

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - INDÍGENAS E QUILOMBOLAS



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 Chaves Ferreira
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

Gleicy 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

RECEITAS DOCES

1.49 - FANTA DE CENOURA

Alimento	Per capita (g/ml)
Cenoura	30 g
Suco de Limão Comum	20 ml
Casca de Laranja	2g
Açúcar	15 g

Consistência: Líquida

Modo de preparo:

- ✓ Bater tudo no liquidificador com um pouco de água filtrada;
- ✓ Coar bem em pano branco limpo ou peneira fina, depois acrescentar mais água;
- ✓ Engarrafar e guardar na 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)
164	2,22	37,59	0,54	1,2	0,01	3,93	330,4	9,2	0,35	12,65	0,23

1.50 - CURAL DE ABÓBORA ENRIQUECIDO

Alimento	Per capita (g/ ml)
Abóbora (Kabotiá)	40 g
Leite	120 ml
Aveia	10 g
Amido de Milho	20 g
Sal	0,03 g
Açúcar	15 g

Consistência: Líquida

Modo de preparo:

- ✓ Descascar a abóbora e levar para cozinhar com um pouco de água. Escorrer e bater tudo no liquidificador com os outros ingredientes;
- ✓ Levar ao fogo até cozinhar bem;
- ✓ Servir frio ou quente.

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)
261,7	5,36	49,11	4,88	3,6	0,12	2	204,54	21,18	72,28	150,36	4,43

1.51 - MANJAR DE TAPIOCA DOCE

Alimento	Per capita (g/ml)
Farinha de Tapioca	40 g
Proteína de Soja	10 g
Leite	80 ml
Açúcar	15 g
Coco Ralado	5 g

Consistência: Pastosa

Modo de preparo:

- ✓ Colocar a farinha de tapioca, a proteína de soja e o coco ralado em uma panela grande;
- ✓ Acrescentar o leite fervendo, mexer até engrossar;
- ✓ Por último acrescentar o açúcar;
- ✓ 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)
227,4	7,56	36,16	5,85	0	0	2,2	0	0	0,15	29,85	1,16

1.52 - WAFFLE DE MILHO VERDE

Alimento	Per capita (g/ml)
Milho Verde	30 g
Amido de Milho	5 g
Açúcar	12 g
Farinha de Trigo	15 g
Farinha de Aveia	5 g
Farinha de Soja	5 g
Leite	20 ml
Óleo de Soja	4 ml
Ovos	10 g
Margarina	2 g
Sal	0,03 g
Fermento em Pó	1 g
Baunilha	1 g

Consistência: sólida

Modo de preparo:

- ✓ Colocar no liquidificador o leite, o milho verde, o óleo de soja e os ovos e bater por 3 minutos;
- ✓ Em outro recipiente misturar os demais ingredientes e depois acrescentar a massa do liquidificador e bater por mais 5 minutos na batedeira;
- ✓ Após, assar em frigideira;
- ✓ 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)
277,8	6,79	42,56	8,93	25,85	0,57	2,5	34,01	1,86	129,54	63,67	1,54

1.53 - BOLO DE FUBÁ COM AÇÚCAR MASCAVO

Alimento	Per capita (g/ml)
MASSA	
Açúcar Mascavo	15 g
Fubá	30 g
Farinha de Trigo	30 g
Ovos	5 g
Leite	20 ml
Óleo De Soja	5 ml
Sal	0,03 g
Fermento em Pó	1 g
COBERTURA	
Margarina	5 g
Coco Ralado	5 g
Farelo de Aveia	5 g
Leite em pó	30 g
Achocolatado	10 g

Consistência: sólida

Modo de preparo:

MASSA:

- ✓ Ferver o leite e despejar no fubá, acrescentar o açúcar mascavo e o óleo, misturar bem. Acrescentar o ovo e o sal;
- ✓ Acrescentar a farinha de trigo e o fermento em pó. Colocar em forma untada e levar para assar no forno a 180°C, por aproximadamente 40 minutos.

