



DOCUMENTO DE FORMALIZAÇÃO DA DEMANDA

Órgão: SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO					
Setor requisitante (Unidade/Setor/Departamento): DIRETORIA DE LOGÍSTICA, TRANSPORTE E ALIMENTAÇÃO ESCOLAR					
Responsável pela Demanda: ANDERSON CLAYTON AMARAL TRINDADE					Matrícula: 000006
E-mail: gabinete@semedacara.com.br					
OBJETO: Contratação de empresa para Fornecimento de GÊNEROS ALIMENTÍCIOS DA AGRICULTURA FAMILIAR para atender a demanda da Secretaria Municipal de Educação tendo por objetivo a execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), para serem oferecidos aos alunos da Rede Municipal de Ensino do Acará , por intermédio da Secretaria Municipal de Educação					
JUSTIFICATIVA DA NECESSIDADE DA CONTRATAÇÃO: 1 Este processo de aquisição faz parte das ações do planejamento estabelecido pela Secretaria Municipal de Educação de Acará/PA e faz-se necessário para tanto a realização do devido procedimento de licitação, observando sempre a busca da administração pública pela melhor qualidade e o menor desembolso, na forma da proposta mais vantajosa para a Administração Pública. Ressaltando que os Gêneros Alimentícios da Agricultura Familiar adquiridos têm por objetivo a execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), e serão oferecidos aos alunos da Rede Municipal de Ensino do Acará , por intermédio da Secretaria Municipal de Educação. Desta feita, se torna indispensável que tais objetos comuns estejam disponíveis, para que assim a qualidade de trabalho seja alcançada.					
QUANTITATIVO DE MATERIAL / SERVIÇO A SER CONTRATADO					
ITEM	DESCRIÇÃO DO PRODUTO	UNID	QUANT	PREÇO MÉDIO (\$)	PREÇO TOTAL
1	Abacaxi - Integro de boa qualidade	QUILO	2.000,00	R\$ 6,00	R\$12.000,00
2	Abóbora - Tamanho médio, íntegro, boa qualidade, apresentando grau de maturação que permita suportar manipulação, transporte e a conservação em condições adequadas para o consumo.	QUILO	5.000,00	R\$ 5,00	R\$ 25.000,00



Município de Acará
Prefeitura Municipal de Acará
Secretaria Municipal de Educação
Gabinete da Secretária
Setor Financeiro

SEMED
SECRETARIA MUNICIPAL
DE EDUCAÇÃO

0 0034

	Embalagem limpa que não tenha sido utilizada no acondicionamento de adubos, produtos tóxicos ou nocivos a saúde humana.				
3	Açaí in Natura – embalagem apropriada	QUILO	1.000,00	R\$ 15,00	R\$ 15.000,00
4	Alface - Folhas verdes, íntegras, boa qualidade. Embalagem limpa que não tenha sido utilizada no acondicionamento de adubos, produtos tóxicos ou nocivos a saúde humana.	MAÇO	500,00	R\$ 3,00	R\$ 1.500,00
5	Banana Prata - Integra de boa qualidade e sem danos físicos	QUILO	10.000,00	R\$ 5,00	R\$ 50.000,00
6	Beijú - embalagem individual e próprio para o consumo.	UNIDADE	1.000,00	R\$ 2,00	R\$ 2.000,00
7	Carirú – Folhas íntegras de boa qualidade	MAÇO	2.000,00	R\$ 10,00	R\$ 20.000,00
8	Cheiro verde - Folhas verdes, íntegras, boa qualidade. Embalagem limpa que não tenha sido utilizada no acondicionamento de adubos, produtos tóxicos ou nocivos a saúde humana.	MAÇO	5.000,00	R\$ 3,00	R\$ 15.000,00
9	Couve - Folhas verdes, íntegras, boa qualidade. Embalagem limpa que não tenha sido utilizada no acondicionamento de adubos, produtos tóxicos ou nocivos a saúde humana.	MAÇO	2.000,00	R\$ 5,00	R\$ 10.000,00
10	Farinha de mandioca seca média - em sacos de polietileno, individuais, transparentes, resistentes e atóxicos, de modo a permitir a perfeita, visualização do conteúdo. embalagem Deve conter identificação do produto, informações nutricionais, data de fabricação e validade. Além disso, deverá apresentar o nome do Grupo Formal acrescido da	QUILO	5.000,00	R\$ 8,00	R\$ 40.000,00



Município de Acará
Prefeitura Municipal de Acará
Secretaria Municipal de Educação
Gabinete da Secretária
Setor Financeiro

SEMED
SECRETARIA MUNICIPAL
DE EDUCAÇÃO
0005

	modalidade fornecedora: agricultura familiar.				
11	Farinha de Tapioca Regional - ser em sacos de polietileno, individuais, transparentes, resistentes e atóxicos, de modo a permitir a perfeita visualização do conteúdo. Deve conter identificação do produto, informações nutricionais, data de fabricação e validade. Além disso, deverá apresentar o nome do Grupo Formal acrescido da modalidade fornecedora: agricultura familiar.	QUILO	1.000,00	R\$ 17,00	R\$ 17.000,00
12	Jambú – Folhas verdes, íntegras, boa qualidade. Embalagem limpa que não tenha sido utilizada no acondicionamento de adubos, produtos tóxicos ou nocivos a saúde humana.	MAÇO	1.000,00	R\$ 3,00	R\$ 3.000,00
13	Laranja - Tamanho médio, íntegro, boa qualidade, apresentando grau de maturação que permita suportar manipulação, transporte e a conservação em condições adequadas para o consumo. Embalagem limpa que não tenha sido utilizada no acondicionamento de adubos, produtos tóxicos ou nocivos a saúde humana.	QUILO	20.000,00	R\$ 5,00	R\$ 100.000,00
14	Limão Tuiti - Íntegro de boa qualidade	QUILO	300,00	R\$ 8,00	R\$ 2.400,00
15	Macaxeira – descascada e embalada a vácuo.	QUILO	10.000,00	R\$ 8,00	R\$ 80.000,00
16	Mamão – íntegro de boa qualidade	QUILO	1.000,00	R\$ 6,00	R\$ 6.000,00
17	Maxixe – Íntegro de boa qualidade	QUILO	100,00	R\$ 9,00	R\$ 900,00



Município de Acará
Prefeitura Municipal de Acará
Secretaria Municipal de Educação
Gabinete da Secretária
Setor Financeiro

SEMED
SECRETARIA MUNICIPAL
DE EDUCAÇÃO
0 0036

18	Melancia - Tamanho médio, íntegro de boa qualidade, apresentando grau de maturação que permita suportar manipulação, transporte e conservação em condições adequadas para o consumo. Embalagem limpa que não tenha sido utilizada no acondicionamento de adubos, produtos ou nocivos à saúde humana.	QUILO	20.000,00	R\$ 7,00	R\$ 140.000,00
19	Milho em espiga – próprio para o consumo.	UNIDADE	500,00	R\$ 2,50	R\$ 1.250,00
20	Ovo - Caipira - embalagem apropriada e com registro no órgão.	UNIDADE	25.000,00	R\$ 1,00	R\$ 25.000,00
21	Pão caseiro – embalagem individual e próprio para o consumo.	UNIDADE	25.000,00	R\$ 1,00	R\$ 25.000,00
22	Polpa de Abacaxi - Polpa de fruta pasteurizada, apresentando congelamento inferior a -15°C, e validade não inferior a 180 dias a partir da data de fabricação. Embalagens plásticas transparentes, limpas, vedadas de polietileno de 01 Kg, informações nutricionais, data de fabricação e validade. Além disso, deverá apresentar o nome do Grupo Formal acrescido da modalidade fornecedora: agricultura familiar.	QUILO	1.000,00	R\$ 11,00	R\$ 11.000,00
23	Polpa de Açaí grosso – embalado em saco plásticos congelado	QUILO	5.000,00	R\$ 15,00	R\$ 75.000,00



Município de Acará
Prefeitura Municipal de Acará
Secretaria Municipal de Educação
Gabinete da Secretária
Setor Financeiro

SEMED
SECRETARIA MUNICIPAL
DE EDUCAÇÃO
0 0037

24	Polpa de acerola - Polpa de fruta identificação do produto, registro no órgão competente, informações nutricionais, data de fabricação e validade. Além disso, deverá apresentar o nome do Formal acrescido da modalidade fornecedora: agricultura familiar Grupo	QUILO	30.000,00	R\$ 11,00	R\$ 330.000,00
25	Polpa de cajú - Polpa de fruta pasteurizada, apresentando congelamento inferior a -15°C, e validade não inferior a 180 dias a partir da data de fabricação. Embalagens plásticas transparentes, Deve conter identificação do produto, registro no órgão competente, informações nutricionais, data de fabricação e validade. Além disso, deverá apresentar o nome do Grupo Formal acrescido da modalidade fornecedora: agricultura familiar.	QUILO	1.000,00	R\$ 10,00	R\$ 10.000,00
26	Polpa de Cupuaçu - Polpa de fruta pasteurizada, apresentando congelamento inferior a -15°C, e validade não inferior a 180 dias a partir da data de fabricação. Deve conter identificação do produto, registro no órgão competente, informações nutricionais, data de fabricação e validade. Além disso, deverá apresentar o nome do Grupo Formal acrescido da modalidade fornecedora: agricultura familiar.	QUILO	1.000,00	R\$ 16,00	R\$ 16.000,00



Município de Acará
Prefeitura Municipal de Acará
Secretaria Municipal de Educação
Gabinete da Secretária
Setor Financeiro

SEMED
SECRETARIA MUNICIPAL
DE EDUCAÇÃO
0 0009

27	Polpa de goiaba - Polpa de fruta pasteurizada, apresentando congelamento inferior a -15°C, e validade não inferior a 180 dias a partir da data de fabricação. Deve conter identificação do produto, registro no órgão competente, informações nutricionais, data de fabricação e validade. Além disso, deverá apresentar o nome do Grupo Formal acrescido da modalidade fornecedora: agricultura familiar.	QUILO	30.000,00	R\$ 11,00	R\$ 330.000,00
28	Polpa de maracujá - Polpa de fruta pasteurizada, apresentando congelamento inferior a -15°C, e validade não inferior a 180 dias a partir da data de fabricação. Embalagens plásticas transparentes, limpas, vedadas de polietileno de 01 Kg, acondicionados em fardos plásticos de até 20 Kg. Deve conter identificação do produto, registro no órgão competente, informações nutricionais, data de fabricação e validade. Além disso, deverá apresentar o nome do Grupo Formal acrescido da modalidade fornecedora: agricultura familiar.	QUILO	20.000,00	R\$ 12,00	R\$ 240.000,00
29	Polpa de Pitaya - Polpa de fruta pasteurizada, apresentando congelamento inferior a -15°C, e validade não inferior a 180 dias a partir da data de fabricação. Deve conter identificação do produto, registro no órgão competente, informações nutricionais, data de fabricação e validade. Além disso, deverá apresentar o nome do Grupo Formal acrescido da modalidade fornecedora: agricultura familiar.	QUILO	500,00	R\$ 13,00	R\$ 6.500,00



Município de Acará
Prefeitura Municipal de Acará
Secretaria Municipal de Educação
Gabinete da Secretária
Setor Financeiro

SEMED
SECRETARIA MUNICIPAL
DE EDUCAÇÃO 0 0009

30	Popa de Cacau - Polpa de fruta pasteurizada, apresentando congelamento inferior a -15°C, e validade não inferior a 180 dias a partir da data de fabricação. Deve conter identificação do produto, registro no órgão competente, informações nutricionais, data de fabricação e validade. Além disso, deverá apresentar o nome do Grupo Formal acrescido da modalidade fornecedora: agricultura familiar.	QUILO	1.000,00	R\$ 14,00	R\$ 14.000,00
31	Tangerina: Tamanho médio integrais de boa qualidade.	QUILO	1.000,00	R\$ 18,00	R\$ 18.000,00
32	Tucupi – Integro de boa qualidade em garrafa pet	LITRO	1.000,00	R\$ 30,00	R\$ 30.000,00
VALOR TOTAL (R\$)					R\$ 1.671.550,00

Observações gerais.

2 A aquisição será efetivada na quantidade total ou parcial, dependendo da necessidade desta secretaria.

Prazo de Entrega/ Execução:

05 (cinco) dias úteis, contados do recebimento da ordem de compra emitida pela CONTRATANTE.

Unidade e servidor responsável para esclarecimentos:

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, DIRETORIA DE LOGÍSTICA / ANDERSON CLAYTON AMARAL TRINDADE

4.4. Prazo para pagamento: 30 dias após o recebimento dos itens totais solicitados.

Acará /PA, 14 de novembro de 2023

ANDERSON CLAYTON AMARAL TRINDADE

Em conformidade com a legislação que rege o tema, encaminhe-se à autoridade competente para análise de conveniência e oportunidade para a contratação e demais providências cabíveis.

0 0010



PREFEITURA MUNICIPAL DE ACARÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
COORDENAÇÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Fichas Técnicas das Preparações

2024



PREFEITURA MUNICIPAL DE ACARÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
COORDENAÇÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PREPARAÇÕES DOCES

• **LEITE, BISCOITO MAISENA**

INGREDIENTES

Leite em pó 20g, biscoito maisena 15g.

MODO DE PREPARO

Dilua o leite integral em pó em água potável, e mexa bem até sua total diluição. Sirva com o biscoito maisena.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
205,45	25,92	7,59	7,94	1,21	56	1,73	0,09	0,67	182,4	74,2	16,9

• **LEITE, BISCOITO CREAM CRACKER**

INGREDIENTES

Leite em pó 20g, , biscoito salgado 15g.

MODO DE PREPARO

Dilua o leite integral em pó em água potável, e mexa bem até sua total diluição. Sirva com o biscoito cream cracker.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
185,25	20,67	7,11	8,24	0,48	56	1,73	0,09	0,67	182,4	74,2	16,9

• LEITE, PÃO COM MANTEIGA

INGREDIENTES

Leite em pó 20g, pão de hambúrguer 25g, manteiga 4g.

MODO DE PREPARO

Dilua o leite integral em pó em água potável. e mexa bem até sua total diluição. Corte o pão, passe a manteiga ao meio e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
216,72	25,52	7,81	9,3	0,86	86,16	1,73	1,09	0,87	212,87	251,68	25,06

• AÇAÍ COM TAPIOCA

INGREDIENTES

Polpa de açaí 100g, açúcar 15g, farinha de tapioca 10g.

MODO DE PREPARO

Bater em liquidificador a polpa do açaí até que fique homogênea e cremosa. Antes de servir misturar a farinha de tapioca.

OBS.: O açúcar será opcional, conforme aceitação dos alunos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
307,42	23,99	2,10	22,56	31,43	0	17	9,31	0	110,15	0,15	0

• BATIDA DE ABACATE

INGREDIENTES

Abacate 100g, leite em pó 20g, açúcar 10g.

