1 colheres de chá
Cebola	05	1 fatia média
Colorau	1	1 pitada
Alho	2	2 dentes pequeno
Óleo	5	2 colheres de chá
Sal	01	1 pitada
Abacaxi	150	1 fatia grande
Arroz	50	¼ de xícara de chá
Leite	60	1 copo de café cheio
Farinha de trigo	10	1 colher de sobremesa

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar o frango previamente, limpar e cortar em pequenos pedaços, 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, cenoura, batata, cebola e o cheiro verde. Reservar;
4. Refogar o frango com a cebola, adicionar água e cozinhar. Acrescentar a cenoura e milho verde até concluir o cozimento.

MODO DE PREPARO DO MOLHO:

1. Bater no liquidificador leite e farinha de trigo;
2. Levar ao fogo, cozinhar até adquirir cremosa, acrescentar o cheiro verde e misturar esse molho a preparação do frango;
3. Servir com arroz.

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.

ABACAXI:

1. Lavar, descascar, cortar em fatias médias 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.

Coordenação de Alimentação Escolar