

# CARDÁPIOS

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR –

### TEMPO INTEGRAL E MAIS

# EDUCAÇÃO



ESTADO DE GOIÁS  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE  
SUPERINTENDÊNCIA DE GESTÃO, PLANEJAMENTO E FINANÇAS  
GERÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
NÚCLEO DE NUTRIÇÃO

**Marconi Ferreira Perillo Júnior**  
Governador do Estado de Goiás

**Raquel Figueiredo Alessandri Teixeira**  
Secretária de Estado da Educação

**Rivael Aguiar Pereira**  
Superintendente de Gestão, Planejamento e Finanças

**Fátima Vauldimar Costa e Silva**  
Gerente da Alimentação Escolar

**Sandra Regina Ferreira Chaves**  
Supervisão Escolar e Nutrição e Articulação da Agricultura Familiar

**EQUIPE RESPONSÁVEL PELAS SUGESTÕES DE CARDÁPIOS DA  
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**Nutricionistas:**

Camila Tavares

Daniela Sardinha Vinhal

Deise Nathalia Resende

Gleiccy Kelly de Holanda Sousa

Leila Ferreira Gonçalves

Luma de Paula Franco

Nathalia de Souza Martins

**Engenheira de Alimentos**

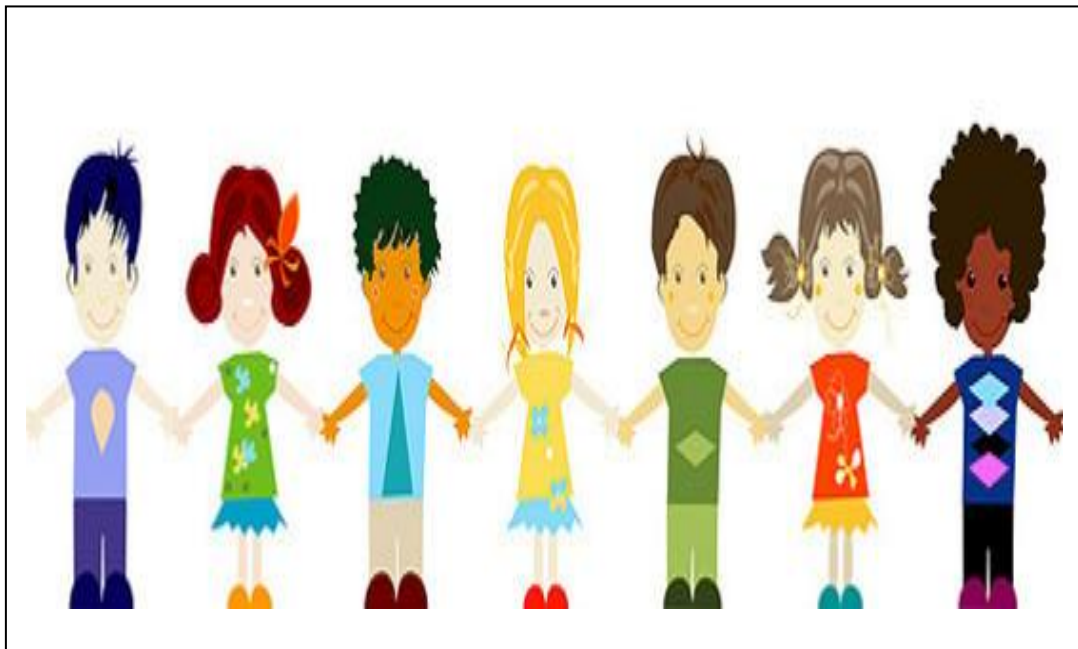
Flávia Cristiane Pires e Silva

## **APRESENTAÇÃO**

A publicação e apresentação desta nova cartilha tem por objetivo a revisão da cartilha “Cardápios da Alimentação Escolar”, divulgada em 2015. Essa revisão atende às exigências estabelecidas pela RESOLUÇÃO/FNDE/CD/Nº 26, de 17 de junho de 2013, além de trazer novos hábitos e novas receitas para o dia a dia do escolar.

Os cardápios foram elaborados pela equipe técnica de nutricionistas do Programa Nacional de Alimentação Escolar da SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE GOIÁS, levando em conta a utilização de gêneros alimentícios básicos, respeitando as referências nutricionais, os hábitos alimentares e a diversificação agrícola do Estado.

# **Sugestões de Cardápios para Café da Manhã e Lanche Escolas de Tempo Integral e Mais Educação**



## 1.1 - LEITE COM ACHOCOLATADO E PÃO\* COM REQUEIJÃO

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Leite	200 ml
Achocolatado	10 g
Requeijão	20 g
Pão Francês	50 g

### **Consistência: líquida/sólida**

\*Lembrando que os panificados são de uso restrito (alimento comprado pronto) e só podem ser comprados com 30% da verba repassada pelo FNDE. Se os mesmos forem produzidos na unidade escolar seu uso é permitido.

<b>Kcal</b>	<b>Proteína(g)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Gordura (g)</b>	<b>Magnésio (mg)</b>	<b>Zinco (mg)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Vit. A (RE)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>	<b>Cálcio (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>
423,9	14,27	61,66	13,36	48,08	1,29	1,95	67,2	2,1	415,59	316,32	1,95

## 1.2 - LEITE COM ACHOCOLATADO E PÃO\* COM MARGARINA

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Leite	200 ml
Achocolatado	10 g
Margarina	7 g
Pão Francês	50 g

**Consistência: líquida/sólida**

\*Lembrando que os panificados são de uso restrito (alimento comprado pronto) e só podem ser comprados com 30% da verba repassada pelo FNDE. Se os mesmos forem produzidos na unidade escolar seu uso é permitido.

