

# 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 Almoço

## 2.1 - ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS DE SOJA E SALADA

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Alface	30 g
Alho	1g
Arroz	60 g
Proteína de Soja*	50 g
Cebola	20 g
Cheiro verde	20 g
Extrato de tomate	8 g
Farinha de trigo	30 g
Feijão	40 g
Óleo	6 ml
Ovo	10 g
Sal	1g
Tomate	60 g

\* Carne de Soja

**Consistência: sólida**

**Modo de preparo:**

- Preparar o arroz, o feijão e o molho de tomate como de costume;
- Picar a alface e o tomate para a salada;
- Colocar a soja em água morna (quantidade suficiente para cobrir) e hidratar, por 10 minutos;
- Espremer a soja para retirar a água e misturar o ovo, a farinha, a cebola, o cheiro verde e o sal. Modelar as almôndegas e colocar no molho de tomate para cozinhar;
- Servir com o arroz, o feijão e a salada.

<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>
448	33,81	61,01	7,61	27,31	0,72	13,73	162,72	4,89	575,82	262,04	7,77

## 2.2 - ARROZ, FEIJÃO, CARNE COZIDA E LEGUMES SAUTÊ

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Alho	3 g
Arroz	60 g
Batata	40 g
Carne bovina	50 g
Cebola	20 g
Cenoura	40 g
Cheiro verde	8 g
Chuchu	30 g
Colorau	2 g
Feijão	40 g
Óleo	6 ml
Sal	1g

**Consistência: sólida**

### Modo de preparo:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Picar a cenoura, a batata e o chuchu em fatias. Cozinhar, sem deixar muito macio e levar ao forno para dourar com orégano;
- Refogar a carne com os temperos e o colorau;
- Servir o arroz, feijão, carne cozida e os legumes.

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)
380,9	22,85	40,82	14,01	55,93	5,84	5,86	1030,99	9,57	616,62	68,75	3,91

### 2.3 - ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA E POLENTA À JARDINEIRA

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Alho	2 g
Arroz	60 g
Colorau	2 g
Carne Bovina (moída)	40 g
Cenoura	30 g
Extrato de tomate	10 g
Feijão	40 g
Fubá	40 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g
Vagem	30 g

**Consistência: sólida**

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

- Preparar o arroz, o feijão e a polenta como de costume;
- Picar a cenoura e a vagem. Cozinhar e acrescentar o extrato de tomate, formando um molho para a polenta;
- Refogar a carne com os temperos e o colorau;
- Misturar o molho dos legumes com a carne;
- Colocar a polenta em um tabuleiro e cobrir com o molho de legumes e com a carne;
- Servir o arroz, o feijão e a polenta com a carne moída.

<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>
418,6	17,42	60,21	12,02	77,91	4,04	6,88	47,59	0,81	613,12	102,76	4,02



## 2. 4 - ARROZ, FEIJÃO, PURÊ DE BATATAS, FRANGO ASSADO

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	02 g
Arroz	60 g
Batata	60 g
Cebola	20 g
Colorau	02 g
Feijão	40 g
Carne de Frango (coxa/sobrecoxa)	70 g
Leite Integral	30 ml
Margarina com sal	02 g
Óleo	06 ml
Sal	01g

**Consistência: sólida**

### Modo de preparo:

- Preparar o arroz, o feijão e o purê de batatas como de costume;
- Temperar o frango e levar ao forno para assar. Se preferir, preparar cozido, com caldo;
- Servir o arroz, o feijão, o frango e o purê.

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)
436,5	24,16	44,85	17,83	61,31	2,53	5,09	40,14	8,91	656,83	84,25	3,17

## 2.5 - ARROZ E FEIJÃO MARAVILHA

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Abóbora	40 g
Alho	2 g
Carne bovina	60 g
Arroz	60g
Cebola	10 g
Cenoura	30 g
Cheiro verde	7 g
Chuchu	40 g
Couve	40 g
Feijão	40 g
Óleo	6 ml
Repolho	30 g
Sal	1g

**Consistência: sólida**

### Modo de preparo:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Picar a cenoura, o cheiro verde, o chuchu, a couve e o repolho;
- Refogar a carne com os temperos e adicionar a cenoura e o chuchu;
- Acrescentar ao feijão cozido e voltar a ferver;
- Para finalizar, adicionar a couve e o repolho no feijão;
- Salpicar o cheiro verde;
- Servir o arroz com o feijão maravilha.

