



CARDÁPIOS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ATUALIZADO EM 2021

ENSINO INTEGRAL

EDUCAÇÃO



**MINAS
GERAIS**

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

GOVERNO DO ESTADO DE MINAS GERAIS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO

Governador
Romeu Zema Neto

Secretaria de Estado de Educação
Julia Sant'Anna

Secretaria Adjunta de Educação
Geniana Guimarães Faria

Chefe de Gabinete
Gustavo Oliveira Braga de Souza

Subsecretário de Administração
Silas Fagundes de Carvalho

Superintendente de Aquisições, Patrimônio e Alimentação Escolar
Renata Abdala Nascimbene

Diretora de Suprimento Escolar
Valéria Batista Nascimento

CARDÁPIOS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – Secretaria de Estado de Educação Minas Gerais

Organização:

Coordenador do Programa:
Roberto Horta Machado

Responsável Técnica
Tatiane Guimarães Perri Maciel
Nutricionista / CRN9: 5575

Nutricionistas Colaboradores: Diógenes Rocha de Abreu, Erika Ersinzon,
Gabriela Zanon Domingos e Lisliene Fernandes Marciano
Estagiária: Nataly Ventura Dias

MINAS GERAIS 2021

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	6
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS IMPORTANTES	7
GUIA ALIMENTAR DA POPULAÇÃO BRASILEIRA.....	8
DICAS DE DILUIÇÕES.....	9
CALCULANDO AS QUANTIDADES <i>PER CAPITAS</i>	10
TABELA DE SAFRA / MG.....	11
LISTA DE SUBSTITUIÇÕES PARA VEGETAIS E FRUTAS	13
HIGIENE DAS HORTALIÇAS E FRUTAS	14
PREPARAÇÕES PARA LANCHE – GRUPO 1 – LEITE	15
CARDÁPIO 1 – BISCOITO CASEIRO E LEITE COLORIDO	16
CARDÁPIO 2 – BOLO DE ABACAXI E LEITE	17
CARDÁPIO 3 – BROA DE FUBÁ E LEITE.....	18
CARDÁPIO 4 – CAFÉ COM LEITE E BISCOITO	19
CARDÁPIO 5 – CAFÉ COM LEITE E PÃO	20
CARDÁPIO 6 – IOGURTE COM BISCOITO	21
CARDÁPIO 7 – LEITE ACHOCOLATADO E BISCOITO	22
CARDÁPIO 8 – LEITE ACHOCOLATADO E PÃO.....	23
CARDÁPIO 9 – LEITE ACHOCOLATADO E TORRADAS TEMPERADAS	24
CARDÁPIO 10 – LEITE CARAMELADO (QUEIMADINHA) E PÃO.....	25
CARDÁPIO 11 – MINGAU DE AVEIA.....	26
CARDÁPIO 12 – MINGAU DE FUBÁ COM BANANA.....	27
CARDÁPIO 13 – MINGAU DE MILHO VERDE.....	28
CARDÁPIO 14 – PÃO DE CEBOLA E CAFÉ COM LEITE	29
CARDÁPIO 15 – ROSCA CASEIRA E VITAMINA DE MORANGO	30
CARDÁPIO 16 – ROSQUINHA DE COCO CASEIRA E LEITE	31
CARDÁPIO 17 – ROSQUINHA DE POLVILHO (CASEIRA) E CAFÉ COM LEITE.....	32
CARDÁPIO 18 – VITAMINA DE FRUTAS COM BISCOITO	33
PREPARAÇÕES PARA LANCHE – GRUPO 2 – SUCO E FRUTAS.....	34
CARDÁPIO 19 – BISCOITO DE POLVILHO (CASEIRO) COM SUCO	35
CARDÁPIO 20 – BISCOITO DE QUEIJO (PÃO DE QUEIJO) E SUCO.....	36
CARDÁPIO 21 – BOLO DE BANANA E SUCO	37
CARDÁPIO 22 – BOLO DE IOGURTE E SUCO	38
CARDÁPIO 23 – BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA E SUCO	39
CARDÁPIO 24 – BROA DE FARINHA DE MILHO E SUCO	40
CARDÁPIO 25 – CUSCUZ COM QUEIJO E SUCO	41
CARDÁPIO 26 – PÃO COM QUEIJO E SUCO.....	42
CARDÁPIO 27 – ROSQUINHA DE COCO (CASEIRA) E SUCO	43
CARDÁPIO 28 – SALADA DE FRUTAS	44
CARDÁPIO 29 – SUCO DE FRUTAS E BISCOITO	45
CARDÁPIO 30 – SUCO DE FRUTAS E PÃO	46
CARDÁPIO 31 – TORTA COLORIDA DE FRANGO E SUCO	47
CARDÁPIO 32 – TORTA DE LEGUMES E SUCO	48
PREPARAÇÕES PARA ALMOÇO – GRUPO 1 – CARNE BOVINA	49
CARDÁPIO 1 – ARROZ, ALMÔNDEGAS DE CARNE, FEIJÃO E SALADA	50