<b>Kcal</b>	<b>Proteína(g)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Gordura (g)</b>	<b>Magnésio (mg)</b>	<b>Zinco (mg)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Vit. A (RE)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>	<b>Cálcio (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>
421,1	12,09	61,22	14,2	38,08	0,97	0,8	96,6	2,1	125,59	271,82	1,01

### 1.3 - LEITE CARAMELIZADO E PÃO\* COM REQUEIJÃO

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

**Consistência: líquida/sólida**

#### Modo de preparo:

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

\*Lembrando que os panificados são de uso restrito (alimento comprado pronto) e só podem ser comprados com 30% da verba repassada pelo FNDE. Se os mesmos forem produzidos na unidade escolar seu uso é permitido.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
393,6	13,03	57,72	12,3	10	0,33	1,4	0	0	290,19	55,69	1,55



#### 1.4 - LEITE CARAMELIZADO E PÃO\* COM MARGARINA

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

**Consistência: líquida/sólida**

#### Modo de preparo:

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

\*Lembrando que os panificados são de uso restrito (alimento comprado pronto) e só podem ser comprados com 30% da verba repassa da pelo FNDE. Se os mesmos forem produzidos na unidade escolar seu uso é permitido.

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

## 1.5 - VITAMINA DE BANANA E MAMÃO

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

**Consistência: pastosa**

**Modo de preparo:**

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

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
272	12,33	33,89	9,68	72,9	0,64	1,09	15,3	16,53	2,37	38,8	74,17

## 1.6 - VITAMINA DE BANANA E MAÇÃ

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

**Consistência: pastosa**

**Modo de preparo:**

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

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
280,8	12,24	35,99	9,76	74,4	0,65	1,5	5,79	4,44	2,37	34,9	74,1

## 1.7 - VITAMINA DE ABACATE

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Leite	200 ml
Açúcar	10 g
Abacate	60 g
Farinha de soja/ Aveia/ Farinha Láctea/ Granola	15 g

**Consistência: pastosa**

### Modo de preparo:

- Retirar a polpa do abacate com o auxílio de uma colher e, juntamente com os outros ingredientes bater no liquidificador;
- Bater até ficar um creme homogêneo.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
335,8	13,06	28,82	18,69	87,6	0,84	2,76	38,52	8,07	37,6	74,58

## 1.8 - VITAMINA DE MANGA

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Leite	200 ml
Açúcar	10 g
Manga	60 g
Farinha de soja/ Aveia/ Farinha Láctea/ Granola	15 g

**Consistência: pastosa**

**Modo de preparo:**

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

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

## 1. 9 - VITAMINA DE LARANJA E MAMÃO

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Leite	200 ml
Açúcar	10 g
Laranja	20 ml
Mamão	50 g
Farinha de soja/ Aveia/ Farinha Láctea/ Neston	15 g

**Consistência: pastosa**

**Modo de preparo:**

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

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
259,1	12,31	30,89	9,58	66,2	0,6	0,98	24,4	2,07	49	74,18

### 1.10 - CANJICA E BANANA

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Milho para canjica	30
Açúcar	20
Leite	80 ml
Amido	05
Coco ralado	20
Farinha de soja	15
Banana prata	65

**Consistência: sólida**

#### **Modo de preparo:**

- Cozinhar o milho em água;
- Escorrer a água e acrescentar o leite e o amido dissolvido;
- Adicionar a farinha de soja;
- Acrescentar açúcar e o coco;
- Deixar ferver até engrossar o caldo;
- Servir com a banana.

<b>Kcal</b>	<b>Proteína(g)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Gordura (g)</b>	<b>Magnésio (mg)</b>	<b>Zinco (mg)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Vit. A (RE)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>	<b>Cálcio (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>
327,4	11,25	53,91	7,42	100,71	1,21	3,53	49,19	7,13	61,43	168,28	74,95

### 1.11 - MINGAU DE AVEIA E SOBREMESA (MAÇÃ)

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Aveia	35 g
Leite	150 ml
Farinha de soja	15 g
Açúcar	20 g
Maçã*	80 g

**Consistência: sólida**

\*Esta fruta pode ser substituída por qualquer fruta da época, mas deve-se manter o per capita.

#### **Modo de preparo:**

- Colocar em um recipiente a aveia, a farinha de soja, o açúcar e um pouco do leite, mexer bem e reservar;
- Ferver o restante do leite em uma panela e quando levantar fervura acrescentar a mistura que você reservou e mexer bem até obter a consistência de mingau;
- Servir com a fruta como complemento.

<b>Kcal</b>	<b>Proteína(g)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Gordura (g)</b>	<b>Magnésio (mg)</b>	<b>Zinco (mg)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Vit. A (RE)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>	<b>Cálcio (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>
309,7	13,27	41,99	9,85	107,32	1,62	2,95	61,11	6,2	87,86	249,46	74,63



### 1.12 - MINGAU DE AVEIA COM COCO

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/mL)</b>
Aveia	35
Leite	120 mL
Farinha de soja	16
Coco ralado	20
Açúcar	15

**Consistência: sólida**

#### **Modo de preparo:**

- Em uma panela, colocar o açúcar para derreter e misturar continuamente;
- Desligar o fogo, colocar a aveia e a farinha de soja e continuar mexendo;
- Quando a aveia grudar no açúcar, colocar o leite;
- Acrescentar o coco ralado;
- Mexer até ferver, desligar o fogo e esperar alguns instantes até ficar com a consistência de mingau.