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)
329,5	16,66	40,02	11,41	36,09	4,03	5,48	65,56	9,81	585,4	116,26	3,25

## 2.6 - ARROZ, FEIJÃO, QUIBEBE E ISCAS DE CARNE ACEBOLADA

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Abóbora	120 g
Alho	2 g
Arroz	60 g
Colorau	2 g
Carne bovina	40 g
Cebola	20 g
Cheiro verde	8 g
Extrato de tomate	10 g
Feijão	40 g
Óleo	6 ml
Sal	1g
Tomate	30 g

**Consistência: sólida**

### Modo de preparo:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Picar o tomate, para a salada;
- Refogar a carne com os temperos, a cebola em tiras, o colorau e o extrato de tomate;
- Picar o cheiro verde;
- Picar a abóbora, levar ao fogo para cozinhar até ficar bem macia e acrescentar o cheiro verde;
- Servir o arroz, o feijão, quibebe, iscas aceboladas e a salada.

<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>
340,4	16,75	41,24	12,04	39,81	4,11	5,83	65,56	9,81	585,32	117,88	3,49

## 2.7 - ARROZ, TUTU DE FEIJÃO E CARNE COZIDA COM LEGUMES

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Abóbora	50 g
Alho	2 g
Arroz	60 g
Carne bovina	50 g
Cebola	20 g
Chuchu	40 g
Extrato de tomate	5 g
Farinha de Mandioca	10 g
Feijão	40 g
Óleo	6 ml
Sal	1g

**Consistência: sólida**

### Modo de preparo:

- Preparar o arroz e o tutu de feijão como de costume;
- Picar e cozinhar a abóbora e o chuchu;
- Refogar a carne com os temperos, o extrato de tomate, acrescentar a abóbora e o chuchu;
- Servir o arroz, tutu de feijão, carne cozida e os legumes.

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)
468,00	23,29	44,54	20,08	178,21	10,58	45,64	1,85	137,71	215,02	196,52	8,14

## 2.8 - ARROZ CARRETEIRO, FEIJÃO E COUVE

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Alho	2 g
Arroz	60 g
Carne bovina	50 g
Cebola	20 g
Couve	40 g
Extrato de tomate	10 g
Feijão	40 g
Óleo	6 ml
Sal	1g
Tomate	20 g

**Consistência: sólida**

### Modo de preparo:

- Preparar o feijão como de costume;
- Refogar a carne com os temperos e o extrato de tomate;
- Acrescentar o arroz e refogar;
- Colocar água e cozinhar;
- Picar a couve e o tomate;
- Servir o arroz carreteiro, feijão e a salada.

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)
310,9	18,83	30,08	12,8	32,21	4,57	2,95	260,64	0,31	595,12	175,27	3,42

## 2.9 - ARROZ COLORIDO, FEIJÃO, CARNE MOÍDA E SALADA

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Alho	2 g
Arroz	60 g
Feijão	30 g
Beterraba	20 g
Carne bovina (moída)	50 g
Cebola	20 g
Cenoura	30 g
Cheiro verde	8 g
Óleo	6 ml
Pimentão verde	10 g
Sal	1g
Tomate	20 g

**Consistência: sólida**

### Modo de preparo:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Ralar a cenoura, a beterraba, picar o pimentão e misturar ao arroz;
- Refogar a carne com os temperos e o tomate;
- Servir o arroz, o feijão e a carne moída.