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o abacate, o açúcar e o leite integral em pó com um pouco de água gelada potável.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
315,04	25,07	7,25	20,64	4,1	117,22	9,63	1,13	1,09	193,5	84,3	55,9

• BATIDA DE BANANA

INGREDIENTES

Banana 100g, leite em pó 20g, açúcar 10g.

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a banana, o açúcar e o leite integral em pó com um pouco de água gelada potável.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
241,86	41,07	6,3	5,82	2,03	64	10,83	0,41	0,83	188,5	75,3	45,09

• **DUAL DE FRUTAS (Tangerina e maçã)**

INGREDIENTES

Tangerina 100g, maçã 100g.

MODO DE PREPARO

Higienize (lavagem e desinfecção) todas as frutas.

Tangerina: descasque, retire as sementes e corte os gomos em dois pedaços.

Maçã: corte, retire apenas as sementes, corte em cubos pequenos.

Misture as frutas e sirva em cumbucas apropriadas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
114,23	26,5	0,82	0,55	3,47	97,3	36,5	0,28	0,28	21	1	17

• **BATIDA DE MAMÃO**

INGREDIENTES

Mamão 100g, leite em pó 20g, açúcar 10g.

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador, adicione um pouco de água gelada potável e bata até que fique homogêneo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
182,76	27,49	5,87	5,48	1,80	84,4	63,53	0,20	0,74	206,5	77,3	26,9

• **DUAL DE FRUTAS (Laranja e melancia)**

INGREDIENTES

Laranja 100g, melancia 100g.

MODO DE PREPARO

Lave e higienize todas as frutas.

Laranja: descasque, retire as sementes e corte em cubos pequenos.

Melancia: corte, retire a casca e sementes, corte em cubos pequenos.

Misture as frutas e sirva em cumbucas apropriadas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
79,74	18	1,44	0,22	2,40	136,5	82,2	1,30	0,07	55	0	10

• **LEITE COM BISCOITO MAISENA**

INGREDIENTES

Leite em pó 20g, biscoito maisena 15g.

MODO DE PREPARO

Dilua o leite em água potável, sirva com o biscoito maisena.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
166,48	19,07	6,49	7,14	0	56	1,73	0,09	0,67	182,4	74,2	16,9

• **MINGAU DE AMIDO DE MILHO**

INGREDIENTES

Amido de milho 10g, açúcar 15g, leite em pó 20g.

MODO DE PREPARO

Miture o leite integral diluído com o amido de milho e o açúcar em uma panela e leve ao fogo, sempre mexendo. Deixe cozinhar até engrossar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
196,43	31,8	5,29	5,35	0,09	56	1,73	0,15	0,68	182,75	75,25	17,2

• **MINGAU DE ARROZ**

INGREDIENTES

Leite em pó 20g, arroz 10g, açúcar 10g.

MODO DE PREPARO

Lave o arroz, em seguida bata no liquidificador com um pouco de água potável. Leve ao fogo e acrescente o açúcar e o leite e deixe cozinhar.

OBS.: mexa de vez em quando para não subir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
174,6	25,6	5,91	5,39	0,28	50,6	1,72	0,53	0,78	183,1	75,5	19,4

• MINGAU DE AVEIA

INGREDIENTES

Leite em pó 20g, aveia em flocos finos 10g, açúcar 10g.

MODO DE PREPARO

Em uma panela com água adicione a aveia em flocos finos e mexa até a fervura. Em seguida adicione o açúcar e o leite integral diluído até que a consistência fique adequada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
179,47	24,38	6,66	6,14	0,91	50,6	1,72	0,54	0,93	187,6	75,9	29

• MINGAU DE FARINHA DE TAPIOCA

INGREDIENTES

Leite em pó 20g, farinha de tapioca 10g, açúcar 10g.

MODO DE PREPARO

Em um recipiente coloque a farinha de tapioca, um pouco de leite integral, mexa e reserve. Ferva o restante do leite em uma panela e quando começar a levantar fervura jogue a mistura que você reservou. Aguarde até começar a quase grudar na panela mexendo sempre em fogo baixo e está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
175,87	26,58	5,36	5,34	0,65	50,6	1,72	0,22	0,71	190,4	76,4	21,1

• **MINGAU DE FUBÁ**

INGREDIENTES

Leite em pó 20g, fubá de milho 10g, açúcar 10g.

MODO DE PREPARO

Junte o leite integral diluído com a farinha de milho e o açúcar em uma panela e leve ao fogo. Sempre mexendo, deixe cozinhar até engrossar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
176,07	25,58	5,96	5,54	0,47	50,6	1,72	0,19	0,78	183,1	75,4	21,2

• **MINGAU DE MILHO BRANCO**

INGREDIENTES

Leite em pó 20g, milho branco 10g, açúcar 10g.

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha coloque o milho branco, cubra com água potável e deixe reservado por um tempo. Posteriormente, em uma panela grande ponha o milho com a água do molho e leve para cozinhar até que o milho fique macio. Se for necessário, acrescente um pouco mais de água. Depois de cozido acrescente o leite integral e o açúcar, mexendo até engrossar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
177,61	25,11	6,21	5,82	0	50,6	1,72	0,38	0,89	183,5	78,9	29,8

• SUCO DE ACEROLA COM BISCOITO DOCE

INGREDIENTES

Polpa de acerola 30g, açúcar 10g, biscoito rosquinha 15g.

MODO DE PREPARO

Bater em liquidificador a polpa de acerola com o açúcar até que fique homogênea, sirva com o biscoito rosquinha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
114,40	23,05	1,5	1,8	0,53	0,0	186,9	0,34	0,18	10,9	54,3	8,35

• SUCO DE GOIABA COM BISCOITO CASTANHA DO PARÁ

INGREDIENTES

Polpa de goiaba 30g, açúcar 10g, biscoito maisena 15g.

MODO DE PREPARO

Bater em liquidificador a polpa de goiaba com o açúcar até que fique homogênea, sirva com o biscoito castanha do Pará.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
136,8	28,95	1,2	1,8	0,56	0,00	36,0	0,32	0,18	9,0	55,8	7,8

• **SUCO NATURAL DE LARANJA COM BISCOITO ROSQUINHA**

INGREDIENTES

Laranja 100g, biscoito rosquinha 15g.

MODO DE PREPARO

Lave e higienize a laranja, descasque e esprema, sirva com o biscoito rosquinha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
173,8	36,25	2,7	2,0	10,92	0,0	136,0	1,07	0,4	169,1	55,8	27,55

• **SUCO NATURAL DE MARACUJÁ COM BISCOITO ROSQUINHA**

INGREDIENTES

Maracujá 30 g, açúcar 10g, biscoito rosquinha 15g.

MODO DE PREPARO

Bata o maracujá no liquidificador com o açúcar, em seguida coe. Sirva com o biscoito rosquinha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
128,2	24,85	1,8	2,4	0,65	0,0	6,0	0,46	0,27	10,0	54,6	14,05

PREPARAÇÕES SALGADAS

• CANJA DE FRANGO

INGREDIENTES

Frango inteiro 25g, arroz 10g, óleo de soja 1ml, sal 1g, batata 10g, cenoura 10g, limão 2g, alho 1g, cebola 2g, colorífico 1g, cebolinha 1g, coentro 1g.

MODO DE PREPARO

Limpe e tempere o frango com sal, limão e colorífico. Em uma panela adicione o óleo de soja a cebola, o alho e o frango e refogue, adicione água fervente e deixe cozinhar um pouco. Adicione o arroz e a cenoura espere cozinhar e em seguida adicione a batata, finalize com a cebolinha e o coentro.

Obs.: corte a batata e a cenoura em cubos pequenos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
99,93	11,49	7,62	2,61	1,02	1,2	11,22	1,1	0,58	21,91	412,26	28,77

• CARNE DESFIADA COM REPOLHO, ARROZ, FEIJÃO

INGREDIENTES

Carne bovina pá sem osso 35g, óleo de soja 1ml, sal 1g, colorífico 1g, arroz 20g, feijão 20g, vinagre 1ml, repolho 10g, cebola 2g alho 1g, coentro 1g.

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Carne: tempere a carne com sal, alho, vinagre e colorífico. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente água fervente e cozinhe até a carne ficar macia, se necessário, adicione mais água durante o cozimento. Em seguida desfie a carne, e corte o repolho em tiras, misture os dois e leve ao fogo para refogar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
201,14	29,87	13,42	3,11	4,6	0,7	6,08	3,58	2,18	44,96	413,63	68,78

• CARNE GUISADA COM ARROZ

INGREDIENTES

Carne bovina pá sem osso 35g, arroz 20g, óleo de soja 1ml, alho 1g, cebola 2g, cebolinha 1g, sal 1g, vinagre 1ml.

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

OBS.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Carne: tempere a carne com sal, alho, vinagre e colorífico. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente água fervente e cozinhe até a carne ficar macia, se necessário, adicione mais água durante o cozimento.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
127,71	16,37	9,12	2,86	0,66	0,7	0,41	1,54	1,53	5,13	411,09	19,14

• CARNE GUISADA E ARROZ COM COUVE

INGREDIENTES

Carne bovina pa sem osso 35g, arroz 20g, óleo de soja 1ml, alho 1g, cebola 2g, cebolinha 1g, sal 1g, vinagre 1ml, couve 5g.

MODO DE PREPARO

Inicie higienizando a couve, corte em tiras e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz), o sal (quanto baste, Q.B) e a couve, abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

OBS.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Carne: tempere a carne com sal, alho, vinagre e colorífico. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente água fervente e cozinhe até a carne ficar macia, se necessário, adicione mais água durante o cozimento.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
130,53	16,87	9,27	2,89	0,94	0,7	3,72	1,56	1,54	13,6	412,15	19,83

• **CARNE GUISADA COM FEIJÃO VERDE E ARROZ**

INGREDIENTES

Carne bovina pá sem osso 35g, arroz 20g, óleo de soja 1ml, alho 1g, cebola 2g, cebolinha 1g, sal 1g, vinagre 1ml, feijão verde 10g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando o feijão verde, corte em pedaços pequenos e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

OBS.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Carne: tempere a carne com sal, alho, vinagre e colorífico. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente água fervente e cozinhe até a carne ficar macia, adicione o feijão verde e deixe cozinhar novamente, se necessário, adicione mais água durante o cozimento.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
132,44	17,31	9,33	2,88	1,1	0,7	3,58	1,66	1,56	10,12	411,8	21,93

• **CARNE GUISADA COM MACAXEIRA, ARROZ E FEIJÃO**

INGREDIENTES

Carne bovina pá sem osso 35g, arroz 20g, feijão 20g, óleo de soja 1ml, alho 1g, cebola 2g, cebolinha 1g, sal 1g, vinagre 1ml, macaxeira 15g.

MODO DE PREPARO

Inicie higienizando a macaxeira, descasque e corte em pedaços menores, reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

OBS.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire a pressão e deixe ferver até engrossar.

Carne: tempere a carne com sal, alho, vinagre e corante. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente água fervente, cozinhe até a carne ficar macia, se necessário adicione mais água durante o cozimento.

Macaxeira: Cozinhe a macaxeira em uma panela de pressão até ficar macia, adicione à carne.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
220,94	34,89	13,35	3,11	4,71	0,7	5,04	3,20	2,17	33,35	413,25	64,53

• CARNE MOÍDA COM BATATA, ARROZ E FEIJÃO

INGREDIENTES

Carne moída 30g, óleo de soja 1ml, sal 1g, arroz 20g, feijão 20g, vinagre 1ml, batata 15g, colorífico 1g, cebola 2g, alho 1g, coentro 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando as batatas, lave e corte em cubos pequenos, reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

OBS.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Carne moída: tempere a carne moída com sal, alho, vinagre e colorífico. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente água fervente e cozinhe até a carne ficar macia, adicione as batatas e deixe continuar cozinhando até o seu amolecimento, se necessário adicione mais água durante o cozimento.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)

• FRANGO COM ABÓBORA, ARROZ E FEIJÃO

INGREDIENTES

Coxa e sobrecoxa 40g, óleo de soja 2ml, sal 1g, colorífico 1g, arroz 20g, feijão 20g, limão 2g, abóbora 15g, coentro 1g, cebola 2g, alho, 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a abóbora, descasque, corte em cubos e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

OBS.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frango: Tempere o frango com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente a abóbora, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
222,99	30,65	13	5,38	4,58	3,2	8,97	3,37	1,69	47,16	425,89	74,52

• FRANGO GUISADO COM BATATA DOCE E ARROZ

INGREDIENTES

Coxa e sobrecoxa 35g, batata doce 15g, arroz 20g, óleo de soja 1ml, sal 1g, limão 2g, alho 1g, cebola 2g, colorífico 1g, cebolinha 1g, coentro 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a batata doce, descasque, corte em cubos e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

OBS.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Frango: Tempere o frango com sal, limão, e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente a batata doce, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando, para o molho não grudar no fundo da panela, acrescente o coentro e a cebolinha para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
115,93	13,39	7,47	3,61	0,97	3	7,62	1,25	0,9	22,76	423,01	29,92

• FRANGO GUIADO COM BATATA DOCE, ARROZ E FEIJÃO

INGREDIENTES

Coxa e sobrecoxa 35g, óleo de soja 1ml, sal 1g, colorífico 1g, arroz 20g, feijão 20g, limão 2g, batata doce 15g, coentro 1g, cebola 2g, alho 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a batata doce, descasque, corte em cubos e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

OBS.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frango: Tempere o frango com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente a batata doce, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
218,66	33,88	12,10	3,86	4,89	3	7,62	3,26	1,59	46,86	423,09	73,97

• FRANGO GUIADO COM QUIABO, ARROZ E FEIJÃO

INGREDIENTES

Coxa e sobrecoxa 35g, óleo de soja 1ml, sal 1g, colorífico 1g, arroz 20g, feijão 20g, limão 2g, quiabo 10g, coentro 1g, cebola 2g, alho, 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando o quiabo, em seguida corte em rodela e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

OBS.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frango: Tempere o frango com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente o quiabo, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
204,96	30,38	12,15	3,87	4,82	3	9,73	3,28	1,62	51,81	422,54	77,12

• FRANGO EM CUBOS COM JAMBU, ARROZ E FEIJÃO

INGREDIENTES

Filé de peito de frango 35g, óleo de soja 1ml, sal 1g, colorífico 1g, arroz 20g, feijão 20g, limão 2g, jambu 5g, coentro 1g, cebola 2g, alho 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando o jambu e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

OBS.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frango: Corte o frango em cubos, tempere com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente o jambu, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
196,06	29,98	13,5	2,46	4,73	0,7	7,87	3,27	1,41	66,41	410,44	82,82
	Cebola			2g			R\$ 2,21			R\$ 0,004	
	Coentro			1g			R\$ 9,00			R\$ 0,009	

• ISCA DE FRANGO COM CENOURA, ARROZ E FEIJÃO

INGREDIENTES

Filé de peito de frango 35g, óleo de soja 1ml, sal 1g, colorífico 1g, arroz 20g, feijão 20g, limão 2g, cenoura 15g, coentro 1g, cebola 2g, alho 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a cenoura, corte em fatias pequenas e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

OBS.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frango: Corte o filé de frango em tiras, tempere com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente a cenoura, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
199,21	30,88	13,5	2,41	4,98	0,7	8,37	3,08	1,14	47,11	410,14	74,62

• MACARRONADA DE FRANGO COM JAMBU

INGREDIENTES

Coxa e sobrecoxa 35g, óleo de soja 1ml, sal 1g, colorífico 1g, macarrão parafuso 20g, limão 2g, jambu 5g, coentro 1g, cebola 2g, alho 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando o jambu e reserve.