<b>Kcal</b>	<b>Proteína(g)</b>	<b>Carboidrato(g)</b>	<b>Gordura(g)</b>	<b>Magnésio(mg)</b>	<b>Zinco(mg)</b>	<b>Fibras(g)</b>	<b>Vit. A(RE)</b>	<b>Vit. C(mg)</b>	<b>Sódio(mg)</b>	<b>Cálcio(mg)</b>	<b>Ferro(mg)</b>
257,5	13,12	29,75	9,56	103,32	1,59	1,37	56,87	1,64	87,86	243,86	74,49

### 1.13 - MINGAU DE CHOCOLATE

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ ml)</b>
Leite	150 ml
Amido de milho	10 g
Achocolatado	20 g
Açúcar	10 g
Farinha de soja	15 g

**Consistência: pastosa**

#### **Modo de preparo:**

- Colocar em um recipiente o leite, a farinha de soja, o açúcar, o amido de milho, mexer bem;
- Levar ao fogo a mistura, acrescentar o achocolatado e mexer até obter a consistência de mingau.

<b>Kcal</b>	<b>Proteína(g)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Gordura (g)</b>	<b>Magnésio (mg)</b>	<b>Zinco (mg)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Vit. A (RE)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>	<b>Cálcio (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>
315	12,55	44,82	9,51	64,5	0,6	2,91	1,8	0	2,97	31,2	74,01

### 1.14 - MINGAU DE FUBÁ COM COCO

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Leite	150 ml
Fubá	50 g
Açúcar	15 g
Farinha de soja	15 g
Coco ralado	5 g

**Consistência: pastosa**

**Modo de preparo:**

- Levar ao fogo todos os ingredientes e mexer até formar uma consistência de mingau.

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

### 1.15 - ARROZ DOCE

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

**Consistência: sólido**

#### Modo de preparo:

- Cozinhar o arroz em água por 20 minutos;
- Escorrer a água e acrescentar o leite;
- Acrescentar o açúcar e a farinha de soja, e deixar em fervura por 10 minutos.

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

## 1.16 - PÃO CASEIRO COM CARNE MOÍDA E SUCO DA HORTA (COUVE E LIMÃO)

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ ml)</b>
<b>Pão caseiro</b>	
Água	30 ml
Ovos	15 g
Açúcar	2 g
Óleo	4 ml
Sal	0,5 g
Fermento Biológico	1 g
Leite	8 ml
Farinha de trigo	40 g
<b>Molho de carne</b>	
Carne moída	15 g
PVT	15 g
Óleo	2 ml
Alho	1 g
Cebola	1 g
Sal	0,5 g
Alface	20 g
Tomate	20 g
<b>Suco da horta</b>	
Couve	10 g
Limão	20 ml
Açúcar	15 g

**Consistência: líquida/sólida**

### **Modo de preparo:**

Pão caseiro:

- Colocar no liquidificador os ovos, o sal, o açúcar, o óleo, o fermento e, por último, o leite. Bater ligeiramente;
- Em um recipiente, colocar a mistura e acrescentar aos poucos a farinha de trigo, até não grudar nas mãos;
- Sovar bem;
- Modelar os pães no tamanho desejado, colocar em uma assadeira sem untar e deixar crescer durante 40 minutos;
- Levar em forno pré-aquecido por 25 a 35 minutos.

Recheio:

- Refogar a carne moída com o PVT e os temperos;
- Cortar a alface, a cenoura;
- Rechear os pães com a carne e a salada.

Suco da Horta:

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

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato(g)	Gordura(g)	Magnésio(mg)	Zinco(mg)	Fibras(g)	Vit. A(RE)	Vit. C(mg)	Sódio(mg)	Cálcio(mg)	Ferro(mg)
332,3	18,21	42,85	9,81	21,5	1,3	2,29	130,51	26,27	283,91	87,26	1,78

### 1.17 - PÃO CASEIRO COM PATÊ DE FRANGO E SUCO DE LARANJA COM ACEROLA

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
<b>Pão caseiro</b>	
Água	30 ml
Ovos	15 g
Açúcar	2 g
Óleo	4 ml
Sal	0,5 g
Fermento Biológico	1 g
Leite	8 ml
Farinha de trigo	40 g
<b>Patê de frango</b>	
Batata	7 g
Cenoura	7 g
Cebola	1 g
Sal	0,5 g
Óleo	2 ml
Limão	5 ml
Leite em pó	2 g
Frango cozido desfiado*	15 g
<b>Salada</b>	
Alface	20 g
Tomate	20 g
<b>Suco de laranja com acerola</b>	
Laranja	20 g
Acerola	20 g
Açúcar	15 g

\*Este ingrediente pode ser substituído por sardinha.

**Consistência: sólida/líquida**

**Modo de preparo:**

Pão caseiro:

- Colocar no liquidificador os ovos, o sal, o açúcar, o óleo, o fermento e, por último, o leite. Bater ligeiramente;
- Em um recipiente, colocar a mistura e acrescentar aos poucos a farinha de trigo, até não grudar nas mãos;
- Sovar bem;
- Modelar os pães no tamanho desejado, colocar em uma assadeira sem untar e deixar crescer durante 40 minutos;
- Levar em forno pré-aquecido por 25 a 35 minutos.