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)
310,8	20,7	28,46	12,69	33,06	5,4	3,49	698,21	1,13	610,82	52,13	3,65

## 2.10 – ARROZ, FEIJÃO E ESCONDIDINHO DE INHAME

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Arroz	60 g
Alho	2 g
Carne bovina	50 g
Cebola	20 g
Cenoura	30 g
Cheiro verde	8 g
Feijão	40 g
Inhame	100 g
Margarina com sal	1 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g
Tomate	15 g

**Consistência: sólida**

### Modo de preparo:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Picar a cenoura, o cheiro verde, o tomate e o inhame;
- Cozinhar e desfiar a carne, em seguida refogar com os temperos e adicionar a cenoura;
- Cozinhar o inhame e amassar;
- Em tabuleiro colocar o refogado, cobrir com o inhame e servir com o arroz e o feijão.

### Sugestão:

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

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)
430,3	22,32	55,69	13,14	51,86	5,59	7,31	675,19	12,99	622,28	65,58	4,07

## 2.11 - ARROZ, LEGUMES E ESTROGONOFE DE FRANGO

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Alface	20 g
Alho	2 g
Arroz	60 g
Batata	30 g
Carne de frango	40 g
Cebola	10 g
Cenoura	20 g
Cheiro verde	3 g
Extrato de tomate	15 g
Farinha de trigo	10 g
Leite	20 ml
Óleo	6 ml
Sal	1g

**Consistência: sólida**

### Modo de preparo:

- Preparar o arroz como de costume;
- Picar e cozinhar a cenoura e a batata e temperar;
- Picar a alface;
- Cozinhar o frango com os temperos. Desfiar e deixar cozinhar como o extrato de tomate, formando um molho;
- Dissolver a farinha de trigo no leite e acrescentar ao molho;
- Cozinhar até engrossar o caldo;
- Servir o arroz, a alface, a salada de legumes e o estrogonofe.

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	19,96	37,77	12,29	29,11	1,6	2,27	658,41	5,65	680,34	148,98	2,33



## 2.12 - ARROZ À GREGA COM FRANGO E BANANA

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	2 g
Arroz	60 g
Banana	70 g
Carne de frango	50 g
Cebola	15 g
Cenoura	25 g
Colorau	1g
Óleo	6 ml
Ovo	20 g
Sal	1g
Vagem	30 g

**Consistência: sólida**

### Modo de preparo:

- Preparar o arroz como de costume;
- Picar a cenoura e a vagem;
- Refogar e desfiar o frango juntamente com os temperos, o colorau, a cenoura e a vagem;
- Preparar os ovos mexidos;
- Misturar o frango e os ovos ao arroz e servir;
- Oferecer a banana como sobremesa.

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)
376,2	18,89	39,17	16	44,86	1,96	3,06	688,72	8,52	652,88	49,96	2,7

### 2.13 - ARROZ COM LENTILHA E SALADA DE TOMATE

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alface	25 g
Alho	2 g
Arroz	60 g
Lentilha	20 g
Carne bovina (moída)	40 g
Óleo	6 ml
Sal	1g
Tomate	60 g

**Consistência: sólida**

#### Modo de preparo:

- Picar a alface e o tomate;
- Refogar o arroz e a lentilha com temperos. Adicionar água e deixar cozinhar;
- Refogar a carne com temperos e acrescentar ao arroz com lentilha;
- Servir com a salada.

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)
314,1	17,43	31,37	13,2	16,21	2,41	1,49	56,14	0,46	660,42	43,01	4,09

## 2.14 - ARROZ COM PURÊ DE BATATAS, MOLHO DE FRANGO E SALADA

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Alface	30 g
Alho	1g
Arroz	60 g
Batata	70 g
Carne de frango	50 g
Cebola	10 g
Leite	50 ml
Margarina	2 g
Óleo	6 ml
Sal	1g

**Consistência: sólida**

### Modo de preparo:

- Higienizar e picar a alface, para a salada;
- Preparar o arroz e o purê como de costume;
- Refogar o frango com os temperos e deixar cozinhar;
- Colocar o molho de frango sobre o purê e servir com o arroz e a salada.