CARDÁPIO 2 – ARROZ, FEIJÃO, CARNE COZIDA COM MANDIOCA E SALADA.....	51
CARDÁPIO 3 – ARROZ, FEIJÃO, CUBOS BOVINOS, LEGUMES REFOGADOS E SALADA.....	52
CARDÁPIO 4 – ARROZ, FEIJÃO, CARNE COZIDA, PURÊ DE BAROA E SALADA.....	53
CARDÁPIO 5 – ARROZ, FEIJÃO, CARNE MoÍDA, POLENTA À JARDINEIRA E SALADA	54
CARDÁPIO 6 – ARROZ, FEIJÃO, FAROFA DE ABOBRINHA, SALADA E BIFE	55
CARDÁPIO 7 – ARROZ, FEIJÃO, FAROFA DE BANANA E ISCAS BOVINAS	56
CARDÁPIO 8 – ARROZ, FEIJÃO MARAVILHA, CARNE BOVINA E SALADA.....	57
CARDÁPIO 9 – ARROZ, FEIJÃO, ABÓBORA REFOGADA, CARNE ACEBOLADA E SALADA	58
CARDÁPIO 10 – ARROZ, TUTU DE FEIJÃO, CARNE COZIDA COM LEGUMES E SALADA.....	59
CARDÁPIO 11 – ARROZ CARRETEIRO, FEIJÃO E SALADA	60
CARDÁPIO 12 – ARROZ COLORIDO, FEIJÃO, CARNE MoÍDA E SALADA.....	61
CARDÁPIO 13 - ESCONDIDINHO DE INHAME, ARROZ E FEIJÃO.....	62
CARDÁPIO 14 – ARROZ, FEIJÃO, BATATA GRATINADA E ISCA BOVINA	63
CARDÁPIO 15 – ARROZ, FEIJÃO, MACARRONADA À BOLONHESA E SALADA.....	64
PREPARAÇÕES PARA ALMOÇO – GRUPO 2 – CARNE DE FRANGO	65
CARDÁPIO 16 – ARROZ COM BRÓCOLIS, FRANGO AO MOLHO BRANCO E SALADA.....	66
CARDÁPIO 17 – ARROZ DE FORNO, TUTU DE FEIJÃO E SALADA	67
CARDÁPIO 18 – ARROZ, FEIJÃO, FAROFA DE CENOURA COM OVOS, CUBOS DE FRANGO GRELHADO E SALADA	68
CARDÁPIO 19 – ARROZ, ISCAS DE FRANGO ACEBOLADAS, BAROA REFOGADA, FEIJÃO E SALADA	69
CARDÁPIO 20 – ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS DE FRANGO AO MOLHO, CHUCHU REFOGADO E SALADA	70
CARDÁPIO 21 – ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM QUIABO E ANGU	71
CARDÁPIO 22 – ARROZ, FEIJÃO, PURÊ DE BATATAS, FRANGO ASSADO E SALADA	72
CARDÁPIO 23 – ARROZ, FEIJÃO, SALPICÃO DE LEGUMES COM FRANGO.....	73
CARDÁPIO 24- ESTROGONOFE DE FRANGO, ARROZ, BATATAS CORADAS E SALADA.....	74
CARDÁPIO 25 - MACARRÃO AO SUGO, ISCAS DE FRANGO, ARROZ, FEIJÃO E SALADA	75
CARDÁPIO 26 - LASANHA DE ABOBRINHA, ARROZ, FEIJÃO E SALADA	76
PREPARAÇÕES PARA ALMOÇO – GRUPO 3 – CARNE DE SUÍNO (PORCO)	77
CARDÁPIO 27 – ARROZ, FEIJÃO, CUBOS SUÍNOS COM MANDIOCA E SALADA.....	78
CARDÁPIO 28 – ARROZ, FEIJÃO, FAROFA E PERNIL COZIDO.....	79
CARDÁPIO 29 – ARROZ, FEIJOADA RICA E SALADA	80
CARDÁPIO 30 – ARROZ, TUTU DE FEIJÃO, CARNE SUÍNA EM CUBOS E SALADA	81
CARDÁPIO 31 – ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO, BIFE SUÍNO E SALADA	82
CARDÁPIO 32 – RISOTO DE CARNE SUÍNA, FEIJÃO E SALADA	83
PREPARAÇÕES PARA ALMOÇO – GRUPO 4 – OVO	84
CARDÁPIO 33 – ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO AO SUGO, OVOS COZIDOS E SALADA.....	85
CARDÁPIO 34 – ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE ESPINAFRE E SALADA	86
CARDÁPIO 35 – ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE LEGUMES E SALADA.....	87
CARDÁPIO 36 – ARROZ, FEIJÃO, OVOS MEXIDOS E SALADA.....	88
PREPARAÇÕES PARA ALMOÇO – GRUPO 5 – PEIXE	89
CARDÁPIO 37 – PEIXE COM BATATA, ARROZ, FEIJÃO E SALADA	90
CARDÁPIO 38 – ESCONDIDINHO DE TILÁPIA, ARROZ E SALADA.....	91
CARDÁPIO 39 – TORTA DE PEIXE, ARROZ, FEIJÃO E SALADA	92
CARDÁPIO 40 – PIRÃO DE PEIXE, ARROZ, FEIJÃO E SALADA.....	93
REFERÊNCIAS	94