Patê de frango:

- Cozinhar o peito de frango e desfiar;
- Cozinhar a batata e ralar a cenoura;
- Dissolver o leite em pó;
- Refogar a cebola, acrescentar a cenoura ralada, batata cozida, o sal e o caldo do limão;
- Após esfriar, acrescentar o leite dissolvido e o frango desfiado;

Suco de laranja com acerola:

- Obter o caldo das laranjas;
- Bater no liquidificador o caldo das laranjas, acerola, açúcar e água;
- Coar e servir.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
281,5	12,07	42,44	7,06	25,94	0,74	2,6	152,6	361,1	286,92	109	1,55



### 1.18 - PÃO DE MANDIOCA COM PATÊ DE CENOURA E SUCO DE ACEROLA\* COM LIMÃO

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
<b>Pão de mandioca</b>	
Ovos	06 g
Sal	0,5 g
Açúcar	2 g
Óleo	5 ml
Fermento biológico	01 g
Leite	10 ml
Mandioca	10 g
Farinha de trigo	21 g
Farinha de soja	17 g
<b>Patê de cenoura</b>	
Cenoura	20 g
Requeijão	15 g
Cheiro Verde	05 g
Cebola	05 g
Sal	0,5 g
<b>Suco de acerola com limão</b>	
Acerola	20 g
Limão	10 g
Açúcar	20g

\*Polpa, fruta ou concentrado.

**Consistência: sólida/líquida**

**Modo de preparo:**

Pão de Mandioca:

- Cozinhar a mandioca, amassar bem e reservar;
- Colocar no liquidificador os ovos, o sal, o açúcar, o óleo, o fermento e, por último, o leite morno. Bater ligeiramente;
- Colocar a mistura batida em uma vasilha, juntamente com a mandioca reservada. Misturar Bem. Adicionar aos poucos a farinha de trigo e a de soja, até não grudar mais nas mãos;
- Fazer pães do tamanho desejado, colocar na assadeira sem untar, deixar crescer durante 40 minutos. Depois dos pães crescidos, levar para assar em forno quente por 25 a 35 minutos.

Patê de cenoura:

- Descascar a cenoura e a cebola. Cortar em pedaços. Bater todos os ingredientes no liquidificador até formar uma pasta.

Suco de acerola com limão:

- Cortar os limões e espremer o caldo;
- Bater o limão e a acerola no liquidificador, coar e servir gelado.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato(g)	Gordura(g)	Magnésio(mg)	Zinco(mg)	Fibras(g)	Vit. A(RE)	Vit. C(mg)	Sódio(mg)	Cálcio(mg)	Ferro(mg)
381,4	11,69	53,54	13,41	81,25	0,9	1,78	278,8	335,5	402,55	89,27	84,79

### 1.19 - PÃO DE ERVAS E SUCO DE LIMÃO COM BETERRABA

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
<b>Pão de ervas</b>	
Fermento biológico	01 g
Sal	01 g
Açúcar	02 g
Leite	06 ml
Farinha de trigo	52 g
Água morna	36 ml
Cebola picada	05 g
Alho	01 g
Margarina	15 g
Ovo	02 g
Cebolinha verde	03 g
Manjericão	05 g
Farinha de soja	03 g
<b>Suco de limão com beterraba</b>	
Beterraba	15 g
Limão	10 ml
Açúcar	20g

**Consistência: sólida/líquida**

#### **Modo de preparo:**

Pão de Ervas:

- Dissolver o fermento no sal e no açúcar, acrescentar o leite morno. Deixar crescer;
- Bater no liquidificador a água, a cebola, o alho, a margarina e o ovo;
- Adicionar a mistura do liquidificador ao fermento crescido;
- Acrescentar o orégano, o manjericão e as farinhas aos poucos, até que a massa se solte das mãos. Sovar bem;
- Modelar os pães e deixar crescer até que dobrem de volume. Assar em forno quente até dourar.

Suco de limão com beterraba:

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

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
355,3	6,77	66,63	6,86	23,71	0,47	2,25	70,88	0,31	513,2	87,75	16,14

## 1.20 - PÃO DE TRIGO COM PATÊ DE SARDINHA E SUCO DE ABACAXI\* COM HORTELÃ

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
<b>Pão de trigo</b>	
Fermento biológico	01 g
Leite	12 ml
Óleo	06 ml
Sal	0,5 g
Açúcar	02 g
Farinha de trigo	32 g
Farinha de soja	16 g
Trigo para quibe	40 g
<b>Patê de sardinha</b>	
Sardinha	30 g
Requeijão	20 g
Cheiro Verde	02 g
Cebola	05 g
Sal	0,5 g
<b>Suco de abacaxi com hortelã</b>	
Abacaxi	30 g
Hortelã	05 g
Açúcar	15 g

\*Polpa, fruta ou concentrado.

### **Consistência: sólida/líquida**

### **Modo de preparo:**

Pão de trigo:

- Colocar o trigo de molho por 2 horas. Escorrer e espremer até retirar toda a água;
- Dissolver o fermento no leite morno, acrescentar o trigo espremido e os demais ingredientes. Amassar muito bem;
- Colocar em fôrmas enfarinhadas e deixar descansar até dobrar de volume.
- Enrolar e assar em forno quente por mais ou menos 50 minutos.