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)
381,9	18,62	40	16,36	47,31	2,06	2,96	75,4	14,94	645,07	101,84	2,36

## 2.15 - ARROZ COM QUIBEBE

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Mandioca	80 g
Alho	2 g
Arroz	60 g
Carne bovina (moída)	50 g
Cebola	15 g
Cheiro verde	7 g
Extrato de tomate	5 g
Óleo	6 ml
Sal	1g
Tomate	20 g

**Consistência: sólida**

### Modo de preparo:

- Preparar o arroz como de costume;
- Picar a cebola, o cheiro verde e o tomate;
- Refogar a carne, os temperos, o extrato de tomate e o tomate. Deixar cozinhar;
- Cozinhar a mandioca até ficar bem macia, deixando pequenos pedaços ou ao ponto de amassar;
- Colocar o molho de carne sobre a mandioca e salpicar cheiro verde;
- Servir o arroz e o quibebe.

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)
362,9	20,71	41,35	12,76	69,91	5,32	2,14	60,42	39,83	593,57	127,66	5,55

## 2.16 - ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA E SALADA - SOBREMESA (FRUTA)

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	3 g
Arroz	60 g
Carne moída	40 g
Tomate	25g
Cebola	5 g
Cebolinha verde	5 g
Cenoura	50 g
Alface	50g
Repolho	50g
Feijão	40 g
Fruta	50 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g

**Consistência: sólida**

### Modo de preparo:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Picar a cenoura, a alface, o repolho e a cebolinha;
- Refogar a carne com os temperos e o tomate;
- Servir o arroz, o feijão, a salada, a carne e uma fruta como sobremesa.

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)
321	16,33	40	10,64	29,51	3,76	3,92	663,71	0,63	577,27	83,5	3,98

**2.17 - ISCAS DE CARNE COM JARDINEIRA DE LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO E SOBREMESA (FRUTA)**

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Alho	1 g
Arroz	60 g
Batata	50 g
Carne bovina	60 g
Cebola	5 g
Cenoura	50 g
Feijão	40 g
Fruta	50 g
Óleo	6 ml
Beterraba	50 g
Sal	1 g

**Consistência: sólida**

**Modo de preparo:**

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Picar e cozinhar a cenoura, a batata e a beterraba;
- Refogar a carne, com o sal e os outros temperos, até dourar e secar toda água, na mesma panela, colocar a batata, a cenoura e a beterraba;
- Servir o arroz, o feijão, a carne com os legumes e uma fruta como sobremesa.

<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>
489,3	26,94	47,7	21,2	75,64	5,42	6,13	1129,32	38,78	809,39	53,22	4,27

**2.18 - CARNE DE PANELA COM BATATA DOCE, ARROZ, FEIJÃO, SALADA E SOBREMESA (FRUTA)**

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Alho	1 g
Arroz	60 g
Batata doce	50 g
Carne bovina	60 g
Cebola	5 g
Couve	60 g
Feijão	40 g
Fruta	50 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g
Tomate	60 g

**Consistência: sólida**

**Modo de preparo:**

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Picar a couve e o tomate;
- Descascar e picar as batatas;
- Refogar a carne com os temperos, a batata, acrescentar água e cozinhar;
- Servir a carne de panela acompanhado do arroz, feijão e salada.
- Servir uma fruta como sobremesa.

<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>
427,6	23,2	53,39	13,47	48,86	5,47	4,84	556,42	5,64	588,22	164,34	4,51

## 2.19 - ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA, ARROZ, FEIJÃO, CHUCHU E SOBREMESA (FRUTA)

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	01 g
Arroz	60 g
Batata	100 g
Carne moída	60 g
Cebola	5 g
Chuchu	50 g
Feijão	40 g
Fruta	50 g
Leite	10 ml
Óleo	6 ml
Sal	1 g

**Consistência: sólida**

### Modo de preparo:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Picar e cozinhar o chuchu.

### Escondidinho:

- Descascar, picar, cozinhar e amassar as batatas;
- Refogar a cebola, acrescentar a batata, depois o leite e, se necessário, um pouco de água;
- Cozinhar até o ponto de purê;
- Refogar a carne moída com os temperos;
- Em uma fôrma colocar uma camada do purê de batata, uma camada de carne moída e terminar com o restante do purê;
- Levar ao forno para gratinar;
- Servir o arroz, o feijão, o chuchu, o escondidinho de carne e uma fruta como sobremesa.