Apresentação

A publicação desta nova cartilha tem por objetivo a revisão das Cartilhas “Cardápios da Alimentação Escolar - Proeti / Mais Educação, divulgada em 2014 e a Ensino Médio Integral, divulgada em 2017”. Essa revisão visa atender às exigências estabelecidas pela **Resolução/FNDE/CD nº 06, de 08 de maio de 2020 e Resolução/FNDE/CD nº 20, de 02 de dezembro de 2020.**

Os cardápios foram elaborados pela equipe técnica de nutricionistas do Programa de Alimentação Escolar da **SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MINAS GERAIS**, levando em conta à utilização de gêneros alimentícios in natura e/ou minimamente processados, respeitando as referências nutricionais, os hábitos alimentares e a diversificação agrícola do Estado de Minas Gerais.

A cartilha “Cardápios da Alimentação Escolar” para **ENSINO INTEGRAL** possui 72 opções, sendo 32 opções de lanche e 40 opções de almoço que somadas com a refeição do ensino regular, atendem, em média, 70% (setenta por cento) das necessidades nutricionais diárias de calorias de acordo com o tempo de permanência do aluno na escola, além da oferta de macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídeos), micronutrientes (cálcio, ferro, magnésio, sódio e zinco e vitaminas A e C) e fibras.

Deverão ser ofertadas as seguintes opções: lanche no contraturno e almoço, além da refeição do ensino regular no turno de matrícula.