Patê de sardinha:

- Misturar todos os ingredientes e rechear os pães.

Suco de abacaxi com hortelã:

- Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir gelado.

<b>Kcal</b>	<b>Proteína(g)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Gordura (g)</b>	<b>Magnésio (mg)</b>	<b>Zinco (mg)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Vit. A (RE)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>	<b>Cálcio (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>
614,9	23,77	82,37	21,17	79,1	0,85	2,7	14,49	4,62	477,11	108,81	82,8

### 1.21 - PÃO ECONÔMICO DE SOJA COM VITAMINA DE BANANA COM AVEIA

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
<b>Pão de econômico de soja</b>	
Fermento biológico	01 g
Água	25 ml
Ovo	02 g
Sal	01 g
Óleo	06 ml
Açúcar	04 g
Farinha de soja	16 g
Farinha de trigo	32 g
<b>Vitamina de banana com aveia</b>	
Banana	25 g
Aveia	10 g
Açúcar	15 g
Leite	100 ml

**Consistência: sólida/pastosa**

#### **Modo de preparo:**

Pão econômico de soja:

- Dissolver o fermento na água morna e reservar;
- Bater os demais ingredientes no liquidificador, menos as farinhas e o fermento dissolvido;
- Em um recipiente, colocar o líquido do liquidificador e, aos poucos, acrescentar a farinha e o fermento já dissolvido;
- Amassar bem;
- Deixar crescer até dobrar de tamanho;
- Modelar os pães e colocá-los em assadeira untada;
- Deixar crescer durante 30 minutos;
- Levar para assar em forno pré – aquecido durante 40 minutos.

Vitamina de banana com aveia:

- Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir gelado.

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

## 1.22 - SANDUÍCHE NATURAL COM CENOURA, BETERRABA E FRANGO E SUCO DE MARACUJÁ\*

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
<b>Sanduíche natural</b>	
Cenoura ralada	20 g
Beterraba ralada	15 g
Pão de forma integral	50 g
Alface	20 g
Tomate	10 g
Maionese	20 g
Frango desfiado	15 g
Cebola	01 g
Cheiro Verde	02 g
<b>Suco de maracujá</b>	
Maracujá	25 g
Açúcar	20g

\*Polpa, fruta ou concentrado.

**Consistência: sólida/líquida**

**Modo de preparo:**

Sanduíche natural:

- Descascar a cenoura e a beterraba;
- Na parte grossa do ralador, ralar a cenoura e a beterraba, reservar em tigelas separadas;
- Picar a alface em tiras;
- Cozinhar o frango e desfiar;
- Misturar o frango desfiado com a maionese;
- Para montar o sanduíche: sobre uma fatia de pão colocar o recheio de maionese com o frango. Em seguida, cenoura, beterraba e a alface. Cobrir o recheio com a outra fatia de pão, formando um sanduíche.

Suco de maracujá:

- Retirar a polpa do maracujá;
- Bater o maracujá e o açúcar juntos no liquidificador.

**Obs.:** Utilizar produtos da horta para diminuir o custo da preparação

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
401,6	11,59	55,7	14,73	40,08	1,02	6,64	284,21	8,58	394,7	95,22	2,69

### 1.23 - PÃO CAREQUINHA COM LEITE ACHOCOLATADO

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
<b>Pão de carequinha</b>	
Leite	14 ml
Açúcar	10 g
Óleo	03 ml
Farinha de trigo	40 g
Fermento biológico	01 g
Ovo	03 g
Farinha de soja	10 g
Sal	0,5 g
Margarina	06 g
<b>Leite achocolatado</b>	
Leite	200 ml
Achocolatado	10 g

**Consistência: sólida/líquida**

#### **Modo de preparo:**

Pão carequinha

- Misturar em uma vasilha, o fermento com o açúcar, acrescentar o ovo, o leite morno, o óleo e por último a farinha de trigo;
- Misturar a massa e sovar bastante. Deixar crescer;
- Em seguida fazer os pãezinhos e deixar crescer novamente;
- Assar em forno quente;
- Passar a margarina;
- Servir com o leite achocolatado.

<b>Kcal</b>	<b>Proteína(g)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Gordura (g)</b>	<b>Magnésio (mg)</b>	<b>Zinco (mg)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Vit. A (RE)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>	<b>Cálcio (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>
466,6	15,95	62,38	17,04	41,48	0,59	2,82	27,57	0	214,43	106,86	2,97

## 1.24 - PÃO DE MILHO COM MARGARINA E LEITE CARAMELIZADO

Alimentos	Per capita (g/ml)
<b>Pão de milho</b>	
Açúcar	03 g
Fermento biológico	01 g
Óleo	03 g
Fubá de milho	20 g
Farinha de trigo	80 g
Farinha de soja	10 g
Água	100 ml
Sal	01 g
Margarina	05 g
<b>Leite Caramelizado</b>	
Leite	200 ml
Açúcar	15 g

**Consistência: sólida/líquida**

### Modo de preparo:

Pão de milho:

- Peneirar em uma vasilha o fermento com o açúcar, a farinha de trigo;
- Acrescentar a água morna;
- Deixar descansar até dobrar de tamanho;
- Escaldar a farinha de milho com a água quente e deixar descansar até que fique morno;
- Acrescentar o fermento e o restante dos ingredientes, menos o leite;
- Por último juntar o leite morno e amassar bem;
- Deixar a massa crescer, fazer os pães, colocar na forma e deixar crescer novamente;
- Assar em forno quente;
- Passar a margarina e servir.