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)
457,5	23,16	61,44	13,25	60,31	5,9	5,12	4,8	20,23	592,97	37,54	4,06



							7				
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

## 2.20 - PICADINHO DE CARNE COM CENOURA, POLENTA, ARROZ, FEIJÃO E SOBREMESA (FRUTA)

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Alho	1 g
Arroz	60 g
Carne bovina	60 g
Cebola	5 g
Cebolinha verde	3 g
Cenoura	80 g
Feijão	40 g
Fubá	20 g
Fruta	50 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g

**Consistência: sólida**

### Modo de preparo:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Picar a cenoura;
- Refogar a carne com os temperos, acrescentar a cenoura, cobrir com água e cozinhar.

Polenta cremosa:

- Ferver a água. Quando iniciar a fervura, colocar o sal e aos poucos o fubá, misturando bem;
- Cozinhar até que comece a se desprender do fundo da panela;
- Servir acompanhando o picadinho, arroz e feijão;
- Servir uma fruta como sobremesa.

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)
440,9	23,73	56,01	13,55	62,81	5,8	6,59	945,42	29,08	594,67	104,04	6,28

## 2.21 - CARNE ENSOPADA COM ABÓBORA, ARROZ, FEIJÃO, COUVE REFOGADA E SOBREMESA (FRUTA)

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Abóbora	100 g
Alho	1 g
Arroz	60 g
Carne bovina	60 g
Cebola	5 g
Cebolinha verde	3 g
Couve	60 g
Feijão	40 g
Fruta	50 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g

**Consistência: sólida**

### Modo de preparo:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Picar e refogar a couve com temperos;
- Picar a abóbora;
- Refogar a carne com temperos até ficar dourada, adicionar a abóbora, cobrir com água e esperar ferver;
- Deixar cozinhar;
- Adicionar o cheiro verde;
- Servir o arroz, feijão, a couve refogada e a carne ensopada;
- Servir uma fruta como sobremesa.

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)
463,8	20,65	41,52	23,9	35,61	2,91	4,16	742,12	29,08	590,07	157,76	3,75

## 2.22 - CARNE MOÍDA, ARROZ, FEIJÃO, PURÊ DE BATATA, SALADA E SOBREMESA (FRUTA)

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Alho	1 g
Arroz	60 g
Batata	100 g
Carne moída	50 g
Cebola	5 g
Cebolinha verde	3 g
Cenoura	50 g
Feijão	40 g
Fruta	50 g
Leite	10 ml
Margarina	2 g
Óleo	6 ml
Repolho	50 g
Sal	1 g
Salsa	3 g

**Consistência: sólida**

### Modo de preparo:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Ralar a cenoura e picar o repolho. Salpicar cebolinha verde e salsa;
- Refogar a carne com os temperos;

Purê de batata

- Cozinhar e amassar a batata;
- Aquecer a margarina, juntar o leite, desligar o fogo e deixar esfriar por 2 minutos;
- Adicionar a batata;
- Misturar lentamente até atingir uma mistura homogênea;
- Servir o arroz, o feijão, a carne moída, o purê de batatas, a salada e uma fruta como sobremesa.

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)
493,8	19,66	63,48	17,95	91,73	3,52	6,47	624,0	18,99	782,45	75,33	3,92

							8				
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

## 2.23 - ARROZ MARIA ISABEL, FEIJÃO, SALADA E SOBREMESA (FRUTA)

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	1 g
Arroz	60 g
Carne de sol	50 g
Cebola	3 g
Cebolinha	3 g
Feijão	40 g
Fruta	50 g
Óleo	6 ml
Repolho	50 g
Sal	1 g
Tomate	50 g

**Consistência: sólida**

### Modo de preparo:

- Picar os tomates e o repolho e colocar numa travessa, salpicar cebolinha verde;
- Lavar a carne seca picada e refogar com os temperos;
- Colocar o arroz misturando com a carne seca, acrescentar água quente;
- Preparar o feijão como de costume;
- Servir o arroz Maria Isabel, o feijão, a salada e uma fruta como sobremesa.