Cada opção contém 3 categorias de atendimento escolar (6 a 10 anos – ensino fundamental 1, 11 a 15 anos – ensino fundamental 2 e 16 a 18 anos – ensino médio) e traz as seguintes informações:

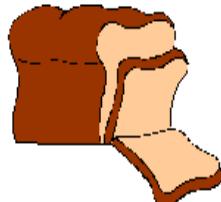
- Nº do Cardápio
- Tipo de preparação
- Ingredientes
- Quantidade per capita
- Modo de preparo
- Sugestão
- Valores nutricionais por categoria escolar

Informações Nutricionais Importantes

Cardápio é o conjunto de **alimentos** variados que deve ser servido diariamente durante as principais refeições. Os cardápios são importantes porque foram balanceados por técnicos especializados, para atender às necessidades nutricionais diárias. Siga corretamente o planejamento dos mesmos.

Alimentos são substâncias que promovem o crescimento e a produção de energia para as funções do organismo.

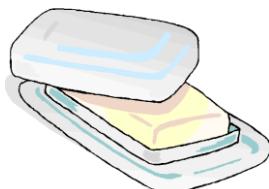
Nutrientes são as substâncias presentes nos alimentos que são utilizadas pelo organismo para as funções vitais (**Carboidratos, Proteínas, Gorduras, Vitaminas e Sais Minerais**).



- **Carboidratos:** Fornecem energia para as atividades do dia-a-dia (pães, cereais, arroz, açúcar, massas, dentre outros).



- **Proteínas:** Função construtora do organismo, como ossos, pele e músculos (carnes, peixes, ovos, feijões, leite e seus derivados, dentre outros).



- **Gorduras:** São consideradas como extra-energéticos. Usar com moderação (óleos, margarina, manteiga).



- **Vitaminas e Sais Minerais:** Função reguladora, necessários ao bom funcionamento do organismo, auxiliando no crescimento e na prevenção de doenças. Presentes nas frutas, legumes e verduras. **Para esta modalidade a oferta de frutas é obrigatória, no mínimo, 4 dias da semana, e as verduras e legumes são obrigatorias diariamente.**

Guia Alimentar da População Brasileira

O Guia Alimentar para a População Brasileira é um documento oficial do governo brasileiro que apresenta princípios e recomendações para uma alimentação adequada e saudável para a população brasileira, servindo de referência para o planejamento e elaboração de políticas públicas de alimentação e nutrição, como o PNAE. Os alimentos são divididos por categoria, conforme suas características.

- 1) **Alimentos in natura** são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza. **Alimentos minimamente processados** correspondem a alimentos *in natura* que, antes de sua aquisição, foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.
- 2) **Ingredientes Culinários:** Usados pelas pessoas para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias. São produtos extraídos de alimentos in natura ou diretamente da natureza. Exemplos desses produtos são: óleos, gorduras, açúcar e sal.
- 3) **Alimentos Processados:** correspondem a produtos fabricados pela indústria essencialmente com a adição de sal ou açúcar ou outro ingrediente culinário a um alimento in natura ou minimamente processado, para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. Exemplos: enlatados, carne seca, alimentos em salmoura, queijos e pães.
- 4) **Alimentos Ultraprocessados:** correspondem a produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial. São formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias derivadas de alimentos combinadas com aditivos, com pouco ou nenhum alimento não processado. Exemplo: biscoitos, molhos, salsicha e outros embutidos, alguns pães e produtos prontos...

Dicas de Diluições

Diluição para suco		Quantidade total para:		
Ingredientes	Per capita	100 pessoas	200 pessoas	500 pessoas
Açúcar	5 g	500 g	1 Kg	2,5 Kg
Água	110 ml	11 litros	22 litros	55 litros
Polpa de Fruta ou Suco concentrado	50 ml / g	5 L / Kg	10 L / Kg	25 L / Kg

Diluição do Leite em Pó		Quantidade total para:		
Ingredientes	Per capita	100 pessoas	200 pessoas	500 pessoas
Água	140 ml	14 litros	28 litros	70 litros
Leite em pó	20 g	2 Kg	4 Kg	10 Kg

Sugestão de Molho Branco

Molho Branco		Quantidade total para:		
Ingredientes	Per capita	100 pessoas	200 pessoas	500 pessoas
Alho	0,5 g	50 g	100 g	250 g
Cebola	0,5 g	50 g	100 g	250 g
Farinha de Trigo *	2 g	200 g	400 g	1 Kg
Leite	50 ml	5 litros	10 litros	25 litros
Manteiga	2 g	200 g	400 g	1 Kg
Sal	0,5 g	50 g	100 g	250 g

* Para exclusão de glúten utilizar Amido de Milho

Modo de preparar:

- Derreter a margarina e acrescentar o sal, o alho e a cebola. Deixar dourar;
- Adicionar a farinha de trigo, mexendo sempre;
- Adicionar leite morno, aos poucos para não empelotar;
- Deixar ferver, sempre em fogo baixo.