COBERTURA:

- ✓ Juntar todos os ingredientes. Cozinhar até dar ponto, cobrir o bolo com a cobertura e servir.

DICA: como na cobertura já foi utilizado o achocolatado que já contém muito açúcar na sua composição, não há necessidade de acrescentar açúcar, ou seja, utilizar ou um ou outro, nunca os dois juntos na mesma preparação.

Observação: o açúcar mascavo pode ser substituído pelo açúcar normal.



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)
464	9,24	73,4	14,84	21,35	0,09	1,76	40,75	0	139,7	102,26	2,71

1.54 - BOLO DE AÇÚCAR MASCADO COM MAÇÃ

Alimento	Per capita (g/ml)
Ovo	10 g
Óleo de Soja	5 ml
Açúcar Mascado	15 g
Farinha de Trigo	25 g
Leite	20 ml
Aveia em Flocos Finos	5 g
Fermento em Pó	1 g
Maçã	30 g

Consistência: sólida

Modo de preparo:

- ✓ Bater no liquidificador os ovos, o óleo, as cascas de maçã, o açúcar mascado e o leite. Em seguida colocar na batedeira e adicionar a farinha de trigo, a aveia em flocos e depois de batido acrescentar o fermento e a polpa da maçã picada em cubos, mexer levemente;
- ✓ Colocar em uma assadeira untada com óleo e levar para assar no forno a 180°C, por aproximadamente 40 minutos;

Observação: o açúcar mascado pode ser substituído pelo açúcar normal.

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)
258,1	5,46	42,25	7,48	5,35	0,14	0,63	19,1	0	119,02	25,15	0,87

1.55 - BOLO DE MARACUJÁ E CENOURA

Alimento	Per capita (g/ml)
Ovos	10 g
Farinha de Trigo	30 g
Açúcar	20 g
Maracujá c/ Sementes	20 g
Fermento em Pó	1 g
Óleo de Soja	6 ml
Cenoura	30 g

Consistência: Sólida

Modo de preparo:

- ✓ Bater as claras em neve, acrescentar o maracujá com as sementes e reservar;
- ✓ No liquidificador bater os demais ingredientes. Por último, acrescentar as claras em neve, mexer delicadamente e colocar em uma assadeira untada;
- ✓ Assar por aproximadamente 30 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)
293,1	5,63	50,6	7,58	10,7	0,21	2,99	769,6	6,69	138,72	24	1,05

1.56 - CUCA DE CASCA DE BANANA, AVEIA E MEL

Alimento	Per capita (g/ml)
Ovos	15 g
Açúcar	10 g
Mel	10 g
Margarina	5 g
Amido de Milho	10 g
Farinha de aveia	10 g
Leite	20 ml
Banana Picada Com Casca	30 g
Suco de Limão	5 ml
Fermento Em Pó	2 g

Consistência: sólida

Modo de preparo:

- ✓ Bater as claras em neve e reservar;
- ✓ Colocar o mel, as gemas, o açúcar e a margarina, bater bem. Acrescentar a farinha de aveia e o amido de milho, bater sempre;
- ✓ Colocar a banana, o fermento em pó e por último, as claras de neve;
- ✓ Despejar a massa numa fôrma grande e untada. Colocar a massa em cima da farofa. Deixar assar por 45 minutos aproximadamente.

FAROFA: misturar todos os ingredientes mexer com as mãos até formar uma farofa.

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)
252,1	4,16	42,31	7,36	2,1	0,18	1,44	52,75	2,3	221,09	17,5	1,17

1.57 - MINGAU DE FUBÁ COM COCO

Alimentos	Per capita (g/ml)
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 mexer até atingir a consistência de mingau.



e

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)
407,4	13,79	65,93	9,85	110,7	1,46	7	25,3	0	4,62	34,55	75,16

1.58 - 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;
- ✓ 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)
343,6	13,26	49,65	10,22	69,61	0,83	0,59	1,8	0,31	167,69	38,56	74,78