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)
303,4	17,42	35,82	10,05	22,51	0,52	3,94	36,12	0,5	3389,71	94,96	3,02

**2.24 - ARROZ, FEIJÃO TROPEIRO, MANDIOCA, SALADA E SOBREMESA (FRUTA)**

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Alho	1 g
Arroz	60 g
Mandioca	60 g
Óleo	06 ml
Sal	1 g
Tomate	60 g
Fruta	50 g
Alho	1 g
Cebola	5 g
Couve	20 g
Linguiça calabresa	30 g
Farinha de mandioca	40 g
Feijão	30 g
Óleo	06 ml
Cheiro verde	05 g

**Consistência: sólida**

**Modo de preparo:**

- Preparar o arroz como de costume;
- Cozinhar o feijão;
- Picar o tomate em cubos pequenos. Ralar parte da cebola e misturar os dois;
- Fritar a linguiça. Acrescentar alho e cebola, dourar;
- Acrescentar o feijão, sal, farinha e a couve picada. Misturar, desligar o fogo e salpicar cheiro verde;
- Servir o arroz, o feijão tropeiro, a mandioca, a salada e uma fruta como sobremesa.

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)
------	--------------	-----------------	-------------	---------------	------------	------------	-------------	-------------	------------	-------------	------------

508, 7	10,81	81,48	15,51	23,01	0,5	4,11	196, 9	27,4 8	1001, 2	148, 5	4,2 4
-----------	-------	-------	-------	-------	-----	------	-----------	-----------	------------	-----------	----------

## 2.25 - RISOTO COM CARNE SUÍNA, PURÊ DE ABÓBORA E SOBREMESA (FRUTA)

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Abóbora	100 g
Alho	1 g
Arroz	60 g
Carne suína	60 g
Cebola	5 g
Fruta	50 g
Leite	10 ml
Óleo	6 ml
Sal	1 g

**Consistência: sólida**

### Modo de preparo:

- Dourar o alho e fritar a carne suína temperada. Acrescentar o arroz, cobrir com água e cozinhar, o arroz deve ficar bem cozido;
- Cozinhar a abóbora, escorrer e amassá-la;
- Dourar a cebola, acrescentar a abóbora amassada e o leite;
- Mexer bem e cozinhar por uns instantes;
- Servir o risoto com carne suína, o purê e uma fruta como sobremesa.

<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>
284, 7	14,85	32,8	10,45	22,92	1,1 5	1,64	350,9 9	29,0 8	717,0 4	45,3 5	1,9 9

## 2.26 - QUIBEBE COM CARNE SECA, ARROZ, FEIJÃO, SALADA E SOBREMESA (FRUTA)

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Alho	1 g
Arroz	60 g
Beterraba	60 g
Carne seca	60 g
Cebola	5 g
Feijão	40 g
Fruta	50 g
Mandioca	60 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g

**Consistência: sólida**

### Modo de preparo:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume.
- Ralar a beterraba;
- Lavar e picar a carne seca;
- Aquecer o óleo e refogar a carne com os temperos até dourar;
- Colocar um pouco de água e deixar cozinhar;
- Colocar a mandioca, refogar mais um pouco. Colocar água e esperar o cozimento da mandioca;
- Servir o arroz, o feijão, o quibebe, a salada e uma fruta como sobremesa.

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)
501,	22,73	54,92	21,26	13,71	5,2	3,12	2,4	0,6	1818,	49,2	3,7

9					5		2	3	6	9	
---	--	--	--	--	---	--	---	---	---	---	--

**2.27 - ARROZ, FEIJÃO, CUBOS DE CARNE SUÍNA, ABOBRINHA VERDE REFOGADA E SOBREMESA (FRUTA)**

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Abobrinha verde	60 g
Alho	1 g
Arroz	60 g
Carne suína	60 g
Cebola	5 g
Cebolinha verde	3 g
Feijão	40 g
Fruta	50 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g

**Consistência: sólida**

**Modo de preparo:**

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Ralar abobrinha verde e refogar;
- Fritar a carne suína em cubos com os temperos, em seguida colocar a cebolinha verde;
- Servir o arroz, o feijão, a carne suína, abobrinha verde refogada e uma fruta como sobremesa.