Macarrão: Acrescente água em uma panela e espere levantar fervura, adicione sal, óleo e o macarrão, espere amolecer, escorra, e estará pronto.

Frango: Tempere o frango com sal, limão, e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente o jambu, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar.

Misture o frango com jambu junto ao macarrão e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
151,86	7,53	16,68	6,11	0,26	37,30	2,16	1,11	1,56	20,35	208,23	17,40

• **OMELETE COM HORTALIÇAS (cariru), MACARRÃO E FEIJÃO**

INGREDIENTES

Ovo 1 und, cebola 2g, alho 1g, coentro 1g, feijão 20g, macarrão 20g, cariru 5g, 10g, óleo de soja 1ml, sal 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando beterraba e o cariru e reserve.

Macarrão: Acrescente água em uma panela e espere levantar fervura, adicione sal, óleo e o macarrão, espere amolecer, escorra, e estará pronto.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Omelete: Pique a cebola, rale a beterraba, corte o cariru (já cozido) e o coentro em pedaços pequenos. Despeje os ovos em uma tigela e bata até ficarem com espuma, deixe-os descansar um pouco. Em uma frigideira aquecida refogue a cebola e depois adicione a beterraba, o cariru, o coentro e sal a gosto. Mexa tudo por alguns minutos e tampe a frigideira, deixando que os ingredientes cozinhem no bafo por aproximadamente 5 minutos, sempre cuidando para não queimar. Tire a tampa e coloque os ovos na frigideira e mexa tudo de forma homogênea, tampe novamente a frigideira, cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 10 minutos, sempre cuidando para não queimar. Observe se está crescendo e fure com um garfo para ver se está fofo, este é o ponto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
159,08	28,81	7,4	1,58	4,18	5,82	2,10	1,73	0,63	26,97	12,15	30,71

• OVOS COZIDOS COM MACARRÃO**INGREDIENTES**

Ovo 1und, macarrão espagete 20g, alho 1g, cebola 2g, cebolinha 1g, óleo de soja 1ml, sal 1g.

MODO DE PREPARO

Macarrão: Acrescente água em uma panela e espere levantar fervura, adicione sal, óleo e o macarrão, espere amolecer, escorra. Refogue com o alho, a cebola e a cebolinha, e estará pronto.

Ovo: Em uma panela acrescente água até cobrir o ovo, deixe cozinhar por 10 minutos ou até que a casca apresente fissuras.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
76,58	15,60	2,74	0,36	0,08	6,26	1,02	0,31	0,03	9,02	1,52	0,97

• RISOTO DE FRANGO COM CARIRU

INGREDIENTES

Coxa e sobrecoxa 35g, arroz 10g, óleo de soja 1ml, sal 1g, limão 2g, alho 1g, cebola 2g, colorífico 1g, cariru 5g, coentro 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando o cariru e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

OBS.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Frango: Tempere o frango com sal, limão, e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente o cariru, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
159,75	9,63	16,48	6,15	0,39	17,70	1,81	1,34	1,67	15,05	208,73	19,90

• SOPA DE CARNE

INGREDIENTES

Músculo 25g, macarrão espaguete 10g, óleo de soja 1ml, sal 1g, alho 1g, cebola 2g, cebolinha 1g, vinagre 1ml.

MODO DE PREPARO

Corte a carne e reserve. Tempere com sal e vinagre. Em uma panela coloque o óleo e refogue o alho e a cebola, em seguida coloque a carne e deixe dourar, em seguida coloque água até cobrir, após o tempo de fervura, acrescente o macarrão. Deixe no fogo por mais dez minutos e desligue. Finalize com a cebolinha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
107,57	8,30	9,28	4,14	0,09	4,39	1,94	1,08	2,44	13,53	15,79	8,21

• SOPA DE CARNE COM FEIJÃO

INGREDIENTES

Músculo 25g, beterraba 10g, óleo de soja 1ml, sal 1g, vinagre 1ml, alho 1g, cebola 2g, cebolinha 1g, feijão 20g.

MODO DE PREPARO

Em um recipiente deixe o feijão de molho em 1 litro de água quente por 30 minutos. Despeje o feijão com a água em uma panela, acrescente mais água quente e deixe cozinhar até que fique bem macio. Bata metade dos grãos no liquidificador ou amasse-os com uma colher, ponha-o novamente na panela e reserve. Em outra panela, aqueça o óleo, doure a cebola e o alho e adicione a carne; deixe cozinhar. Em seguida acrescente a beterraba e a carne ao feijão, adicione o sal, misture e deixe ferver. Finalize com a cebolinha picada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
144,77	13,94	12,69	4,25	4,19	4,93	3,33	2,36	3,03	28,97	25,98	37,89

PREPARAÇÕES DOCES

• AÇAÍ COM FARINHA DE MANDIOCA

INGREDIENTES

Açaí 200g, açúcar 15g, farinha de mandioca 20g.

MODO DE PREPARO

Bater em liquidificador a polpa do açaí até que fique homogênea e cremosa. Antes de servir misturar a farinha de tapioca.

OBS.: O açúcar será opcional, conforme aceitação dos alunos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
691,00	32,99	4,20	45,13	62,86	0	34	18,61	0	220,15	0,15	0

• DUAL DE FRUTAS (Banana e tangerina)

INGREDIENTES

Banana 100g, tangerina 100g.

MODO DE PREPARO

Lave e higienize todas as frutas.

Tangerina: descasque, retire as sementes e corte em cubos pequenos.

Banana: descasque e corte em cubos pequenos.

Misture as frutas e sirva em cumbucas apropriadas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
151,11	34,60	1,67	0,67	3,53	100	39,90	0,41	0,40	20,00	2,00	41,00

• FRANGO GUISADO COM QUIABO, ARROZ E FEIJÃO

INGREDIENTES

Coxa e sobrecoxa 35g, óleo de soja 1ml, sal 1g, colorífico 1g, arroz 20g, feijão 20g, limão 2g, quiabo 10g, coentro 1g, cebola 2g, alho, 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando o quiabo, em seguida corte em rodela e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

OBS.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frango: Tempere o frango com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente o quiabo, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
204,96	30,38	12,15	3,87	4,82	3	9,73	3,28	1,62	51,81	422,54	77,12

• FRANGO EM CUBOS COM JAMBU, ARROZ E FEIJÃO

INGREDIENTES

Filé de peito de frango 35g, óleo de soja 1ml, sal 1g, colorífico 1g, arroz 20g, feijão 20g, limão 2g, jambu 5g, coentro 1g, cebola 2g, alho 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando o jambu e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

OBS.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frango: Corte o frango em cubos, tempere com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente o jambu, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
196,06	29,98	13,5	2,46	4,73	0,7	7,87	3,27	1,41	66,41	410,44	82,82
	Cebola			2g			R\$ 2,21			R\$ 0,004	
	Coentro			1g			R\$ 9,00			R\$ 0,009	

• ISCA DE FRANGO COM CENOURA, ARROZ E FEIJÃO

INGREDIENTES

Filé de peito de frango 35g, óleo de soja 1ml, sal 1g, colorífico 1g, arroz 20g, feijão 20g, limão 2g, cenoura 15g, coentro 1g, cebola 2g, alho 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a cenoura, corte em fatias pequenas e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

OBS.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frango: Corte o filé de frango em tiras, tempere com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente a cenoura, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
199,21	30,88	13,5	2,41	4,98	0,7	8,37	3,08	1,14	47,11	410,14	74,62

• **MACARRONADA DE FRANGO COM JAMBU**

INGREDIENTES

Coxa e sobrecoxa 35g, óleo de soja 1ml, sal 1g, colorífico 1g, macarrão parafuso 20g, limão 2g, jambu 5g, coentro 1g, cebola 2g, alho 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando o jambu e reserve.

Macarrão: Acrescente água em uma panela e espere levantar fervura, adicione sal, óleo e o macarrão, espere amolecer, escorra, e estará pronto.

Frango: Tempere o frango com sal, limão, e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente o jambu, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar.

Misture o frango com jambu junto ao macarrão e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
151,86	7,53	16,68	6,11	0,26	37,30	2,16	1,11	1,56	20,35	208,23	17,40

• OMELETE COM HORTALIÇAS (cariru), MACARRÃO E FEIJÃO

INGREDIENTES

Ovo 1 und, cebola 2g, alho 1g, coentro 1g, feijão 20g, macarrão 20g, cariru 5g, 10g, óleo de soja 1ml, sal 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando beterraba e o cariru e reserve.

Macarrão: Acrescente água em uma panela e espere levantar fervura, adicione sal, óleo e o macarrão, espere amolecer, escorra, e estará pronto.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Omelete: Pique a cebola, rale a beterraba, corte o cariru (já cozido) e o coentro em pedaços pequenos. Despeje os ovos em uma tigela e bata até ficarem com espuma, deixe-os descansar um pouco. Em uma frigideira aquecida refogue a cebola e depois adicione a beterraba, o cariru, o coentro e sal a gosto. Mexa tudo por alguns minutos e tampe a frigideira, deixando que os ingredientes cozinhem no bafo por aproximadamente 5 minutos, sempre cuidando para não queimar. Tire a tampa e coloque os ovos na frigideira e mexa tudo de forma homogênea, tampe novamente a frigideira, cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 10 minutos, sempre cuidando para não queimar. Observe se está crescendo e fure com um garfo para ver se está fofo, este é o ponto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
159,08	28,81	7,4	1,58	4,18	5,82	2,10	1,73	0,63	26,97	12,15	30,71

- OVOS COZIDOS COM MACARRÃO

INGREDIENTES

Ovo 1und, macarrão espaguete 20g, alho 1g, cebola 2g, cebolinha 1g, óleo de soja 1ml, sal 1g.

MODO DE PREPARO

Macarrão: Acrescente água em uma panela e espere levantar fervura, adicione sal, óleo e o macarrão, espere amolecer, escorra. Refogue com o alho, a cebola e a cebolinha, e estará pronto.

Ovo: Em uma panela acrescente água até cobrir o ovo, deixe cozinhar por 10 minutos ou até que a casca apresente fissuras.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
76,58	15,60	2,74	0,36	0,08	6,26	1,02	0,31	0,03	9,02	1,52	0,97

• RISOTO DE FRANGO COM CARIRU

INGREDIENTES

Coxa e sobrecoxa 35g, arroz 10g, óleo de soja 1ml, sal 1g, limão 2g, alho 1g, cebola 2g, colorífico 1g, cariru 5g, coentro 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando o cariru e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

OBS.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Frango: Tempere o frango com sal, limão, e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente o cariru, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
159,75	9,63	16,48	6,15	0,39	17,70	1,81	1,34	1,67	15,05	208,73	19,90

• SOPA DE CARNE

0 0038

INGREDIENTES

Músculo 25g, macarrão espaguete 10g, óleo de soja 1ml, sal 1g, alho 1g, cebola 2g, cebolinha 1g, vinagre 1ml.

MODO DE PREPARO

Corte a carne e reserve. Tempere com sal e vinagre. Em uma panela coloque o óleo e refogue o alho e a cebola, em seguida coloque a carne e deixe dourar, em seguida coloque água até cobrir, após o tempo de fervura, acrescente o macarrão. Deixe no fogo por mais dez minutos e desligue. Finalize com a cebolinha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
107,57	8,30	9,28	4,14	0,09	4,39	1,94	1,08	2,44	13,53	15,79	8,21

• SOPA DE CARNE COM FEIJÃO

INGREDIENTES

Músculo 25g, beterraba 10g, óleo de soja 1ml, sal 1g, vinagre 1ml, alho 1g, cebola 2g, cebolinha 1g, feijão 20g.

MODO DE PREPARO

Em um recipiente deixe o feijão de molho em 1 litro de água quente por 30 minutos. Despeje o feijão com a água em uma panela, acrescente mais água quente e deixe cozinhar até que fique bem macio. Bata metade dos grãos no liquidificador ou amasse-os com uma colher, ponha-o novamente na panela e reserve. Em outra panela, aqueça o óleo, doure a cebola e o alho e adicione a carne; deixe cozinhar. Em seguida acrescente a beterraba e a carne ao feijão, adicione o sal, misture e deixe ferver. Finalize com a cebolinha picada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
144,77	13,94	12,69	4,25	4,19	4,93	3,33	2,36	3,03	28,97	25,98	37,89

PREPARAÇÕES DOCES

• AÇAÍ COM FARINHA DE MANDIOCA

INGREDIENTES

Açaí 200g, açúcar 15g, farinha de mandioca 20g.

MODO DE PREPARO

Bater em liquidificador a polpa do açaí até que fique homogênea e cremosa. Antes de servir misturar a farinha de tapioca.

OBS.: O açúcar será opcional, conforme aceitação dos alunos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
691,00	32,99	4,20	45,13	62,86	0	34	18,61	0	220,15	0,15	0

• DUAL DE FRUTAS (Banana e tangerina)

INGREDIENTES

Banana 100g, tangerina 100g.

MODO DE PREPARO

Lave e higienize todas as frutas.

Tangerina: descasque, retire as sementes e corte em cubos pequenos.

Banana: descasque e corte em cubos pequenos.

Misture as frutas e sirva em cumbucas apropriadas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
151,11	34,60	1,67	0,67	3,53	100	39,90	0,41	0,40	20,00	2,00	41,00

• **DUAL DE FRUTAS (Manga e melancia)**

INGREDIENTES

Manga 100g, melancia 100g.

MODO DE PREPARO

Lave e higienize todas as frutas.

Manga: descasque e corte em cubos pequenos.

Melancia: descasque, tire as sementes e corte em cubos pequenos.

Misture as frutas e sirva em cumbucas apropriadas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
100,17	23,2	1,01	0,37	3,27	505	56,7	1,33	0,04	25	2	9

• **MINGAU DE FARINHA DE TAPIOCA**

INGREDIENTES

Farinha de tapioca 20, açúcar 15, leite em pó 18g.

MODO DE PREPARO

Em um recipiente coloque a farinha de tapioca, o açúcar, um pouco de leite integral, mexa e reserve. Ferva o restante do leite em uma panela e quando começar a levantar fervura jogue a mistura que você reservou. Aguarde até começar a quase grudar na panela, mexendo sempre em fogo baixo e está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
221,13	39,83	4,86	4,71	0,06	129,6	7,56	1,09	0	0,15	0,15	0

• MINGAU DE FUBÁ DE MILHO

INGREDIENTES

Fubá de milho 20g, açúcar 15g, leite em pó 18g.