Leite caramelizado:

- Derreter o açúcar;
- Acrescentar o leite e deixar ferver;
- Servir com os pães.

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



### 1.25 - PÃO ABOBRINHA COM SUCO DE GOIABA\*

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
<b>Pão abobrinha</b>	
Abobrinha picada	55 g
Água	30 ml
Cebola	03 g
Ovo	10 g
Fermento em pó	01 g
Sal	01 g
Açúcar	05 g
Óleo	06 ml
Farinha de trigo	70 g
<b>Suco de goiaba</b>	
Goiaba	20 g
Açúcar	15 g

\*Pode ser polpa, fruta ou concentrado.

**Consistência: sólida/líquida**

**Modo de preparo:**

Pão de abobrinha:

- Bater a abobrinha com água no liquidificador;
- Adicionar a cebola, ovos, fermento, sal, açúcar, óleo e bater novamente;
- Retirar do liquidificador e juntar a farinha amassando até ficar uma massa lisa que desgrude das mãos;
- Deixar crescer até dobrar de volume. Fazer os pães no formato desejado e levar para assar.

Suco de goiaba:

- Bater a goiaba e o açúcar no liquidificador e servir frio.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato(g)	Gordura(g)	Magnésio(mg)	Zinco(mg)	Fibras(g)	Vit. A(RE)	Vit. C(mg)	Sódio(mg)	Cálcio(mg)	Ferro(mg)
436,3	9,3	81,64	8,06	17,4	0,7	4,83	34,96	36,8	403,48	108,42	1,67

## 1.26 - ROCAMBOLE DE BATATA E SUCO DA HORTA

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
<b>Rocambole</b>	
Batatas cozidas	40 g
Farinha de trigo	25 g
Leite	20 ml
Ovos	05 g
Sal	01 g
Proteína de Soja Texturizada	15 g
Carne moída	20 g
<b>Suco da horta</b>	
Limão	20 ml
Cenoura	25 g
Açúcar	20 g

**Consistência: sólida/líquida**

### Modo de preparo:

Rocambole:

- Cozinhar e espremer as batatas;
- Acrescentar a farinha, o sal, os ovos, o leite e amassar bem;
- Untar uma assadeira, forrar com papel alumínio e despejar a massa;
- Assar em fogo médio;
- Hidratar a proteína de soja;
- Refogar a cebola, com a carne moída, sal e a proteína texturizada;
- Acrescentar um pouco de água e cozinhar até ficar macio;
- Esperar esfriar;
- Rechear e enrolar o rocambole.

Suco da horta:

- Espremer o limão para obter o caldo;
- Picar a cenoura;
- Misturar todos os ingredientes, liquidificá-los, coar e servir frio.

**Obs.:** Utilizar produtos da horta para diminuir o custo da preparação.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
341,8	17,4	55,52	5,59	18,73	1,51	4,99	284,55	5,2	420,86	94,14	2,9

## 1.27 - TORTA DE LEGUMES COM CARNE

Alimentos	Per capita (g/ml)
<b>Massa da torta</b>	
Fermento químico em pó	01 g
Queijo ralado	04 g
Farinha de trigo	30 g
Óleo de soja	04 ml
Ovos	5 g
Sal	0,5 g
Leite	20 ml
<b>Recheio da torta</b>	
Milho verde in natura	20 g
Tomate	20 g
Batata	20 g
Cenoura	20 g
Cebolinha verde	3 g
Salsinha	3 g
Óleo	2 ml
Sal	0,5 ml
Carne moída	20 g
PVT	10 g

**Consistência: sólida**

### Modo de preparo:

- Hidratar a PVT e reservar.
- Bater todos os ingredientes da massa no liquidificador (exceto a farinha);
- Colocar a farinha em uma tigela e acrescentar a mistura do liquidificador;
- Refogar a carne moída junto com o PVT, a cenoura e o restante dos temperos. Untar uma assadeira média, colocar a metade da massa, por cima o recheio e cobrir com o restante da massa;
- Levar ao forno pré-aquecido.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato(g)	Gordura(g)	Magnésio(mg)	Zinco(mg)	Fibras(g)	Vit. A(RE)	Vit. C(mg)	Sódio(mg)	Cálcio(mg)	Ferro(mg)
344,1	18,19	38,84	12,89	24,06	1,71	4,59	266,17	10,21	590,25	146,55	2,93

## 1.28 - TORTA DE LEGUMES COM FRANGO

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
<b>Massa da torta</b>	
Farinha de trigo	30 g
Amido de milho	20 g
Sal	0,5 g
Margarina	02 g
Ovo	03 g
<b>Recheio da torta</b>	
Amido de milho	10 g
Leite	20 ml
Margarina	02 g
Sal	0,5 g
Milho verde in natura	20 g
Cebola	05 g
Frango desfiado	30 g

**Consistência: sólida**

### Modo de preparo:

Massa:

- Misturar a farinha de trigo, o amido de milho e o sal;
- Acrescentar a margarina e trabalhar a massa com a ponta dos dedos até fazer uma farofa;
- Juntar o ovo e amassar mais um pouco para dar liga;
- Embrulhar em plástico e levar para descansar na geladeira por 20 minutos.