O rendimento per capita aproximado é de 53g.

A preparação pode ser feita com manteiga ou margarina. A manteiga é um ingrediente culinário e a margarina é um ultraprocessado.

Calculando as quantidades *per capitais*

Quantidade **Per Capita** significa: quantidade de alimento cru, necessária para uma pessoa.

- Se em uma receita constar 5 gramas de salsa, é só calcular o *per capita* da receita multiplicando-se pelo número de refeições a serem preparadas.
- Veja também as conversões maços/molhos/dúzia para gramas:

Salsa

Um molho de salsa equivale a aproximadamente 70 gramas
5 gramas de salsa X 200 alunos = 1000 gramas de salsa
1000 gramas de salsa divididos por 70 gramas = 14 molhos de salsa

Cebolinha

Um molho de cebolinha equivale a aproximadamente 120 gramas
5 gramas de cebolinha X 200 alunos = 1000 gramas de salsa
1000 gramas de salsa divididos por 120 gramas = 8 molhos de cebolinha

- Se em uma receita constar 20 gramas de couve ou ovo, é só calcular o *per capita* da receita multiplicando-se pelo número de refeições a serem preparadas.

Couve

Um molho de couve (média de 6 folhas) equivale a 120 gramas
20 gramas de couve X 200 alunos = 4000 gramas de couve (4Kg)
4000 gramas de couve divididos por 120 gramas = 33 molhos de couve

Ovo

Um ovo grande equivale a 50 gramas
20 gramas de ovo X 200 alunos = 4000 gramas de ovos
1 dúzia (12 unidades) de ovos equivale a 600 gramas
4000 gramas de ovos divididos por 600 gramas = 7 dúzias de ovos (média)

Tabela de Safra / MG

LEGENDA

Amarelo: início de safra

Verde: safra

Vermelho: fim de safra

Branco: entressafra

LEGUMES	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	
Abóbora Japonesa	Jan	Fev				Jun	Jul					Dez	
Abóbora Moranga	Jan	Fev				Jun	Jul	Ago					
Abóbora Seca	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul				Nov	Dez	
Abobrinha Brasileira	Jan	Fev									Nov	Dez	
Abobrinha Italiana	Jan	Fev	Mar	Abr						Out	Nov	Dez	
Batata	Jan	Fev	Mar						Set	Out	Nov	Dez	
Batata Doce	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun						Dez	
Berinjela				Mar	Abr	Mai		Ago	Set	Out			
Beterraba	Jan								Set	Out	Nov	Dez	
Cará			Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set			
Cebola		Jan	Fev	Mar						Set	Out	Nov	Dez
Cenoura	Jan						Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Chuchu					Abr	Mai					Out	Nov	Dez
Cogumelo	Jan					Mai	Jun				Out	Nov	Dez
Gengibre					Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set			
Inhâme				Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Jiló	Jan									Set	Out	Nov	Dez
Mandioca				Mar	Abr	Mai	Jun						
Mandioquinha	Jan									Set	Out	Nov	Dez
Maxixe	Jan	Fev	Mar									Nov	Dez
Pepino	Jan	Fev	Mar								Out	Nov	Dez
Pimenta	Jan	Fev									Out	Nov	Dez
Pimentão	Jan	Fev									Out	Nov	Dez
Quiabo	Jan	Fev	Mar	Abr								Nov	Dez
Tomate	Jan						Jun				Out	Nov	Dez
Vagem Macarrão	Jan										Out	Nov	Dez
Vagem Manteiga	Jan										Out	Nov	Dez