MODO DE PREPARO

Junte o leite integral diluído com o fubá de milho e o açúcar em uma panela e leve ao fogo. Sempre mexendo, deixe cozinhar até engrossar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
223,36	37,21	6,49	5,4	1,46	139	7,56	1,78	0,37	1,35	7,15	25,4

• MINGAU DE MILHO BRANCO

INGREDIENTES

Milho branco 20g, açúcar 15g, leite em pó 18g.

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha coloque o milho branco, cubra com água potável e deixe reservado por um tempo. Posteriormente, em uma panela grande ponha o milho com a água do molho e leve para cozinhar até que o milho fique macio. Se for necessário, acrescente um pouco mais de água. Depois de cozido acrescente o leite integral e o açúcar, mexendo até engrossar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
224,34	36,68	6,74	5,63	0	129,6	7,56	1,63	0,45	1,55	7,15	25,4

• **SUCO DE FRUTAS COM BISCOITO DOCE**

INGREDIENTES

Polpa de caju 40g, açúcar 20g, biscoito doce 30g.

MODO DE PREPARO

Bater em liquidificador a polpa de caju com o açúcar até que fique homogênea, sirva com o biscoito doce.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
225,48	45,53	2,74	3,6	0,24	288	320	0,11	0,01	4,88	0,2	0,00

• **SUCO DE FRUTA COM BISCOITO SALGADO**

INGREDIENTES

Polpa de goiaba 40g, açúcar 20g, biscoito salgado 30g.

MODO DE PREPARO

Bater em liquidificador a polpa de goiaba com o açúcar até que fique homogênea, sirva com o biscoito salgado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
231,84	43,25	3,1	5,16	0,24	288	320	0,11	0,01	4,88	0,2	0

• **SUCO DE FRUTA COM CACHORRO QUENTE**

INGREDIENTES

Polpa de fruta 40g, açúcar 20g, Carne moída 40g, pão 50g, sal 1g, óleo de soja 1 ml, colorífico 1g, cebola 3g, alho 1g, coentro 2g

MODO DE PREPARO

Bater em liquidificador a polpa de acerola com o açúcar até que fique homogênea. Tempere a carne moída, em uma panela coloque o óleo, a cebola, o alho e refogue. Espere a carne cozinhar um pouco e finalize com o coentro. Sirva a carne com o pão e o suco.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
314,99	41,3	13,86	10,48	0,57	295,34	321,55	1,34	2,38	16,85	38,87	10,34

• **SUCO DE FRUTA COM PÃO CASEIRO COM CREME DE FRANGO**

INGREDIENTES

Polpa de goiaba 40g, açúcar 20g, pão 50g, peito de frango 20g, leite em pó 20g, coentro 2g, cebola 3g, chicória 1g, alho 1g, óleo de soja 1ml, colorífico 1g, limão 2g, sal 1g.

MODO DE PREPARO

Bater em liquidificador a polpa de goiaba com o açúcar até que fique homogênea. Limpe e tempere o frango com limão, colorífico e sal, refogue o alho e a cebola, acrescente o frango, deixe dourar, coloque um pouco de água e deixe cozinhar. Depois de pronto desfie o frango, refogue com chicória e coentro e acrescente o leite. O ponto certo é quando a mistura ficar bem cremosa. Sirva o creme com o pão e o suco.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
333,83	48,99	12,58	9,73	0,65	449,86	330,63	1,61	0,22	16,24	15,11	7,12

• **ARROZ COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES, FEIJÃO**

INGREDIENTES

Frango desfiado 25g, cenoura 10g, batata 10g, tomate 5g, arroz 35g, feijão 25g, sal 1g, coentro 2g, alho 1g, óleo de soja 2ml, colorífico 1g, limão 2g, cebola 3g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a batata e a cenoura, corte em cubos pequenos e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado, adicione a batata e a cenoura. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frango: Tempere com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola, tomate e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 5 minutos e acrescente a cenoura e a batata batata, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar. Misture ao arroz já preparado anteriormente e sirva com feijão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
292,63	48,13	13,94	4,93	6,04	300,37	7,93	3,64	1,38	43,44	26,07	55,24

• BAIÃO DE DOIS COM OVO

INGREDIENTES

Feijão caupi 25g, arroz 25g, ovo 1und, sal 1g, cebola 2g, alho 1g, óleo de soja 2ml, coentro 1g, cebolinha 1g.

MODO DE PREPARO

Cozinhe o feijão em água até ficar macio, após cozido, escorra e reserve. Em uma panela faça o arroz á seu gosto, reserve. Em uma frigideira doure a cebola e o alho e misture o feijão ao arroz, finalize com o coentro e a cebolinha.

Frite o ovo e acrescente ao baião.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
267,73	36,44	13,75	7,44	5,15	95,70	1,57	3,5	1,55	54,46	67,48	46,20

• CANJA DE FRANGO COM BATATA E CENOURA

INGREDIENTES

Frango inteiro 35g, batata 15g, cenoura 15g, arroz 10g, sal 1g, cebola 3g, alho 1g, óleo de soja 1ml, coentro 2g, corante 1g, limão 2g, tomate 5g.

MODO DE PREPARO

Limpe e tempere o frango com sal, limão e corante. Em uma panela adicione o óleo de soja a cebola, o alho e o frango e refogue, adicione água fervente e deixe cozinhar um pouco. Adicione o arroz e a cenoura espere cozinhar e em seguida adicione a batata, finalize com a cebolinha e o coentro.

OBS.: Corte a batata e a cenoura em cubos pequenos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
131,58	14,15	8,76	4,44	1,10	440,87	8,15	1,02	0,51	17,16	30,36	18,45

• **CUBOS DE FRANGO COM BATATA E MAXIXE, ARROZ E FEIJÃO**

INGREDIENTES

Filé de peito de frango 30g, arroz 35g, feijão 25g, batata 15g, maxixe 10g, sal 1g, coentro 1g, cebolinha 1g, tomate 3g, cebola 2g, alho 1g, óleo de soja 2ml, colorífico 1g, limão 2g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a batata e o maxixe, corte em cubos e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), baixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frango: Corte o frango em cubos, tempere com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente a batata e o maxixe, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
300,12	48,6	18,11	3,7	5,99	28,86	14,38	4,18	1,47	56,07	507,04	63,67

• ENSOPADO DE FRANGO COM JAMBU, MACAXEIRA, ARROZ E FEIJÃO

INGREDIENTES

Frango inteiro 35g, jambu 5g, macaxeira 15g, arroz 35g, feijão 25, óleo de soja 2ml, sal 1g, cebola 2g, alho 1g, colorífico 1g, coentro 1g, limão 2g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando o jambu e a macaxeira e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frango: Corte o frango em pedaços, tempere com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água, o suficiente para deixar o frango com bastante caldo. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente o jambu, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando. acrescente o coentro para finalizar. Macaxeira: Cozinhe a macaxeira em uma panela de pressão até ficar macia, adicione ao frango.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
317,49	50,43	20,02	3,96	6,0	62,66	22,28	5,25	1,49	88,11	527,64	77,96

• **FRANGO GUIADO COM BATATA DOCE, COUVE, ARROZ E FEIJÃO**

INGREDIENTES

Coxa e sobrecoxa 35g, óleo de soja 2ml, sal 1g, colorífico 1g, arroz 35g, feijão 25g, limão 3g, batata doce 15g, coentro 1g, cebola 2g, alho 1g, cebolinha 1g, couve 5g, tomate 3g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a batata doce e a couve, descasque, corte-as em cubos e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frango: Tempere o frango com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola, o tomate e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente a batata doce e a couve, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
304,96	50,71	16,22	4,14	6,38	358,06	25,81	4,74	1,87	78,4	431,53	71,02

• FRANGO PARAENSE COM ARROZ

INGREDIENTES

Peito de frango 35g, arroz 35g, tucupi 15ml, sal 1g, coentro 1g, cebola 2g, alho 1g, óleo de soja 2ml, colorífico 1g, limão 2g, jambu 5g.

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Frango: Tempere o frango com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione o tucupi já fervido. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos. Acrescente o jambu, deixe-o cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
211,25	50,71	16,22	4,14	6,38	358,06	25,81	4,74	1,87	78,4	431,53	71,02

• **FRANGO EM CUBOS REFOGADO COM MACAXEIRA, ARROZ E FEIJÃO**

INGREDIENTES

Peito de frango 25g, macaxeira 15g, cenoura 15g, arroz 35g, feijão 25g, sal 1g, coentro 1g, cebolinha 1g, chicória 1g, cebola 2g, alho 1g, óleo de soja 2ml, colorífico 1g, limão 2g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a macaxeira, descasque, corte e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frango: Corte o frango em cubos, temperé com sal, limão, e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar.

Macaxeira: Cozinhe a macaxeira em uma panela de pressão até ficar macia, adicione ao frango.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
301,91	50,81	16,68	3,55	6,36	437,88	14,03	4,22	1,44	61,61	493,05	64,79

• **ISCA DE CARNE COM BATATA, CENOURA, ARROZ, FEIJÃO**

INGREDIENTES

Isca de cabeça de lombo 30g, arroz 35g, cenoura 15g, batata 15g, feijão carioquinha 25g, tomate 3g, vinagre 2ml, coentro 1g, óleo de soja 2ml, sal 1g, cebola 2g, alho 1g, colorífico 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a cenoura, corte em fatias pequenas e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Carne: Tempere a carne com sal, alho, vinagre e colorífico. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola, o tomate e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente água fervente, batata e cenoura e cozinhe até a carne ficar macia, se necessário, adicione mais água durante o cozimento. Por fim, acrescente o coentro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
377,52	68,63	15,46	4,57	6,16	431,36	7,16	5,97	2,41	67,99	420,06	129,56

• **ISCA DE FRANGO COM LEGUMES, ARROZ E FEIJÃO**

INGREDIENTES

Filé de peito de frango 30g, óleo de soja 2ml, sal 1g, colorífico 1g, arroz 35g, feijão 25g, limão 2g, coentro 1g, cebola 2g, alho 1g, abóbora 15g, macaxeira 15g, cebolinha 1g, tomate 3g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a macaxeira e a abóbora, corte-as em fatias pequenas e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frango: Corte o filé de frango em tiras, tempere com sal, limão, e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola, o tomate e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos. Acrescente a abóbora, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar. Macaxeira: Cozinhe a macaxeira em uma panela de pressão até ficar macia, adicione ao frango.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
309,92	50,82	18,23	3,75	6,01	64,88	19,04	4,3	1,46	58,33	505,68	63,71

• ISCA DE FRANGO REFOGADO COM BAIÃO DE DOIS

INGREDIENTES

Filé de peito de frango 35g, óleo de soja 2ml, sal 1g, colorífico 1g, arroz 35g, feijão 25g, limão 2g, coentro 1g, cebola 2g, alho 1g, cebolinha 1g, tomate 3g, chicória 1g.

MODO DE PREPARO

Cozinhe o feijão em água até ficar macio, após cozido, escorra e reserve. Em uma panela faça o arroz a seu gosto, reserve. Em uma frigideira doure a cebola, alho e misture o feijão e arroz, finalize com o coentro e a cebolinha

Frango: Corte o filé de frango em tiras, tempere com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente a chicória e o tomate, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
296.44	45.27	15.73	5.83	5.62	24.57	5.33	3.6	1.41	42.2	416.33	54.35

• **MACARRONADA DE CARNE MOÍDA****INGREDIENTES**

Carne moída 30g, macarrão espaguete 35g, tomate 3g, óleo de soja 1ml, sal 1g, cebola 2g, alho 1g, colorífico 1g, coentro 1g, vinagre 2ml.

MODO DE PREPARO

Macarrão: Acrescente água em uma panela e espere levantar fervura, adicione sal, óleo e o macarrão, espere amolecer, escorra, e estará pronto.

Carne moída: Tempere a carne moída com sal, alho, vinagre e colorífico. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola, o tomate e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente água fervente e cozinhe até a carne ficar macia, se necessário adicione mais água durante o cozimento.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
231,06	27,98	12,98	7,47	1,44	9,27	3,07	2,19	2,22	15,46	418,76	26,75

• **MACARRONADA DE FRANGO COM JAMBU E FEIJÃO**

0 0035'

INGREDIENTES

Frango desfiado 35g, óleo de soja 2ml, sal 1g, colorífico 1g, macarrão espaguete 35g, feijão 25g, limão 2g, jambu 5g, coentro 1g, cebola 2g, alho 1g, cebolinha 2g, tomate 3g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando o jambu e reserve.

Macarrão: Acrescente água em uma panela e espere levantar fervura, adicione sal, óleo e o macarrão, espere amolecer, escorra, e estará pronto.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frango: Tempere o frango com sal, limão, e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola, o tomate e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente o jambu, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar.

Misture o frango com jambu ao macarrão e sirva com o feijão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
301.68	43.71	17.89	6.14	6.23	42.81	5.78	3.51	1.46	45.72	415.46	63.97

• **MARIA IZABEL DE CHARQUE (ARROZ COM CHARQUE)**

INGREDIENTES

Charque bovino 30g, arroz 35g, óleo de soja 1ml, sal 1g, cenoura 10g, alho 1g, cebola 2g, coentro 1g, cebolinha 1g, colorífico 1g.

MODO DE PREPARO

Escalde o charque bovino picado para retirar o excesso de sal e coloque-o para dourar em óleo quente, em seguida, acrescente a cebola e o alho e deixe refogar bem. Coloque o arroz e misture com os temperos, com a cenoura em cubos e com o charque, em seguida acrescente água quente e sal, se necessário. Abafe a panela e aguarde até que o arroz fique solto. Finalize com o coentro e a cebolinha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
274,35	30,54	15,48	10,03	1,04	297,35	3,21	4,62	0,44	47,43	394,07	12,17

• OMELETE COM CENOURA, COUVE, ARROZ E FEIJÃO

INGREDIENTES

Feijão 25g, arroz 35g, ovo 01 und, alho 1g, cebola 3g, óleo de soja 2ml, cenoura 10g, couve 5g.

MODO DE PREPARO

Pique a cebola e rale a cenoura, Despeje os ovos em uma tigela e bata até ficarem com espuma, deixe-os descansar um pouco. Em uma frigideira aquecida refogue a cebola, adicione a cenoura e sal a gosto; mexa tudo por alguns minutos e tampe a frigideira, deixando que os ingredientes cozinhem no bafo por aproximadamente 5 minutos, sempre cuidando para não queimar. Tire a tampa e coloque os ovos na frigideira e mexa tudo de forma homogênea, tampe novamente a frigideira, cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 10 minutos, sempre cuidando para não queimar. Observe se está crescendo e fure com um garfo para ver se está fofo, este é o ponto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
311,19	46,04	14,74	7,56	5,71	421,5	8,56	4,07	1,7	67,15	461,24	52,01

• OVOS MEXIDOS COM MACARRÃO E FEIJÃO

INGREDIENTES

Feijão 25g, ovo 1 und, macarrão espaguete 35g, sal 1g, cebola 2g, alho 1g, óleo de soja 2 ml.