Recheio:

- Dourar a cebola na margarina, juntar metade do milho, o sal e o frango desfiado e refogar por 1 minuto;
- Liquidificar a outra metade do milho com água, o amido de milho e o leite;
- Juntar ao refogado e cozinhar em fogo brando, sempre mexendo, até ferver e engrossar;

Montagem:

- Dividir a massa em três partes;
- Com duas partes, forrar fundo e lateral de uma fôrma desmontável média;
- Espalhar o recheio e cobrir com a massa restante;
- Levar ao forno médio, pré-aquecido, até dourar.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
329,4	11,74	57,91	5,66	23,12	0,54	2,17	23,23	0	411,96	48,31	1,03

### 1.29 - BOLO DE LARANJA COM VITAMINA DE MAMÃO E BANANA

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
<b>Massa do bolo</b>	
Ovo	13 g
Açúcar	10 g
Leite	20 ml
Farinha de trigo	30 g
Farinha de soja	10 g
Sumo de laranja	10 ml
Margarina	05 g
Fermento químico	01 g
<b>Vitamina de Mamão e Banana</b>	
Leite	100 ml
Banana	30 g
Mamão	30 g
Aveia	20 g
Açúcar	10 g

**Consistência: sólida/pastosa**

#### **Modo de preparo:**

Bolo:

- Bater no liquidificador todos os ingredientes, exceto as farinhas e o fermento;
- Despejar em uma tigela, acrescentar as farinhas aos poucos e por último o fermento;
- Colocar em uma assadeira untada e enfarinhada;
- Levar ao forno médio pré-aquecido por 35 minutos, ou até que esteja assado.

Vitamina de mamão e banana:

- Bater todos os ingredientes juntos no liquidificador e servir gelada.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
489,5	14,95	76,2	13,89	62,8	0,8	4,62	60	26,59	120,71	88,17	50,65

### 1.30 - BOLO DE MILHO E SUCO DE CAJU\*

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
<b>Massa do bolo</b>	
Ovo	13 g
Açúcar	10 g
Leite	30 ml
Farinha de trigo	10 g
Farinha de soja	10 g
Massa de milho	20 g
Margarina	03 g
Fermento químico	01 g
<b>Suco de caju</b>	
Açúcar	10 g
Caju	25 g

\*Polpa, fruta ou concentrado.

**Consistência: sólida/líquida**

**Modo de preparo:**

Bolo de milho:

- Bater as claras em neve e reservar;
- Bater no liquidificador os demais ingredientes;
- Acrescentar as claras em neve e mexer delicadamente;
- Levar para assar em forno pré-aquecido.

Suco de caju:

- Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir frio.

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

### 1.31 - BOLO DE FUBÁ E LEITE CARMELIZADO

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
<b>Massa do bolo</b>	
Ovo	13 g
Açúcar	10 g
Leite	30 ml
Farinha de trigo	10 g
Farinha de soja	10 g
Fubá	20 g
Margarina	03 g
Fermento químico	01 g
<b>Leite caramelizado</b>	
Açúcar	10 g
Leite	200 ml

**Consistência: sólida/líquida**

#### **Modo de preparo:**

Bolo:

- Bater tudo no liquidificador;
- Colocar em uma forma untada e enfarinhada;
- Assar em forno pré - aquecido por 45 minutos.

Leite caramelizado:

- Derreter o açúcar;
- Acrescentar o leite e deixar ferver.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
281,5	15,41	58,02	13,72	46,1	0,6	0,7	45,43	0	118,71	42,37	50,06

### 1.32 - BOLO SIMPLES E LEITE ACHOCOLATADO

Alimentos	Per capita (g/ml)
<b>Massa de bolo</b>	
Ovo	13 g
Açúcar	10 g
Leite	30 ml
Margarina	03 g
Farinha de trigo	20 g
Farinha de soja	10 g
Fermento químico	01 g
<b>Leite achocolatado</b>	
Leite	200 ml
Achocolatado	15 g
Açúcar	05 g

**Consistência: sólida/líquida**

#### Modo de preparo:

- Bater tudo no liquidificador;
- Colocar em uma forma untada com margarina e enfarinhada;
- Assar em forno pré - aquecido por 45 minutos;
- Servir com o achocolatado.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
413,2	14,96	58,11	13,45	72,85	0,65	1,82	38,63	0	140,71	167,62	51,48



### 1.33 - BOLO DE CHOCOLATE E SUCO DE MARACUJÁ\* COM CENOURA

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
<b>Massa de bolo</b>	
Ovo	13 g
Açúcar	10 g
Leite	30 ml
Margarina	03 g
Farinha de trigo	20 g
Farinha de soja	10 g
Fermento químico	01 g
Achocolatado	20 g
<b>Suco de maracujá com cenoura</b>	
Maracujá	20 g
Cenoura	10 g
Açúcar	10 g

\*Pode ser polpa, fruta ou concentrado.

**Consistência: sólida/líquida**

**Modo de preparo:**

Bolo:

- Bater tudo no liquidificador;
- Colocar em uma forma untada e enfarinhada;
- Assar em forno pré - aquecido por 45 minutos.