VERDURAS	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Acelga					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Agrião					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Alface					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Alho Porró						Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Almeirão					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Aspargo	Jan	Fev	Mar								Nov	Dez
Brócolos						Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Catalonha					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Cebolinha		Fev	Mar	Abr						Out	Nov	Dez
Chicória						Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Coentro					Mai	Jun				Out	Nov	
Couve	Jan						Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez

Couve Flor							Jul	Ago	Set	Out		
Erva Doce						Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Escarola	Jan					Jun	Jul	Ago	Set			Dez
Espinafre						Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Louro		Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Mostarda							Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Nabo					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Rabanete						Jun	Jul			Out	Nov	
Repolho	Jan	Fev							Set	Out	Nov	Dez
Rúcula					Mai				Set	Out	Nov	Dez
Salsa					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Salsão	Jan				Mai				Set	Out	Nov	Dez

FRUTAS	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Abacate			Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul				
Abacaxi Haway	Jan	Fev	Mar									Dez
Abacaxi Perola						Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Ameixa	Jan										Nov	Dez
Banana Nanica				Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out		
Banana Maçã		Fev	Mar	Abr	Mai	Jun						Dez
Banana Prata				Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out		
Cajú		Fev			Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out		
Caqui			Mar	Abr								
Côco Seco			Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set			
Figo	Jan	Fev	Mar	Abr								
Fruta do Conde			Fev	Mar								
Goiaba	Jan	Fev	Mar								Nov	Dez
Jabuticaba									Set	Out		
Laranja					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Limão		Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul					
Mamão				Abr	Mai	Jun				Out	Nov	
Mamão Haway	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set			Dez
Manga	Jan									Out	Nov	Dez
Maracujá Azedo	Jan	Fev	Mar									Dez
Maracujá Doce	Jan	Fev										Dez
Melancia	Jan									Out	Nov	Dez
Melão			Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out		
Morango						Jun	Jul	Ago	Set			
Nectarina											Nov	Dez
Nêspera									Set	Out	Nov	
Pêssego											Nov	Dez
Tangerina Cravo				Abr	Mai							
Tangerina Murcot						Jul	Ago		Set			
Tangerina Poncan				Abr	Mai	Jun	Jul					
Uva Itália	Jan	Fev	Mar	Abr								
Uva Niágara	Jan	Fev										

Lista de substituições para Vegetais e Frutas

Vegetais Grupo A: Abobrinha, Acelga, Agrião, Aipo, Alface, Almeirão, Azedinha, Berinjela, Bertalha, Brócolis, Chicória, Coentro, Couve, Couve flor, Espinafre, Jiló, Maxixe, Mostarda, Ora-pro-nobis, Rabanete, Repolho, Rúcula, Serralha, Pimentão, Pepino, Salsa, Taioba, Tomate.

Vegetais Grupo B: Abóbora moranga/cabotiá, Beterraba, Cenoura, Chuchu, Ervilha verde, Jiló, Nabo, Quiabo, Vagem, Caxi/Porongo.

Vegetais Grupo C: Batata Baroa/Cenoura amarela/mandioquinha, Batata inglesa, Batata doce, Cará; Inhame, Mandioca/Aipim/Macaxeira, Milho Verde.

Frutas Grupo A: Abacaxi, Acerola, Cajá, Caju, Carambola, Goiaba, Laranja, Lima, Limão, Maracujá, Melancia, Melão, Morango, Pêssego, Pitanga, Tangerina.

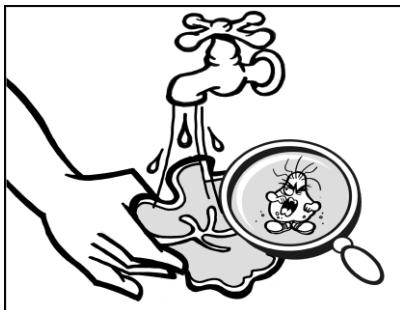
Frutas Grupo B: Ameixa, Amora, Banana d'água, Banana Maçã, Banana Prata, Banana Caturra, Caqui, Figo, Fruta do Conde, Graviola, Jaca, Jambo, Maçã, Mamão, Manga, Pêra, Pitanga, Uva.