MODO DE PREPARO

Macarrão: Acrescente água em uma panela e espere levantar fervura, adicione sal, óleo e o macarrão, espere amolecer, escorra, e estará pronto.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frite os ovos e mexa bem, sirva com o macarrão e feijão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)

• SOPA DE CARNE COM LEGUMES

INGREDIENTES

Músculo bovino 20g, macaxeira 10g, macarrão espaguete 10g, abóbora 10g, coentro 1g, óleo de soja 2 ml, sal 1g, cebola 2g, alho 1g, colorífico 1g, tomate 3g, vinagre 2ml.

MODO DE PREPARO

Corte todos os legumes e reserve. Corte a carne e reserve. Tempere com sal, vinagre e colorífico. Em uma panela coloque o óleo e refogue o alho, o tomate e a cebola, em seguida coloque a carne e deixe dourar. Adicione água até cobrir. Após o tempo de fervura, acrescente o macarrão. Deixe no fogo por mais dez minutos, adicione o coentro e desligue.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
104,95	8,51	7,42	4,58	0,54	44,37	12,09	1,29	1,99	21,85	402,26	13,79

• SOPA DE FRANGO COM BATATA DOCE E COUVE

INGREDIENTES

Frango inteiro sem miúdos 35g, macarrão espaguete 10g, batata doce 15g, couve 5g, coentro 1g, sal 1g, cebola 2g, alho 1g, óleo de soja 1ml, colorífico 1g, limão 2g.

MODO DE PREPARO

Em uma panela refogue em óleo a cebola e o alho, acrescente o frango e adicione o sal, em seguida acrescente água deixando ferver. Lave a couve e a batata doce, corte em tiras e cubos pequenos, respectivamente. Adicione-os ao frango junto com a massa. Deixe amolecer todos os ingredientes e finalize com coentro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
109,41	8,99	8,39	4,43	0,81	317,92	11,98	0,56	0,38	19,30	415,21	13,54

• **BATIDA DE BANANA E BISCOITO MARIA**

INGREDIENTES

Banana prata 100g, leite em pó 20g, açúcar 15g, biscoito Maria sabor chocolate 30g.

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a banana, o açúcar e o leite integral em pó com um pouco de água gelada potável, sirva com o biscoito.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Líp.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
395,44	77,98	16,97	13,89	2,84	325,92	21,08	0,98	1,08	203,45	480,96	57,94

• **DUAL DE FRUTAS (Laranja e banana)**

INGREDIENTES

Laranja 120g, banana 120g.

MODO DE PREPARO

Lave e higienize todas as frutas.

Laranja: descasque, retire as sementes e corte em cubos pequenos.

Banana: retire a casca, corte em cubos pequenos.

Misture as frutas e sirva em cumbucas apropriadas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Líp.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(Eq.Ret)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
184,94	42,24	2,38	0,72	4,72	34,2	74,76	0,49	0,28	55,2	1,2	46,8

• **DUAL DE FRUTAS (Melancia e tangerina)**

INGREDIENTES

Melancia 120g, tangerina 120g.

MODO DE PREPARO

Lave e higienize todas as frutas.

Tangerina: descasque, retire as sementes e corte em cubos pequenos.

Melancia: retire a casca, as sementes e corte em cubos pequenos.

Misture as frutas e sirva em cumbucas apropriadas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (Eq.Ret)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
95,69	21,6	1,73	0,26	2,88	163,8	98,64	1,56	0,08	66,0	0,0	12,0

• **MINGAU DE AVEIA**

INGREDIENTES

Leite em pó 20g, aveia 20g, açúcar 15g.

MODO DE PREPARO

Em uma panela com água adicione a aveia em flocos finos e mexa até a fervura. Em seguida adicione o açúcar e o leite integral diluído até que a consistência fique adequada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
236,44	35,03	7,48	7,38	2	0	0	0,53	0,54	184,15	64,95	15,4

• SUCO DE ACEROLA, BISCOITO MAISENA**INGREDIENTES**

Polpa de acerola 40g, açúcar 15g, biscoito maisena 30g.

MODO DE PREPARO

Bater em liquidificador a polpa de fruta com o açúcar até que fique homogênea. Sirva com o biscoito maisena.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fc (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
205,47	40,48	2,59	3,69	0,24	288	320	0,11	0	4,83	0,15	00

- **SUCO DE CUPUAÇU, BISCOITO MAISENA**

INGREDIENTES

Polpa de cupuaçu 40g, açúcar 15g, biscoito maisena 30g.

MODO DE PREPARO

Bater em liquidificador a polpa de fruta com o açúcar até que fique homogênea. Sirva com o biscoito maisena.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
259,83	53,78	2,79	3,73	0,08	2,8	38,12	1,59	0,05	10,15	1,35	8

- **SUCO DE ACEROLA, BISCOITO MAISENA**

INGREDIENTES

Polpa de acerola 40g, açúcar 15g, biscoito maisena 30g.

MODO DE PREPARO

Bater em liquidificador a polpa de fruta com o açúcar até que fique homogênea. Sirva com o biscoito maisena.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
198.86	38.89	2.39	3.75	0.54	7.9	18.4	0.04	0.03	2.15	0.45	1

• **SUCO DE TAPEREBÁ, PÃO COM FRANGO DESFIADO**

INGREDIENTES

Polpa de tapereba 40g, açúcar 15g, pão de hambúrguer 50g, peito de frango 25g, cebola 3g, alho 1g, óleo de soja 2ml, sal 1g.

MODO DE PREPARO

Bater em liquidificador a polpa de fruta com o açúcar até que fique homogênea. Temperar e refogar o frango, desfiar e servir com o pão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
218.42	33.35	7.8	5.98	0.61	13.9	19.15	0.25	0.25	7.55	404.04	7.81

• **BAIÃO DE DOIS COM OVO**

INGREDIENTES

Feijão caupi 25g, arroz 25g, ovo 1 und, sal 1g, cebola 2g, alho 1g, óleo de soja 2ml, cebolinha 1g, coentro 1g.

MODO DE PREPARO

Cozinhar o feijão em água até ficar macio, após cozido, escorrer e reservar. Em uma panela fazer o arroz a seu gosto, reservar. Em uma frigideira dourar a cebola, o alho e misturar o feijão ao arroz, finalizar com o coentro e a cebolinha.

Fritar o ovo e acrescentar ao baião.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
267.73	36.44	13.75	7.44	5.15	95.7	1.57	3.5	1.55	54.7	455.06	46.12

• **CARNE GUISADA COM LEGUMES (BATATA E QUIABO) MACARRÃO, FEIJÃO**

INGREDIENTES

Carne bovina pá sem osso 35g, macarrão espaguete 35g, feijão 25g, óleo de soja 1ml, alho 1g, cebola 2g, cebolinha 1g, sal 1g, vinagre 2ml, batata 15g, quiabo 5g.

MODO DE PREPARO

Inicie higienizando a batata e o quiabo, descasque e corte em pedaços menores, reserve.

Macarrão: Acrescente água em uma panela e espere levantar fervura, adicione sal, óleo e o macarrão, espere amolecer, escorra, refogue com óleo, cebola e cebolinha, e estará pronto.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Carne: Tempere a carne com sal, alho, vinagre e colorífico. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente a batata e água fervente, cozinhe até a carne ficar macia, adicione o quiabo, se necessário adicione mais água durante o cozimento. Finalize com a cebolinha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
298.27	45.46	20.72	3.73	5.35	5.54	7.7	3.02	2.48	41.64	413.92	51.08

• CARNE GUISADA COM LEGUMES (MACAXEIRA E JAMBU) E ARROZ

INGREDIENTES

Carne bovina pa sem osso 35g, arroz 35 g, óleo de soja 1ml, alho 1g, cebola 2g, cebolinha 1g, sal 1g, macaxeira 15g, jambu 5g, tomate 3g, vinagre 2ml.

MODO DE PREPARO

Inicie higienizando a macaxeira e o jambu, descasque a macaxeira, tire as partes estragadas do jambu, corte ambos e reserve

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Carne: Tempere a carne com sal, alho, vinagre e colorífico. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola, o tomate e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente água fervente e cozinhe até a carne ficar macia, adicione o jambu, se necessário, adicionemais água durante o cozimento.

Macaxeira: Cozinhe a macaxeira em uma panela de pressão até ficar macia, adicione à carne.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
216.96	33.38	13.37	3.33	0.81	25.97	9.17	3.02	2.11	37.12	412.83	30.42

• **CUBOS DE FRANGO ACEBOLADO E ARROZ TEMPERADO (COUVE E CENOURA)**

INGREDIENTES

Filé de peito de frango 35g, arroz 35g, couve 5g, cenoura 10g, sal 1g, coentro 1g, cebolinha 1g, tomate 3g, cebola 3g, alho 1g, óleo de soja 2ml, colorífico 1g, limão 2g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a couve e a cenoura, rale a cenoura e corte a couve em tiras e reserve. Corte parte da cebola em rodela e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), adicione a couve e a cenoura, abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Frango: Corte o frango em cubos, tempere com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola, o tomate e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro e cebola em rodela refogada para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
217.66	31.42	10.36	5.61	1.31	344.45	11.59	2.06	0.74	30.52	418.14	22.63

• **CUBOS DE FRANGO COM LEGUMES (BATATA E MAXIXE), ARROZ**

INGREDIENTES

Filé de peito de frango 35g, arroz 35g, batata 15g, maxixe 10g, sal 1g, coentro 1g, cebolinha 1g, tomate 3g, cebola 2g, alho 1g, óleo de soja 2ml, colorífico 1g, limão 2g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a batata e o maxixe, corte em cubos e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Frango: Corte o frango em cubos, tempere com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola, o tomate e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente o maxixe e a batata, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
222,70	32,71	10,42	5,57	1,14	18,65	8,11	2,04	0,76	22,42	413,39	22,58

• **FRANGO COM LEGUMES (BATATA DOCE E CENOURA), ARROZ**

INGREDIENTES

Coxa e sobrecoxa 35g, arroz 35g, batata doce 15g, cenoura 15g, sal 1g, coentro 1g, cebolinha 1g, tomate 3g, cebola 2g, alho 1g, óleo de soja 2ml, colorífico 1g, limão 2g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a batata doce e a cenoura, corte em cubos e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Frango: Corte o frango em cubos, tempere com sal, limão, e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola, o tomate e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente a batata doce e a cenoura, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
246,97	35,07	9,24	7,75	1,63	702,65	8,27	2,17	1,05	27,92	424,24	21,43

• **FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (BATATA E CENOURA), ARROZ, FEIJÃO**

INGREDIENTES

Frango desfiado 35g, arroz 35g, batata 15g, cenoura 15g, feijão 25g, sal 1g, coentro 1g, cebolinha 1g, tomate 3g, cebola 2g, alho 1g, óleo de soja 2ml, colorífico 1g, limão 2g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a batata, o tomate e a cenoura, corte em cubos e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frango: Corte o frango em cubos, tempere com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola, o tomate e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente a batata e a cenoura, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro e a cebolinha para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
315,39	49,45	16,19	5,87	6,30	440,8	10,13	3,79	1,49	46,92	421,64	59,33

• **FRANGO GUIADO COM BATATA DOCE, COUVE, CENOURA E MACARRÃO**

INGREDIENTES

Coxa e sobrecoxa 35g, macarrão espaguete 35g, couve 5g, batata doce 15g, cenoura 15g, sal 1g, coentro 1g, cebolinha 1g, tomate 3g, cebola 2g, alho 1g, óleo de soja 2ml, colorífico 1g, limão 2g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a batata doce, a cenoura e o couve, corte em cubos e tiras e reserve.

Macarrão: Acrescente água em uma panela e espere levantar fervura, adicione sal, óleo e o macarrão, espere amolecer, escorra, refogue com óleo, cebola e cebolinha, e estará pronto.

Frango: Corte o frango em cubos, tempere com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola, o tomate e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente a batata doce, a couve e a cenoura, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
288,05	34,03	20,81	7,63	1,35	746,14	14,37	1,66	1,67	38,86	605,56	23,95

• FRANGO GUISADO COM JAMBU, ARROZ E FEIJÃO

INGREDIENTES

Coxa e sobrecoxa 35g, arroz 35g, jambu 5g, feijão 25g, sal 1g, coentro 1g, cebolinha 1g, tomate 3g, cebola 2g, alho 1g, óleo de soja 2ml, colorífico 1g, limão 2g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando o jambu, tire as partes estragadas e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frango: Corte o frango em pedaços, tempere com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola, o tomate e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água, o suficiente para deixar o frango com caldo. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente o jambu, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando. Acrescente o coentro e a cebolinha para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
347,82	45,73	24,08	7,62	5,69	43,74	5,89	4,35	2,66	54,11	600,96	61,75

• FRANGO PARAENSE COM ARROZ

INGREDIENTES

Peito de frango 35g, arroz 35g, jambu 5g, tucupi 30ml, sal 1g, coentro 1g, cebola 2g, alho 1g, óleo de soja 2ml, colorífico 1g, limão 2g.

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Frango: Tempere o frango com sal, limão, e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione o tucupi já fervido. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos. Adicione o jambu e deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
219,87	31,5	10,76	5,65	0,9	47,33	17,77	2,42	0,96	36,50	413,69	31,28

• ISCA DE CARNE COM LEGUMES (BATATA E CENOURA), ARROZ

INGREDIENTES

Isca de cabeça de lombo 35g, arroz 35g, cenoura 15g, batata 15g, tomate 3g, vinagre 2ml, coentro 1g, óleo de soja 2ml, sal 1g, cebola 2g, alho 1g, colorífico 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a cenoura e a batata, corte em fatias pequenas e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Carne: Tempere a carne com sal, alho, vinagre e colorífico. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola, o tomate e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente água fervente, batata e cenoura e cozinhe até a carne ficar macia, se necessário, adicione mais água durante o cozimento. Por fim, acrescente o coentro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
228,29	33,92	13,36	4,35	1,39	431,16	6,04	2,53	2,17	22,11	418,67	25,46

• **ISCA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA E MAXIXE), ARROZ E FEIJÃO**

INGREDIENTES

Isca de cabeça de lombo 35g, arroz 35g, cenoura 15g, maxixe 10g, feijão 25g, tomate 3g, vinagre 2ml, coentro 1g, óleo de soja 2ml, sal 1g, cebola 2g, alho 1g, colorífico 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a cenoura e o maxixe, corte em fatias pequenas e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Carne: Tempere a carne com sal, alho, vinagre e colorífico. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola, o tomate e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente água fervente, o maxixe e a cenoura e cozinhe até a carne ficar macia, se necessário, adicione mais água durante o cozimento. Por fim, acrescente o coentro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
302,77	46,64	18,69	4,61	5,92	431,36	4,71	4,09	2,81	42,11	420,77	56,81

• **ISCA DE FRANGO COM LEGUMES (ABÓBORA E MACAXEIRA), ARROZ**

INGREDIENTES

Filé de peito de frango 35g, arroz 35g, feijão 25g, óleo de soja 2ml, sal 1g, colorífico 1g, limão 2g, coentro 1g, cebola 2g, alho 1g, abóbora 15g, macaxeira 15g, cebolinha 1g, tomate 3g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a macaxeira e a abóbora, corte em fatias pequenas e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela a fim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Frango: Corte o filé de frango em tiras, tempere com sal, limão e colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola, o tomate e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela, cozinhe por 10 minutos e acrescente a abóbora. Deixe refogar até amolecer um pouco, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro e a cebolinha para finalizar. Macaxeira: Cozinhe a macaxeira em uma panela de pressão até ficar macia, adicione ao frango.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
321,63	50,7	16,36	5,93	5,95	71,47	18,59	4,24	1,44	56,22	416,66	63,71

▪ **ISCA DE FRANGO COM LEGUMES (BATATA DOCE E CENOURA),
MACARRÃO**

INGREDIENTES

Filé de peito de frango 35g, óleo de soja 2ml, sal 1g, colorífico 1g, macarrão parafuso 35g, limão 2g, coentro 1g, cebola 2g, alho 1g, batata doce 15g, cenoura 15g, cebolinha 1g, tomate 3g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a batata doce e a cenoura, corte em fatias pequenas e reserve.