<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>
300,4	15,94	37,91	9,46	65,57	1,7	4,54	24,71	8,94	713,99	53,57	2,23



## 2.28 - ESCALDADO DE FUBÁ COM COSTELA SUÍNA, ARROZ, ABÓBORA COZIDA E SOBREMESA (FRUTA)

<b>Alimentos</b>	<b>Per capita (g/ml)</b>
Abóbora kabutiá	60 g
Alho	1 g
Arroz	60 g
Cebola	5 g
Cebolinha verde	3 g
Costela suína	60 g
Fruta	50 g
Fubá	40 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g

**Consistência: sólida**

### **Modo de preparo:**

- Preparar arroz como de costume;
- Picar e cozinhar a abóbora;
- Refogar e cozinhar a costela picada e temperada até o ponto adequado;
- Acrescentar água e o fubá e deixar ferver;
- Salpicar com cebolinha verde;
- Servir o arroz, a abóbora, o escaldado de fubá com costela suína e uma fruta como sobremesa.

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)
496,9	18,51	60,32	20,17	73,19	3	4,55	232,18	30,41	864,36	45,17	3,6

## 2.29 - ALMÔNDEGAS DE PEIXE COM PVT, ARROZ, FEIJÃO, SALADA E SOBREMESA (FRUTA)

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alface	30 g
Alho	1 g
Arroz	60 g
Feijão	40 g
Fruta	50 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g
Tomate	60 g
<b>Almôndega de peixe</b>	
Filé de peixe	60 g
PVT	10 g
Farinha de trigo	5 g
Sal	1 g
Ovo	5 g
Cheiro verde	5 g
Cebola	5 g

**Consistência: sólida**

### Modo de preparo:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Picar o tomate e a alface;
- Cortar o peixe em pedaços bem pequenos;
- Hidratar a PVT;
- Juntar as farinhas de trigo e de soja, a PVT, o peixe e os temperos;
- Adicionar os ovos e misturar;
- Enrolar as almôndegas;
- Assar e servir com os demais acompanhamentos e uma fruta como sobremesa.

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)
345,9	22,74	44,67	8,49	65,64	0,95	4,14	104,7	5,64	606,22	69,04	3,13

### 2.30 - CROQUETE ASSADO DE PEIXE COM BATATA, ARROZ, FEIJÃO, SALADA

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	1 g
Arroz	60 g
Cebola	5 g
Cenoura	50 g
Feijão	40 g
Tomate	50 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g
	50 g
<b>Croquete de peixe com batata</b>	
Filé de peixe	60 g
Batata	20 g
Limão	5 ml
Sal	1 g
Cheiro verde	5 g
Cebola	5 g
Leite	100 ml
Farinha de rosca	10 g

**Consistência: sólida**

#### Modo de preparo:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Picar o tomate e ralar a cenoura;
- Cozinhar o peixe e as batatas separadamente;
- Escorrer a água do peixe e amassar as batatas;
- Misturar todos os ingredientes, colocar o leite aos poucos, até dar liga;
- Fazer os croquetes, passar na farinha e levar ao forno;
- Servir o arroz, o feijão, o croquete de peixe, a salada e uma fruta como sobremesa.