Suco de maracujá:

- Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir frio.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
356,3	9,48	63,4	7,21	86,9	0,66	4,3	162,63	6	153,61	211,27	52,39

### 1.34 - BOLO DE CENOURA E SUCO DE GOIABA\*

Alimentos	Per capita (g/ml)
<b>Massa do bolo</b>	
Ovo	13 g
Açúcar	10 g
Leite	30 ml
Margarina	03 g
Farinha de trigo	20 g
Farinha de soja	10 g
Fermento químico	01 g
Cenoura	20 g
<b>Suco de goiaba</b>	
Goiaba	25 g
Açúcar	10 g

\*Pode ser polpa, fruta ou concentrado.

**Consistência: sólida/líquida**

**Modo de preparo:**

Bolo:

- Bater no liquidificador a cenoura com o ovo e o óleo, acrescentar o açúcar e bater por alguns minutos;
- Numa tigela ou na batedeira, colocar o restante dos ingredientes misturando tudo, menos o fermento;
- Acrescentar o fermento por último, misturando lentamente com uma colher;
- Assar em forno pré-aquecido (180°C) por 40 minutos.

Suco de goiaba:

- Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir frio.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato(g)	Gordura(g)	Magnésio(mg)	Zinco(mg)	Fibras(g)	Vit. A(RE)	Vit. C(mg)	Sódio(mg)	Cálcio(mg)	Ferro(mg)
282,4	8,66	45,67	7,24	50,6	0,72	2,47	278,38	46	119,76	67,57	50,12

### 1.35 - BOLO DE MAÇÃ E AVEIA COM SUCO DE LARANJA E CENOURA

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
<b>Massa do bolo</b>	
Açúcar	10 g
Aveia em flocos	10 g
Ovo	13 g
Maçã	20 g
Farinha de trigo	10 g
Farinha de soja	10 g
Fermento químico	01 g
Margarina	03 g
<b>Suco de laranja e cenoura</b>	
Laranja	30 ml
Cenoura	20 g
Açúcar	10 g

#### Modo de preparo:

Bolo:

- Bater o ovo e o açúcar até ficarem homogêneos;
- Adicionar a margarina e continuar batendo;
- Em um recipiente, adicionar as maçãs, depois a farinha de trigo e a aveia. Misturar;
- Despejar em uma forma untada e enfarinhada;
- Levar ao forno previamente aquecido por 30 minutos.

Suco de laranja com beterraba:

- Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir frio.

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato(g)	Gordura(g)	Magnésio(mg)	Zinco(mg)	Fibras(g)	Vit. A(RE)	Vit. C(mg)	Sódio(mg)	Cálcio(mg)	Ferro(mg)
260,3	7,85	41,5	7	49,5	0,62	1,59	264,78	16,44	118,71	60,97	49,89

### 1.36 - SALADA\* DE FRUTAS

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Banana	50g
Maçã	50g
Mamão	50g
Laranja	50g
Melancia	50g
Abacaxi	50g
Goiaba	50g
Manga	50g

\*Sempre que for escolhida a preparação salada de frutas, deve enriquecer com farinha de soja, aveia, neston, farinha láctea ou similar.

**Consistência: sólida**

**Modo de Preparo:**

- Picar a laranja, depois o mamão;
- Ao picar a banana, cobrir com a laranja e o mamão, para não escurecer;
- Misturar tudo e servir.

<b>Kcal</b>	<b>Proteína(g)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Gordura (g)</b>	<b>Magnésio (mg)</b>	<b>Zinco (mg)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Vit. A (RE)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>	<b>Cálcio (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>
265,3	2,1	62,8	0,64	25	0,14	6,14	287,75	83,7	1,5	55,5	1,38

### 1.37 - CUSCUZ DE PANELA COM LEITE QUEIMADO

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ ml)</b>
Fubá	50
Açúcar	04
Margarina	05
Muçarela	10
<b>Leite com açúcar queimado</b>	
Leite	120
Açúcar	15

**Consistência: sólida/líquida**

#### **Modo de preparo:**

- Levar a margarina ao fogo para derreter;
- Umedecer o fubá com água e colocar na panela com a margarina derretida;
- Acrescentar água aos poucos, até o fubá ficar fofo e solto;
- Acrescentar o açúcar e a muçarela, abafar para que o queijo derreta.

Leite com açúcar queimado:

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

Kcal	Proteína(g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
400,4	11,26	63,35	11,34	0	0,01	0,35	38	0	70,86	3,19	0,91

### 1.38 - FRAPÊ DE FRUTA

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ ml)</b>
Leite	120
Biscoito doce	20
Banana	30
Farinha de soja	07
Açúcar	15

**Consistência: pastosa**

#### **Modo de preparo:**

- Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir.

<b>Kcal</b>	<b>Proteína(g)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Godura (g)</b>	<b>Magnésio (mg)</b>	<b>Zinco (mg)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Vit. A (RE)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>	<b>Cálcio (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>
282,2	8,21	45,12	7,66	25,64	0,37	2,02	2,4	2,73	70,87	16,37	1,02

### 1.39 - SMOOTHIE VERDE

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Abacate	50
Banana	20
Leite	200
Açúcar	10
Aveia em flocos	20

**Consistência: pastosa**

#### **Modo de preparo:**

- Bater todos os ingredientes no liquidificador;
- Servir gelado.

<b>Kcal</b>	<b>Proteína(g)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Gordura (g)</b>	<b>Magnésio (mg)</b>	<b>Zinco (mg)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Vit. A (RE)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>	<b>Cálcio (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>
346	9,71	39,67	16,5	5,8	0,03	3,41	11,6	1,82	0,5	13,8	0,84