Macarrão: Acrescente água em uma panela e espere levantar fervura, adicione sal, óleo e o macarrão, espere amolecer, escorra, refogue com óleo, cebola e cebolinha, e estará pronto.

Frango: Corte o filé de frango em tiras, tempere com sal, limão, e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola, o tomate e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela, cozinhe por 10 minutos e acrescente a batata doce e a cenoura, deixe refogar até amolecer um pouco, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
235,29	33,35	12,37	5,82	1,12	696,32	7,9	1,02	0,38	26,87	417,91	14,31

• MACARRONADA DE CARNE

INGREDIENTES

Carne bovina moída 35g, macarrão espaguete 35g, tomate 3g, óleo de soja 1ml, sal 1g, cebola 2g, alho 1g, colorífico 1g, coentro 1g, vinagre 2ml.

MODO DE PREPARO

Macarrão: Acrescente água em uma panela e espere levantar fervura, adicione sal, óleo e o macarrão, espere amolecer, escorra, e estará pronto.

Carne bovina moída: Tempere a carne moída com sal, alho, vinagre e colorífico. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola, o tomate e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente água fervente e cozinhe até a carne ficar macia, se necessário adicione mais água durante o cozimento. Finalize com o coentro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
244,7	28,23	14,18	8,34	0,44	9,27	4,0	1,57	2,07	20,83	421,73	9,48

• MACARRONADA DE FRANGO COM JAMBU

INGREDIENTES

Frango desfiado 35g, óleo de soja 1ml, sal 1g, colorífico 1g, macarrão espaguete 35g, limão 2g, jambu 15g, coentro 1g, cebola 2g, alho 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando o jambu e reserve.

Macarrão: Acrescente água em uma panela e espere levantar fervura, adicione sal, óleo e o macarrão, espere amolecer, escorra, e estará pronto.

Frango: Tempere o frango com sal, limão, e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela, cozinhe por 10 minutos e acrescente o jambu, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar.

Misture o frango com jambu junto ao macarrão e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
203,25	29,02	15,56	2,77	0,33	64,88	3,45	1,54	0,37	45,01	517,88	11,03

• **OVOS MEXIDOS, ARROZ TEMPERADO (COUVE, FEIJÃO VERDE),
FEIJÃO**

INGREDIENTES

Feijão cariquinho 25g, ovo 1 und, arroz 35g, sal 1g, cebola 2g, alho 1g, óleo de soja 2ml, couve 5g, feijão verde 5g.

MODO DE PREPARO

Inicie higienizando a couve e o feijão verde, corte em tiras e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo acrescente a couve e o feijão verde e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frite os ovos e mexa bem, sirva com o macarrão e feijão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
308,13	45,09	14,32	7,83	4,57	140,83	7,98	3,61	1,54	70,64	459,54	60,06

• OVOS MEXIDOS COM MACARRÃO

INGREDIENTES

Ovo 1 und, macarrão espagete 35g, sal 1g, óleo de soja 2 ml.

MODO DE PREPARO

Macarrão: Acrescente água em uma panela e espere levantar fervura, adicione sal, óleo e o macarrão, espere amolecer, escorra, e estará pronto.

Frite os ovos e mexa bem, sirva com o macarrão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
218,24	27,19	10,66	7,42	0,05	95,50	0,19	1,19	0,56	34,79	450,67	5,31

• **RISOTO DE FRANGO DESFIADO COM FEIJÃO VERDE E CENOURA**

INGREDIENTES

Frango desfiado 35g, arroz 35g, feijão verde 5g, cenoura 10g, óleo de soja 1ml, sal 1g, limão 2g, alho 1g, cebola 2g, colorífico 1g, coentro 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando o feijão verde e a cenoura e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Frango: Tempere o frango com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Tampe a panela, cozinhe por 10 minutos e acrescente o feijão verde e a cenoura, refogue tudo. Finalize com o coentro.

Misture ao arroz para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(Eq R)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
202,18	30,71	13,53	2,80	1,08	288,21	3,55	2,05	0,78	24,26	525,10	21,58

• ARROZ COM GALINHA

INGREDIENTES

Peito de frango 35g, arroz 35g, cenoura 10g, óleo de soja 1ml, sal 1g, limão 2g, alho 1g, cebola 2g, colorífico 1g, coentro 1g.

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Frango: Tempere o frango com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Tampe a panela, cozinhe por 10 minutos e acrescente a cenoura, refogue tudo. Finalize com o coentro.

Misture ao arroz para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (Eq R)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
199,53	30,63	13,51	2,55	1,04	287,38	3,33	2,04	0,78	23,76	523,13	21,28

• **CARNE COM BATATA DOCE E ARROZ**

INGREDIENTES

Carne bovina cabeça de lombo 35g, arroz 35g, batata doce 10g, óleo de soja 1ml, alho 1g, cebola 2g, cebolinha 1g, sal 1g, vinagre 2ml.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a batata doce, descasque, corte em cubos e reserve

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto basta, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Carne: Tempere a carne com sal, alho, vinagre e colorífico. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente água fervente e cozinhe até a carne ficar macia. Adicione a batata doce. Se necessário, acrescente mais água durante o cozimento. Finalize com a cebolinha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(Eq R)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
205,20	30,98	12,95	3,28	0,76	174,85	2,73	2,29	2,10	17,02	412,61	20,09

• CARNE COM ABÓBORA E ARROZ

INGREDIENTES

Carne bovina cabeça de lombo 35g, arroz 35g, abóbora 10g, óleo de soja 1ml, alho 1g, cebola 2g, cebolinha 1g, sal 1g, vinagre 2ml.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a abóbora, descasque, corte em cubos e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Carne: Tempere a carne com sal, alho, vinagre e colorífico. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente água fervente e cozinhe até a carne ficar macia, adicione a abóbora. Se necessário, acrescente mais água durante o cozimento. Finalize com a cebolinha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (Eq R)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
199,21	29,53	12,90	3,28	0,59	39,35	5,22	2,31	2,07	16,12	411,31	19,09

• CARNE MOÍDA COM ARROZ

INGREDIENTES

Carne moída 30g, arroz 35g, óleo de soja 1ml, alho 1g, colorífico 1g, cebola 2g, cebolinha 1g, sal 1g, vinagre 2ml.

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Carne: Tempere a carne com sal, alho, vinagre e colorífico. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente água fervente e cozinhe até a carne ficar macia, se necessário, adicione mais água durante o cozimento. Finalize com a cebolinha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
221,31	28,55	10,79	7,11	0,53	4,35	1,02	2,38	2,16	16,78	417,54	16,24

• **COZIDO DE CARNE COM CARIRU, ARROZ**

INGREDIENTES

Carne bovina pá sem osso 35g, arroz 35g, cariru 5g, óleo de soja 2ml, alho 1g, cebola 2g, cebolinha 1g, colorífico 1g, sal 1g, vinagre 2ml.

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Carne: Tempere a carne com sal, alho, vinagre e colorífico. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente água fervente e cozinhe até a carne ficar macia, adicione o cariru, se necessário, acrescente mais água durante o cozimento. Finalize com a cebolinha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
206,52	29,05	12,94	4,28	0,68	48,85	7,02	2,32	2,09	21,67	413,46	20,79

• **CUBOS DE CARNE COZIDOS COM BATATA E ARROZ**

INGREDIENTES

Carne bovina pa sem osso 35g, arroz 35g, batata 10g, óleo de soja 2ml, alho 1g, cebola 2g, sal 1g, coentro 1g, vinagre 2ml, colorífico 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a batata, descasque, corte em cubos e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Carne: Corte a carne em cubos, tempere com sal, alho, vinagre e colorífico. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente água fervente e cozinhe até a carne ficar macia, acrescente a batata, deixe cozinhar, se necessário, adicione mais água durante o cozimento. Finalize com o coentro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
216,06	31,25	13,07	4,31	0,89	7,34	3,08	2,39	2,11	17,44	412,83	21,39

▪ FAROFA DE OVOS E ARROZ COM COUVE

INGREDIENTES

Ovo 1 und, farinha de mandioca 10g, arroz 35g, couve 5g, óleo de soja 2ml, alho 1g, sal 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a couve, corte em tiras e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado, adicione a couve. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir. Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Frite os ovos, acrescente a farinha e sirva com arroz.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
256,42	38,42	9,23	7,32	0,91	146,74	8,44	2,69	0,99	51,14	455,66	16,53

• FRANGO COM MAXIXE E CENOURA, ARROZ

INGREDIENTES

Filé de peito de frango 35g, arroz 35g, maxixe 5g, cenoura 15g, sal 1g, coentro 1g, cebolinha 1g, tomate 3g, cebola 2g, alho 1g, óleo de soja 2ml, colorífico 1g, limão 2g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando o maxixe, corte em cubos e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Frango: Corte o frango em cubos, tempere com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola, o tomate e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela, cozinhe por 10 minutos e acrescente o maxixe e a cenoura, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro e a cebolinha para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
212,59	31,46	13,64	3,58	1,25	434,25	5,27	2,10	0,80	26,53	525,21	22,88

• FRANGO COZIDO COM QUIABO E ARROZ

INGREDIENTES

Filé de peito de frango 35g, arroz 35g, quiabo 5g, sal 1g, coentro 1g, cebolinha 1g, tomate 3g, cebola 2g, alho 1g, óleo de soja 2ml, colorífico 1g, limão 2g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando o quiabo, corte em cubos e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Frango: Corte o frango, tempere com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola, o tomate e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela, cozinhe por 10 minutos e acrescente o quiabo, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro e a cebolinha para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
207,28	30,25	13,57	3,56	1,02	13,25	4,68	2,06	0,80	26,38	520,36	23,48

• FRANGO DESFIADO COM CENOURA E ARROZ

INGREDIENTES

Frango desfiado 35g, arroz 35g, cenoura 10g, tomate 3g, sal 1g, coentro 1g, alho 1g, óleo de soja 2ml, colorífico 1g, limão 2g, cebola 2g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a cenoura, descasque, rale e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado, adicione a cenoura ralada. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Frango: Tempere com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola, o tomate e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado, acrescente o coentro para finalizar.

Misture ao arroz já preparado anteriormente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Líp.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
210,46	30,99	13,58	3,57	1,14	293,86	4,62	2,08	0,79	24,88	524,07	22,19

• FRANGO DESFIADO E ARROZ COM JAMBU

INGREDIENTES

Frango desfiado 35g, arroz 35g, jambu 10g, tomate 3g, sal 1g, coentro 1g, alho 1g, óleo de soja 1ml, colorífico 1g, limão 2g, cebola 2g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando o jambu, tire as partes estragadas e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado, adicione o jambu. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir. Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Frango: Tempere com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola, o tomate e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado, acrescente o coentro para finalizar.

Misture ao arroz já preparado anteriormente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
209,74	30,70	13,67	3,59	0,88	51,76	4,39	2,43	0,77	38,38	520,57	20,69

• **FRANGO DESFIADO E ARROZ COM TUCUPI E JAMBU**

INGREDIENTES

Frango desfiado 35g, arroz 35g, jambu 10g, tucupi 20 ml, tomate 3g, sal 1g, coentro 1g, alho 1g, óleo de soja 1ml, colorífico 1g, limão 2g, cebola 2g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando o jambu , tire as partes estragadas e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione o tucupi fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado, adicione o jambu. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afin de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Frango: Tempere com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola, tomate e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado, acrescente o coentro para finalizar.

Misture ao arroz já preparado anteriormente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Líp. (g)	Fibra (g)	Vit. A (Eq R)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
215,72	31,64	14,09	3,65	0,92	61,96	13,67	2,65	0,95	43,98	521,57	29,09

• FRANGO ENSOPADO COM COUVE E ARROZ

INGREDIENTES

Frango inteiro 35g, couve 5g, arroz 35g, óleo de soja 2ml, sal 1g, cebola 2g, alho 1g, colorífico 1g, coentro 1g, limão 2g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a couve e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz), a couve e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Frango: Corte o frango em pedaços, tempere com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água, o suficiente para deixar o frango com bastante caldo. Tampe a panela, cozinhe por 10 minutos, adicione a couve e deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando. Acrescente o coentro para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (Eq R)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
207,56	30,25	13,60	3,57	0,98	53,95	8,74	2,10	0,79	28,68	522,27	21,84

• **FRANGO GUIADO COM BATATA DOCE E ARROZ**

INGREDIENTES

Frango coxa e sobrecoxa 35g, batata doce 10g, arroz 35g, óleo de soja 2ml, sal 1g, limão 2g, alho 1g, cebola 2g, colorífico 1g, cebolinha 1g, coentro 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a batata doce, descasque, corte em cubos e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Frango: Tempere o frango com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente a batata doce, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando, para o molho não grudar no fundo da panela, acrescente o coentro e a cebolinha para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (Eq R)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
214,92	32,10	13,60	3,57	1,04	180,93	4,70	2,06	0,79	24,08	520,96	21,20

• **FRANGO GUIADO COM CUBOS COZIDOS DE MACAXEIRA E ARROZ**

INGREDIENTES

Frango coxa e sobrecoxa 35g, macaxeira 10g, arroz 35g, óleo de soja 2ml, sal 1g, limão 2g, alho 1g, cebola 2g, colorífico 1g, cebolinha 1g, coentro 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a macaxeira, descasque, corte em cubos e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Frango: Tempere o frango com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe até amolecer, mexendo de vez em quando, para o molho não grudar no fundo da panela. acrescente o coentro e a cebolinha para finalizar.