Higiene das Hortaliças e Frutas

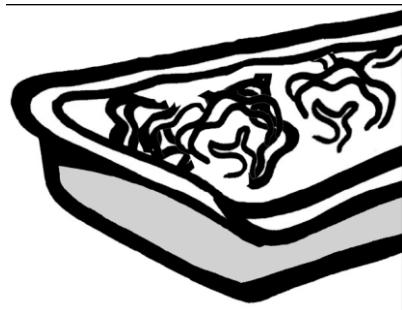
Etapa realizada para reduzir a contaminação dos alimentos (legumes, verduras e frutas) que serão consumidos crus.



Retirar as partes estragadas



Lavar folha a folha ou um a um em água corrente



Desinfetar em solução clorada por 15 minutos



Enxaguar em água FILTRADA corrente



Colocar em utensílio limpo e coberto

Como preparar a solução clorada para desinfetar os alimentos

Uma colher de sopa de água sanitária (entre 2,0%- 2,5%) para um litro de água limpa ou 100 ml água sanitária (entre 2,0%- 2,5 %) para 10 litros de água limpa. **Observar o rótulo da água sanitária, que deverá conter a indicação de uso para desinfecção dos hortifrutis**



PREPARAÇÕES PARA LANCHE – GRUPO 1 – LEITE

Cardápio 1 – Biscoito Caseiro e Leite Colorido

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 1	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Açúcar (para biscoito)	4,7 g	6,3 g
Amido de Milho	2 g	2,6 g
Farinha de Trigo	42,5 g	56,6 g
Leite Integral Fluido (para biscoito)	5,8 ml	7,75 ml
Margarina (sem sal)	3,3 g	4,4 g
Ovo	3,9 g	5,15 g
Leite Integral Fluído (para beber)	120 ml	170 ml
Maçã	25 g	35 g
Mamão	10 g	15 g

Modo de Preparar:

- Higienizar e picar o mamão e a maçã;
- Bater no liquidificador o leite, o mamão e a maçã;
- Misturar os ovos com o açúcar e a margarina;
- Adicionar o leite e o amido de milho. Começar a sovar a massa, adicionar a farinha de trigo aos poucos, até dar o ponto (quando estiver soltando das mãos);
- Untar uma assadeira com margarina e farinha de trigo. Adicionar os biscoitos no formato que quiser. Assar no forno baixo por 30 minutos, depois disso pode aumentar o forno até dourar;
- Servir os biscoitos com o leite batido.

Sugestões:

- Salpicar canela sobre a vitamina.
- O leite fluido poderá ser substituído por leite em pó (ver diluição pág. 9).

Informações nutricionais do Cardápio 1, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	50,79	8,54	7,23	303,95	148,60	0,62	88,71	73,69	8,45
Fundamental 2 e Médio	68,69	11,68	9,96	413,03	209,37	0,85	124,63	103,19	12,62

Cardápio 2 – Bolo de Abacaxi e Leite

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 2		Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes		Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Abacaxi		64 g	83 g
Açúcar (para o bolo)		5,2 g	6,7 g
Farinha de Trigo		34,3 g	45 g
Fermento em Pó		1,7 g	2,2 g
Óleo de Soja		5 ml	6,5 ml
Ovo		8,5 g	11 g
Leite Integral Fluido (para beber)		120 ml	160 ml

Modo de Preparar:

- Bater no liquidificador o abacaxi, o açúcar, o óleo e o ovo;
- Em outro recipiente, adicionar a farinha e o fermento e misturar;
- Colocar a massa em forma untada e enfarinhada;
- Levar ao forno pré-aquecido, 180°C, por aproximadamente 35 minutos;
- Servir com leite frio ou morno, conforme preferência dos alunos.

Sugestões:

- O leite fluido poderá ser substituído por leite em pó (ver diluição pág. 9).
- O leite não deve ser adoçado.