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)
310,9	21,03	46,2	4,68	58,04	0,98	4,11	674,63	3,23	685,77	93,59	3,48

### 2.31 - PEIXADA ESPECIAL COM ARROZ BRANCO, SALADA E SOBREMESA (FRUTA)

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alface	30 g
Alho	1 g
Arroz	60 g
Cenoura	50 g
Fruta	50 g
Óleo	3 ml
Sal	1 g
<b>Peixada especial</b>	
Filé de peixe	60 g
Limão	10 ml
Cebola	5 g
Sal	1 g
Óleo	3 ml
Tomate	20 g
Batata	20 g
Pimentão	5 g
Cheiro verde	5 g
Maionese	15 g

**Consistência: sólida**

#### Modo de preparo:

- Preparar o arroz como de costume;
- Picar a alface e ralar a cenoura;
- Cozinhar e amassar as batatas;
- Misturar a batata amassada e parte da maionese;
- Temperar o peixe com sal e limão;

- Em um refratário, colocar metade do purê de batata, por cima, os filês de peixe e depois outra camada de purê de batata, cobrir com os pimentões e espalhar o restante da maionese;
- Levar ao forno pré-aquecido por 15 minutos ou até dourar levemente;
- Servir o arroz, a peixada, a salada e uma fruta como sobremesa.

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)
236,9	21,75	42,24	4,99	5,91	0,24	2,34	631,1	0,63	1122,33	138,75	2,26

### 2.32 - CARNE SECA COM MANDIOCA, ARROZ BRANCO, SALADA E SOBREMESA (FRUTA)

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alface	50 g
Alho	1 g
Arroz	60 g
Tomate	20 g
Fruta	50 g
Óleo	3 ml
Sal	1 g
Mandioca	25 g
Molho de tomate	5 g
Carne seca	10 g
Cebola	5 g

**Consistência: sólida**

#### Modo de preparo:

- Deixar a carne-seca de molho de véspera;
- Preparar o arroz como de costume;
- Picar alface e o tomate (salada);
- Cozinhar a mandioca;
- Escorrer a carne, picar, e refogar com os temperos;
- Acrescentar o molho de tomate, água e cozinhar por alguns minutos;
- Acrescentar a mandioca cozida e o cheiro verde;
- Servir o arroz, a carne seca com mandioca, a salada e uma fruta como sobremesa.

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)
309,8	8,87	56,93	5,18	5,91	0,24	2,85	70,85	0,63	1122,33	150,77	3,2

### 2.33 - MOQUECA DE PEIXE, ARROZ, CENOURA COZIDA E SOBREMESA (FRUTA)

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alface	50 g
Alho	1 g
Arroz	60 g
Tomate	20 g
Fruta	50 g
Óleo	06 ml
Sal	1 g
Peixe	50 g
Cebola	5 g
Pimentão	2 g
Cheiro verde	1 g

**Consistência: sólida**

#### Modo de preparo:

- Preparar o arroz como de costume;
- Picar o tomate (em rodela);
- Picar e cozinhar a cenoura;
- Colocar o óleo numa panela e cobrir todo o fundo com as rodela de tomate;
- Colocar os filés de peixe e os temperos (sal, alho, cebola e pimentão);
- Cobrir com água fervente. Levar ao fogo baixo, com a panela semitampada. Quando estiver cozido, salpicar o cheiro verde;

- Servir o arroz, a moqueca de peixe, cenoura cozida e uma fruta como sobremesa.

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)
208,5	11,98	23,8	7,27	35,35	0,62	1,61	31,11	34,58	593,17	35,64	1,76

### 2.34 - GOULASH, ARROZ, FEIJAO, SALADA E SOBREMESA (FRUTA)

Alimentos	Per capita (g/ml)
Alho	1 g
Arroz	60 g
Cebola	5 g
Cenoura	50 g
Feijão	40 g
Fruta	50 g
Óleo	6 ml
Sal	1 g
Tomate	50 g
Carne bovina	50 g
Batata	15 g
Pimentão	2 g

**Consistência: sólida**

#### Modo de preparo:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Picar o tomate e o repolho;
- Aquecer o óleo e refogar a carne os temperos;
- Adicionar a água fervente e deixar cozinhar;
- Quando a carne estiver cozida, colocar o tomate, o pimentão e a batata;
- Aguardar até a batata ficar cozida;
- Servir o arroz, o feijão, o goulash, a salada e uma fruta como sobremesa.

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)
470,4	20,49	69,09	12,47	41,6	0,57	7,78	1266,4	7,97	1189,4	48,09	3,62