Macaxeira: Cozinhe a macaxeira em uma panela de pressão até ficar macia, adicione ao frango.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (Eq R)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
217,03	32,44	13,76	3,58	0,99	10,53	7,87	2,37	0,79	31,28	520,49	26,90

▪ ISCA DE CARNE COM FEIJÃO VERDE E ARROZ

INGREDIENTES

Isca de carne cabeça de lombo 35g, arroz 35g, feijão verde 10g, tomate 3g, vinagre 2ml, coentro 1g, óleo de soja 2ml, sal 1g, cebola 2g, alho 1g, colorífico 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando o feijão verde, corte e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Carne: Tempere a carne com sal, alho, vinagre e colorífico. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola, o tomate e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente água fervente, deixe cozinhar até a carne ficar macia. Adicione o feijão verde e deixe cozinhar. Se necessário, acrescente mais água durante o cozimento. Por fim, acrescente o coentro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (Eq R)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
214,48	29,86	12,93	4,81	0,83	10,87	2,11	2,37	2,09	18,01	416,46	20,66

• **MACARRONADA DE CARNE MOÍDA**

INGREDIENTES

Carne moída 35g, macarrão espaguete 35g, tomate 3g, óleo de soja 1ml, sal 1g, cebola 2g, alho 1g, colorífico 1g, coentro 1g, vinagre 2ml.

MODO DE PREPARO

Macarrão: Acrescente água em uma panela e espere levantar fervura, adicione sal, óleo e o macarrão, espere amolecer, escorra, e estará pronto.

Carne moída: Tempere a carne moída com sal, alho, vinagre e colorífico. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola, o tomate e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente o tomate e água fervente e cozinhe até a carne ficar macia, se necessário, adicione mais água durante o cozimento. Finalize com o coentro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (Eq R)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
244,70	28,23	14,18	8,34	0,44	9,27	4,0	1,57	2,07	20,83	421,73	9,48

• **MACARRONADA DE FRANGO COM CENOURA**

INGREDIENTES

Frango desfiado 35g, macarrão parafuso 35g, cenoura 10g, óleo de soja 2ml, sal 1g, colorífico 1g, limão 2g, coentro 1g, cebola 2g, alho 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a cenoura, corte em cubos pequenos e reserve.

Macarrão: Acrescente água em uma panela e espere levantar fervura, adicione sal, óleo e o macarrão, espere amolecer, escorra, e estará pronto.

Frango: Tempere o frango com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente a cenoura, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar.

Misture o frango com a cenoura junto ao macarrão e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(Eq R)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
129,94	12,45	12,48	3,36	0,63	290,75	3,67	0,55	0,40	14,83	521,87	12,89

• **MACARRONADA DE FRANGO COM COUVE**

INGREDIENTES

Frango desfiado 35g, macarrão parafuso 35g, couve 10g, óleo de soja 2ml, sal 1g, colorífico 1g, limão 2g, coentro 1g, cebola 2g, alho 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a couve, corte em tiras e reserve.

Macarrão: Acrescente água em uma panela e espere levantar fervura, adicione sal, óleo e o macarrão, espere amolecer, escorra, e estará pronto.

Frango: Tempere o frango com sal, limão, e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente a couve, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar.

Misture o frango com couve junto ao macarrão e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (Eq R)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
131,27	12,44	12,70	3,41	0,67	98,45	14,74	0,67	0,42	25,63	522,67	14,79

• OMELETE DE COUVE COM CENOURA E MACARRÃO

INGREDIENTES

Ovo 1 und, macarrão parafuso 35g, cenoura 10g, couve 5g, cebola 2g, coentro 1g, óleo de soja 2ml, colorífico 1g, alho 1g, sal 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a couve e a cenoura, corte e reserve.

Macarrão: Acrescente água em uma panela e espere levantar fervura, adicione sal, óleo e o macarrão, espere amolecer, escorra, e estará pronto.

Omelete: Pique a cebola, rale a cenoura, corte a couve em pedaços pequenos. Despeje os ovos em uma tigela e bata até ficarem com espuma, deixe-os descansar um pouco. Em uma frigideira aquecida refogue a cebola e depois adicione a couve e a cenoura e sal a gosto. Mexa tudo por alguns minutos e tampe a frigideira, deixando que os ingredientes cozinhem no bafo por aproximadamente 5 minutos, sempre cuidando para não queimar. Tire a tampa e coloque os ovos na frigideira e mexa tudo de forma homogênea, tampe novamente, cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 10 minutos, sempre cuidando para não queimar. Observe se está crescendo e fure com um garfo para ver se está fofo, este é o ponto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Líp. (g)	Fibra (g)	Vit. A (Eq R)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
231,83	29,89	11,10	7,54	0,68	428,64	8,04	1,43	0,63	48,59	457,41	9,28

• OVOS MEXIDOS COM ARROZ

INGREDIENTES

Ovo 1 und, arroz 35g, sal 1g, alho 1g, óleo de soja 2ml.

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Frite os ovos e mexa bem, sirva com o arroz

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(EqR)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
221,74	30,06	8,96	7,30	0,73	102,84	1,11	2,35	0,97	39,49	453,51	14,83

• TIRAS DE CARNE COZIDA COM CENOURA E ARROZ

INGREDIENTES

Carne bovina pá sem osso 35g, arroz 35g, cenoura 10g, tomate 3g, vinagre 2ml, coentro 1g, óleo de soja 1ml, sal 1g, cebola 2g, alho 1g, colorífico 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a cenoura, corte em fatias pequenas e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Carne: Corte a carne em tiras, tempere com sal, alho, vinagre e colorífico. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola, o tomate e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente água fervente e a cenoura, cozinhe até a carne ficar macia, se necessário, adicione mais água durante o cozimento. Por fim, acrescente o coentro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(Eq R)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
213,79	30,71	13	4,33	1,02	290,51	2,62	2,39	2,10	19,71	416,02	21,56

0
0 0105
0 0106

• **ARROZ COM GALINHA E FEIJÃO**

INGREDIENTES

Frango desfiado 35g, arroz 35g, feijão 25g, cenoura 10g, óleo de soja 1ml, sal 1g, limão 2g, alho 1g, cebola 2g, colorífico 1g, coentro 1g.

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.
Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frango: Tempere o frango com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente a cenoura, refogue tudo. Adicione o coentro. Misture ao arroz para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(Eq R)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
286,74	46,39	18,86	2,86	4,92	287,38	4,91	3,32	1,35	52,13	526,15	65,72

• **FRANGO GUIADO COM CUBOS COZIDOS DE MACAXEIRA E ARROZ**

INGREDIENTES

Frango coxa e sobrecoxa 35g, macaxeira 10g, arroz 35g, óleo de soja 2ml, sal 1g, limão 2g, alho 1g, cebola 2g, colorífico 1g, cebolinha 1g, coentro 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a macaxeira, descasque, corte em cubos e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Frango: Tempere o frango com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe até amolecer, mexendo de vez em quando, para o molho não grudar no fundo da panela, acrescente o coentro e a cebolinha para finalizar.

Macaxeira: Cozinhe a macaxeira em uma panela de pressão até ficar macia, adicione ao frango.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (Eq R)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
217,03	32,44	13,76	3,58	0,99	10,53	7,87	2,37	0,79	31,28	520,49	26,90

• ISCA DE CARNE COM FEIJÃO VERDE E ARROZ

INGREDIENTES

Isca de carne cabeça de lombo 35g, arroz 35g, feijão verde 10g, tomate 3g, vinagre 2ml, coentro 1g, óleo de soja 2ml, sal 1g, cebola 2g, alho 1g, colorífico 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando o feijão verde, corte e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Carne: Tempere a carne com sal, alho, vinagre e colorífico. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola, o tomate e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente água fervente, deixe cozinhar até a carne ficar macia. Adicione o feijão verde e deixe cozinhar. Se necessário, acrescente mais água durante o cozimento. Por fim, acrescente o coentro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (Eq R)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
214,48	29,86	12,93	4,81	0,83	10,87	2,11	2,37	2,09	18,01	416,46	20,66

• MACARRONADA DE CARNE MOÍDA

INGREDIENTES

Carne moída 35g, macarrão espaguete 35g, tomate 3g, óleo de soja 1ml, sal 1g, cebola 2g, alho 1g, colorífico 1g, coentro 1g, vinagre 2ml.

MODO DE PREPARO

Macarrão: Acrescente água em uma panela e espere levantar fervura, adicione sal, óleo e o macarrão, espere amolecer, escorra, e estará pronto.

Carne moída: Tempere a carne moída com sal, alho, vinagre e colorífico. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola, o tomate e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente o tomate e água fervente e cozinhe até a carne ficar macia, se necessário, adicione mais água durante o cozimento. Finalize com o coentro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (Eq R)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
244,70	28,23	14,18	8,34	0,44	9,27	4,0	1,57	2,07	20,83	421,73	9,48

• MACARRONADA DE FRANGO COM CENOURA

INGREDIENTES

Frango desfiado 35g, macarrão parafuso 35g, cenoura 10g, óleo de soja 2ml, sal 1g, colorífico 1g, limão 2g, coentro 1g, cebola 2g, alho 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a cenoura, corte em cubos pequenos e reserve.

Macarrão: Acrescente água em uma panela e espere levantar fervura, adicione sal, óleo e o macarrão, espere amolecer, escorra, e estará pronto.

Frango: Tempere o frango com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente a cenoura, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar.

Misture o frango com a cenoura junto ao macarrão e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(Eq R)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
129,94	12,45	12,48	3,36	0,63	290,75	3,67	0,55	0,40	14,83	521,87	12,89

• **MACARRONADA DE FRANGO COM COUVE**

INGREDIENTES

Frango desfiado 35g, macarrão parafuso 35g, couve 10g, óleo de soja 2ml, sal 1g, colorífico 1g, limão 2g, coentro 1g, cebola 2g, alho 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a couve, corte em tiras e reserve.

Macarrão: Acrescente água em uma panela e espere levantar fervura, adicione sal, óleo e o macarrão, espere amolecer, escorra, e estará pronto.

Frango: Tempere o frango com sal, limão, e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente a couve, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar.

Misture o frango com couve junto ao macarrão e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (Eq R)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
131,27	12,44	12,70	3,41	0,67	98,45	14,74	0,67	0,42	25,63	522,67	14,79

• **OMELETE DE COUVE COM CENOURA E MACARRÃO**

INGREDIENTES

Ovo 1 und, macarrão parafuso 35g, cenoura 10g, couve 5g, cebola 2g, coentro 1g, óleo de soja 2ml, colorífico 1g, alho 1g, sal 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a couve e a cenoura, corte e reserve.

Macarrão: Acrescente água em uma panela e espere levantar fervura, adicione sal, óleo e o macarrão, espere amolecer, escorra, e estará pronto.

Omelete: Pique a cebola, rale a cenoura, corte a couve em pedaços pequenos. Despeje os ovos em uma tigela e bata até ficarem com espuma, deixe-os descansar um pouco. Em uma frigideira aquecida refogue a cebola e depois adicione a couve e a cenoura e sal a gosto. Mexa tudo por alguns minutos e tampe a frigideira, deixando que os ingredientes cozinhem no bafo por aproximadamente 5 minutos, sempre cuidando para não queimar. Tire a tampa e coloque os ovos na frigideira e mexa tudo de forma homogênea, tampe novamente, cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 10 minutos, sempre cuidando para não queimar. Observe se está crescendo e fure com um garfo para ver se está fofo, este é o ponto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (Eq R)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
231,83	29,89	11,10	7,54	0,68	428,64	8,04	1,43	0,63	48,59	457,41	9,28

• OVOS MEXIDOS COM ARROZ

INGREDIENTES

Ovo 1 und, arroz 35g, sal 1g, alho 1g, óleo de soja 2ml.

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Frite os ovos e mexa bem, sirva com o arroz

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(EqR)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
221,74	30,06	8,96	7,30	0,73	102,84	1,11	2,35	0,97	39,49	453,51	14,83

• TIRAS DE CARNE COZIDA COM CENOURA E ARROZ

INGREDIENTES

Carne bovina pá sem osso 35g, arroz 35g, cenoura 10g, tomate 3g, vinagre 2ml, coentro 1g, óleo de soja 1ml, sal 1g, cebola 2g, alho 1g, colorífico 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a cenoura, corte em fatias pequenas e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Carne: Corte a carne em tiras, tempere com sal, alho, vinagre e colorífico. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola, o tomate e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente água fervente e a cenoura, cozinhe até a carne ficar macia, se necessário, adicione mais água durante o cozimento. Por fim, acrescente o coentro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(Eq R)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
213,79	30,71	13	4,33	1,02	290,51	2,62	2,39	2,10	19,71	416,02	21,56

0.
0 0106
0 0106

• **ARROZ COM GALINHA E FEIJÃO**

INGREDIENTES

Frango desfiado 35g, arroz 35g, feijão 25g, cenoura 10g, óleo de soja 1ml, sal 1g, limão 2g, alho 1g, cebola 2g, colorífico 1g, coentro 1g.

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frango: Tempere o frango com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente a cenoura, refogue tudo. Adicione o coentro, Misture ao arroz para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (Eq R)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
286,74	46,39	18,86	2,86	4,92	287,38	4,91	3,32	1,35	52,13	526,15	65,72

▪ CARNE COM BATATA DOCE, ARROZ E FEIJÃO

INGREDIENTES

Carne bovina pa sem osso 35g, arroz 35g, feijão 25g, batata doce 10g, óleo de soja 1ml, alho 1g, cebola 2g, cebolinha 1g, colorífico 1g, sal 1g, vinagre 2ml.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a batata doce, descasque, corte em cubos e reserve

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Carne: Tempere a carne com sal, alho, vinagre e colorífico. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente água fervente e cozinhe até a carne ficar macia, acrescente a batata doce, se necessário, adicione mais água durante o cozimento. Por fim, acrescente a cebolinha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (Eq R)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
291,94	46,61	18,30	3,59	4,64	174,85	4,31	3,56	2,67	45,27	415,61	64,09

• CARNE MOÍDA COM ARROZ E FEIJÃO

INGREDIENTES

Carne moída 30g, arroz 35g, feijão 25g, óleo de soja 2ml, alho 1g, cebola 2g, cebolinha 1g, colorífico 1g, sal 1g, vinagre 2ml.

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Carne: Tempere a carne com sal, alho, vinagre e colorífico. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente água fervente e cozinhe até a carne ficar macia, se necessário, adicione mais água durante o cozimento. Por fim, acrescente a cebolinha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (Eq R)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
317,05	44,18	16,15	8,41	4,41	4,35	2,60	3,65	2,73	45,03	420,54	60,24

• CARNE GUISADA COM ABÓBORA, ARROZ E FEIJÃO

INGREDIENTES

Carne bovina pá sem osso 35g, arroz 35g, feijão 25g, abóbora 10g, óleo de soja 2ml, alho 1g, cebola 2g, cebolinha 1g, sal 1g, coentro 1g, colorífico 1g, vinagre 2ml.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a abóbora, descasque, corte em cubos e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto bastar, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Carne: Tempere a carne com sal, alho, vinagre e colorífico. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente água fervente e cozinhe até a carne ficar macia, acrescente a abóbora, se necessário, adicione mais água durante o cozimento. Por fim, acrescente o coentro e a cebolinha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (Eq R)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
241,53	46,22	8,21	2,64	4,69	46,69	7,47	3	0,99	45,48	393,56	54,69

• COZIDO DE CARNE COM CARIRU, ARROZ E FEIJÃO

INGREDIENTES

Carne bovina músculo 35g, arroz 35g, feijão 25g, cariru 5g, óleo de soja 2ml, alho 1g, cebola 2g, cebolinha 1g, sal 1g, colorífico 1g, coentro 1g, vinagre 2ml.

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em excesso.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Carne: Tempere a carne com sal, alho, vinagre e colorífico. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente água fervente, o cariru e cozinhe até a carne ficar macia. Se necessário, adicione mais água durante o cozimento. Finalize com a cebolinha e o coentro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (Eq R)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
298,50	45,74	18,42	4,65	4,78	56,19	9,27	3,70	2,67	52,78	417,43	65,85

• CUBOS DE CARNE COZIDOS COM BATATA, ARROZ E FEIJÃO

INGREDIENTES

Carne bovina pá sem osso 35g, arroz 35g, feijão 25g, batata 10g, óleo de soja 2ml, alho 1g, cebola 2g, sal 1g, coentro 1g, vinagre 2ml, colorífico 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a batata, descasque, corte em cubos e reserve

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Carne: Corte a carne em cubos, tempere com sal, vinagre, alho e colorífico. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente água fervente e cozinhe até a carne ficar macia, acrescente a batata, se necessário, adicione mais água durante o cozimento. Finalize com o coentro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (Eq R)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
303,28	47,0	18,43	4,62	4,76	7,34	4,66	3,67	2,68	45,81	415,85	65,83

• **FAROFA DE OVOS, ARROZ COM COUVE E FEIJÃO**

INGREDIENTES

Ovo 1 und, farinha de mandioca 10g, arroz 35g, feijão 25g, couve 5g, óleo de soja 2ml, alho 1g, cebola 2g, sal 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a couve, corte em tiras e reserve

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado, adicione a couve. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir. Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frite os ovos, acrescente a farinha e sirva com arroz.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (Eq R)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
275,94	54,23	8,52	2,77	4,93	53,24	10,09	3,31	1,02	56,62	397,06	55,65

FRANGO COM MAXIXE, ARROZ E FEIJÃO

INGREDIENTES

Filé de peito de frango 35g, arroz 35g, feijão 25g, maxixe 5g, cenoura 15g, sal 1g, coentro 1g, cebolinha 1g, tomate 3g, cebola 2g, alho 1g, óleo de soja 2ml, colorífico 1g, limão 2g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando o maxixe, corte em cubos e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frango: Corte o frango em cubos, tempere com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola, o tomate e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente o maxixe, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro e a cebolinha para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (Eq R)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
299,33	47,1	18,99	3,89	5,12	434,25	6,84	3,37	1,37	54,78	528,21	66,88

• FRANGO COZIDO COM QUIABO, ARROZ E FEIJÃO

INGREDIENTES

Filé de peito de frango 35g, arroz 35g, feijão 25g, quiabo 5g, sal 1g, coentro 1g, cebolinha 1g, tomate 3g, cebola 2g, alho 1g, óleo de soja 2ml, colorífico 1g, limão 2g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando o quiabo, corte em cubos e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frango: Corte o frango em cubos, tempere com sal, limão, e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola, o tomate e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente o quiabo, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro e a cebolinha para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (Eq R)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
316,64	45,48	14,23	8,64	5,78	13,83	5,72	3,58	1,53	43,51	415,86	56,31

• FRANGO DESFIADO COM CENOURA, ARROZ E FEIJÃO

INGREDIENTES

Frango desfiado 35g, arroz 35g, feijão 25g, cenoura 10g, tomate 3g, sal 1g, coentro 1g, alho 1g, óleo de soja 2ml, colorífico 1g, limão 2g, cebola 2g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a cenoura, descasque, rale e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado, adicione a cenoura. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frango: Tempere com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola, tomate e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até o frango ficar bem dourado, acrescente o coentro para finalizar.

Misture ao arroz já preparado anteriormente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (Eq R)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
297,2	46,63	18,94	3,88	5,01	293,86	6,2	3,35	1,36	53,13	527,07	66,19

• FRANGO DESFIADO COM JAMBU, ARROZ E FEIJÃO

INGREDIENTES

Frango desfiado 35g, arroz 35g, feijão 25g, jambu 10g, tomate 3g, sal 1g, coentro 1g, alho 1g, óleo de soja 2ml, colorífico 1g, limão 2g, cebola 2g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando o jambu, tire as partes estragadas e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado,adicione o jambu. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frango: Tempere com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola, tomate e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até o frango ficar bem dourado, acrescente o coentro para finalizar.

Misture ao arroz já preparado anteriormente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (Eq R)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
296,48	46,34	19,02	3,89	4,75	51,76	5,97	3,7	1,34	66,63	523,57	64,69

• FRANGO DESFIADO COM JAMBU, TUCUPI, ARROZ E FEIJÃO

INGREDIENTES

Frango desfiado 35g, arroz 35g, feijão 25g, jambu 10g, tucupi 20 ml, tomate 3g, sal 1g, coentro 1g, alho 1g, óleo de soja 2ml, colorífico 1g, limão 2g, cebola 2g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando o jambu, tire as partes estragadas e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frango: Tempere com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola, tomate e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione o tucupi fervente e o jambu, deixando cozinhar por 10 minutos ou mais. Acrescente o coentro para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
306,59	47,19	16,05	5,96	4,79	68,30	4,13	3,81	1,45	70,36	417,07	71,77

• FRANGO GUIADO COM BATATA DOCE, ARROZ E FEIJÃO

INGREDIENTES

Frango coxa e sobrecoxa 35g, batata doce 10g, arroz 35g, feijão 25g, óleo de soja 2ml, sal 1g, limão 2g, alho 1g, cebola 2g, colorífico 1g, cebolinha 1g, coentro 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a batata doce, descasque, corte em cubos e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frango: Tempere o frango com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente a batata doce, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando, para o molho não grudar no fundo da panela, acrescente o coentro e a cebolinha para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
306,01	47,50	15,86	5,84	5,77	186,49	6,12	3,65	1,43	43,30	461,64	54,60

• FRANGO GUISADO COM CUBOS DE MACAXEIRA, ARROZ E FEIJÃO

INGREDIENTES

Frango coxa e sobrecoxa 35g, macaxeira 10g, arroz 35g, feijão 25g, óleo de soja 2ml, sal 1g, limão 2g, alho 1g, cebola 2g, colorífico 1g, cebolinha 1g, coentro 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a macaxeira, descasque, corte em cubos e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frango: Tempere o frango com sal, limão, e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente a batata doce, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando, para o molho não grudar no fundo da panela, acrescente o coentro e a cebolinha para finalizar. Macaxeira: Cozinhe a macaxeira em uma panela de pressão até ficar macia, adicione ao frango.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
108,55	11,57	2,82	5,77	0,36	74,5	4,13	0,11	0,34	93,49	461,93	7,7

• ISCA DE CARNE COM FEIJÃO VERDE, ARROZ E FEIJÃO

INGREDIENTES

Carne bovina cabeça de lombo 35g, arroz 35g, feijão verde 10g, feijão 25g, tomate 3g, vinagre 2ml, coentro 1g, óleo de soja 2ml, sal 1g, cebola 2g, alho 1g, colorífico 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando o feijão verde, corte e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Carne: Corte a carne em tiras, tempere com sal, alho, vinagre e colorífico. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola, o tomate e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente água fervente e o feijão verde até a carne ficar macia, se necessário, adicione mais água durante o cozimento. Por fim, acrescente o coentro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
322,31	55,46	15,18	4,41	2,62	11,09	2,19	5,01	2,36	45,50	417,30	106,35

• **MACARRONADA DE CARNE MOÍDA E FEIJÃO**

INGREDIENTES

Carne moída 35g, macarrão espaguete 35g, feijão 25g, tomate 3g, óleo de soja 1ml, sal 1g, cebola 2g, alho 1g, colorífico 1g, coentro 1g, vinagre 2ml.

MODO DE PREPARO

Macarrão: Acrescente água em uma panela e espere levantar fervura, adicione sal, óleo e o macarrão, espere amolecer, escorra, e estará pronto.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Carne moída: Tempere a carne moída com sal, alho, vinagre e colorífico. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola, o tomate e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente água fervente e cozinhe até a carne ficar macia. Se necessário, adicione mais água durante o cozimento. Por fim, acrescente o coentro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
332,02	43,80	19,85	8,61	5,17	11,27	5,17	3,27	2,78	42,09	425,00	44,31

• **MACARRONADA DE FRANGO COM CENOURA E FEIJÃO**

INGREDIENTES

Frango desfiado 35g, macarrão parafuso 35g, feijão 25g, cenoura 10g, óleo de soja 2ml, sal 1g, colorífico 1g, limão 2g, coentro 1g, cebola 2g, alho 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a cenoura, corte em cubos pequenos e reserve.

Macarrão: Acrescente água em uma panela e espere levantar fervura, adicione sal, óleo e o macarrão, espere amolecer, escorra, e estará pronto.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frango: Tempere o frango com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente a cenoura, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar.

Misture o frango com a cenoura junto ao macarrão e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
199,25	27,93	15,52	2,83	5,35	292,78	5,18	2,14	1,04	34,22	418,34	47,45

• **MACARRONADA DE FRANGO COM COUVE E FEIJÃO**

INGREDIENTES

Frango desfiado 35g, macarrão parafuso 35g, feijão 25g couve 10g, óleo de soja 2ml, sal 1g, colorífico 1g, limão 2g, coentro 1g, cebola 2g, alho 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a couve, corte em tiras e reserve.

Macarrão: Acrescente água em uma panela e espere levantar fervura, adicione sal, óleo e o macarrão, espere amolecer, escorra, e estará pronto.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frango: Tempere o frango com sal, limão e o colorífico. Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo baixo e refogue a cebola e o alho com o frango (já temperado), mexendo bem, até ficar bem dourado. Adicione água. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos e acrescente a couve, deixe cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando para o molho não grudar no fundo da panela. Adicione o coentro para finalizar.

Misture o frango com couve junto ao macarrão e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Lip. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
240,76	27,72	13,35	8,49	5,43	99,03	15,78	2,19	1,16	42,82	418,17	47,62

• OMELETE DE COUVE COM CENOURA, MACARRÃO E FEIJÃO

INGREDIENTES

Ovo 1 und, macarrão parafuso 35g, feijão 25g, cenoura 10g, couve 5g, cebola 2g, alho 1g, coentro 1g, óleo de soja 2ml, colorífico 1g, sal 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a couve e a cenoura, corte e reserve.

Macarrão: Acrescente água em uma panela e espere levantar fervura, adicione sal, óleo e o macarrão, espere amolecer, escorra, e estará pronto.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Omelete: Pique a cebola, o coentro, rale a cenoura, corte a couve em pedaços pequenos. Despeje os ovos em uma tigela e bata até ficarem com espuma, deixe-os descansar um pouco. Em uma frigideira aquecida refogue a cebola, o coentro, a couve e a cenoura com sal a gosto. Mexa tudo por alguns minutos e tampe a frigideira, deixando que os ingredientes cozinhem no bafo por aproximadamente 5 minutos, sempre cuidando para não queimar. Tire a tampa e coloque os ovos na frigideira e mexa tudo de forma homogênea. tampe novamente a frigideira, cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 10 minutos, sempre cuidando para não queimar. Observe se está crescendo e fure com um garfo para ver se está fofo, este é o ponto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
319,16	45,46	16,77	7,81	5,41	430,64	9,22	3,13	1,33	69,85	460,68	44,11

• OVOS MEXIDOS COM ARROZ E FEIJÃO

INGREDIENTES

Ovo 1 und, arroz 35g, feijão 25g, sal 1g, cebola 2g, alho 1g, óleo de soja 2ml.

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.
Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Frite os ovos e mexa bem, sirva com o arroz e o feijão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
309,07	45,63	14,62	7,56	5,45	104,84	2,29	4,06	1,67	60,75	456,78	49,66

▪ PEIXE ENSOPADO COM ARROZ E FEIJÃO

INGREDIENTES

Filé de peixe 35g, arroz 35g, feijão 25g, limão 2g, tomate 3g, óleo de soja 2ml, coentro 1g, sal 1g, cebola 2g, alho 1g, colorífico 1g.

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione o tucupi já fervido (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Peixe: Em uma panela aqueça o óleo, refogue a cebola e o alho e acrescente uma quantidade de água suficiente apenas para cozinhar o peixe. Após ferver, coloque as postas de peixe já temperadas com limão e sal na panela, juntamente com o tomate, espere até cozinhar deixando-o ensopado no próprio caldo do peixe. Finalize com o coentro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia (Kcal)	Carb. (g)	Prot. (g)	Líp. (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Mg (mg)
282,08	45,32	14,99	4,54	5,57	10,63	4,21	3,43	1,30	41,77	408,02	54,22

▪ TIRAS DE CARNE COZIDA COM CENOURA, ARROZ E FEIJÃO

INGREDIENTES

Carne bovina pá sem osso 35g, arroz 35g, feijão 25g, cenoura 10g, tomate 3g, vinagre 2ml, coentro 1g, óleo 2ml, sal 1g, cebola 2g, alho 1g, colorífico 1g.

MODO DE PREPARO

Comece higienizando a cenoura, corte em fatias pequenas e reserve.

Arroz: Refogue o alho picado no óleo, coloque o arroz e deixe-o fritar por cerca de 30 segundos, mexendo sempre. Adicione a água fervente (duas vezes e meio a quantidade de arroz) e o sal (quanto baste, Q.B), abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Tampe a panela e aguarde cerca de vinte minutos antes de servir.

Obs.: a quantidade de óleo de soja utilizado deve ser o suficiente para untar a panela afim de que o arroz não grude, cuidado com o uso em exagero.

Feijão: Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com o óleo, em seguida coloque o feijão e misture. Adicione a água e o sal. Deixe na pressão cerca de 15 minutos (ou até amolecer). Retire da pressão e deixe ferver até engrossar.

Carne: Corte a carne em tiras, tempere com sal, alho, vinagre e colorífico. Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola, o tomate e o alho, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente água fervente e a cenoura, cozinhe até a carne ficar macia, se necessário, adicione mais água durante o cozimento. Por fim, acrescente o coentro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Energia	Carb.	Prot.	Lip.	Fibra	Vit. A	Vit. C	Fe	Zn	Ca	Na	Mg
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
177,04	18,28	16,16	4,36	5,29	292,51	3,79	2,58	2,42	31,17	417,54	47,64


CRN. 795

Cláudia Teixeira de Albuquerque
CRN 7- 795
RESPONSÁVEL TÉCNICA