Informações nutricionais do Cardápio 2, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	46,82	8,56	10,19	310,57	154,05	0,73	261,98	66,34	22,16
Fundamental 2 e Médio	61,32	11,27	13,38	407,42	204,59	0,95	342,04	88,19	28,74

Cardápio 3 – Broa de Fubá e Leite

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 3	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Açúcar (para o bolo)	5 g	6,5 g
Farinha de Trigo	20 g	26 g
Fermento em Pó	0,8 g	1 g
Fubá	20 g	26 g
Leite Integral Fluido (para o bolo)	20 ml	26 ml
Óleo de Soja	5 ml	6,5 ml
Ovo	10 g	13 g
Leite Integral Fluido (para beber)	120 ml	160 ml

Modo de Preparar:

- Bater no liquidificador o óleo, o ovo, o leite, o açúcar e o fubá, até ficar homogêneo;
- Acrescentar a farinha (bater no liquidificador ou a mão) e, por último, o fermento;
- Colocar em uma forma untada e enfarinhada;
- Levar ao forno e assar por aproximadamente 30 minutos (forno a 180ºC);
- Servir acompanhado do leite, quente ou frio.

Sugestões:

- O leite fluido poderá ser substituído por leite em pó (ver diluição pág. 9).
- O leite poderá ser servido com café.

Informações nutricionais do Cardápio 3, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	44,58	8,83	11,08	312,36	159,89	0,64	186,68	77,46	0
Fundamental 2 e Médio	58,17	11,59	14,53	408,64	212,17	0,83	241,22	102,69	0

Cardápio 4 – Café com Leite e Biscoito

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 4		Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes		Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Açúcar		4 g	5 g
Biscoito Doce		40 g	55 g
Café em Pó		2 g	2,5 g
Leite Integral Fluido		150 ml	190 ml
Mamão		40 g	40 g

Modo de Preparar:

- Higienizar e picar o mamão;
- Aquecer o leite;
- Coar o café como de costume;
- Misturar o café ao leite aquecido;
- Servir com biscoito doce, tipo Maria ou Maisena e o mamão picado.

Sugestões:

- O leite fluido poderá ser substituído pelo leite em pó (ver diluição na pág. 9).
- Os biscoitos doces tipo Maria / Maisena poderão ser substituídos por biscoito de sal tipo Cream Cracker / Água e Sal.
- O mamão poderá ser substituído por outra fruta do grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 4, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	48,90	8,26	9,93	316,84	196,17	1,09	237,84	74,55	33,90
Fundamental 2 e Médio	63,87	10,72	13,09	415,28	248,15	1,43	316,17	94,43	34,83

Cardápio 5 – Café com Leite e Pão

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 5		Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes		Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Açúcar		5 g	5 g
Café em Pó		3 g	3 g
Leite Integral Fluido		180 ml	180 ml
Margarina (sem sal)		3 g	5 g
Pão de Sal (Francês)		50 g	75 g

Modo de Preparar:

- Aquecer o leite;
- Coar o café como de costume;
- Misturar o café ao leite aquecido;
- Passar margarina no pão;
- Servir o pão com o café com leite.

Sugestões:

- O leite fluido poderá ser substituído pelo leite em pó (ver diluição na pág. 9).
- A margarina poderá ser substituída por manteiga, na mesma quantidade.
- O pão de sal poderá ser substituído por pão doce.
- Oferecer com uma fruta do grupo A ou B (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 5, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	46,93	9,71	9,76	316,94	206,01	0,90	439,71	98,31	0
Fundamental 2 e Médio	61,60	11,70	11,87	403,76	210,5	1,15	602,29	103,96	0

Cardápio 6 – iogurte com Biscoito

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 6	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Biscoito Doce	50 g	65 g
iogurte de Frutas	90 ml	90 ml
Maçã	60 g	110 g

Modo de Preparar:

- Higienizar a maçã;
- Servir o iogurte com o biscoito doce tipo Maria / Maisena e a maçã.

Sugestões:

- Os biscoitos doces tipo Maria / Maisena poderão ser substituídos por biscoito de sal tipo Cream Cracker / Água e Sal.
- O iogurte poderá ser de qualquer sabor.
- O iogurte poderá ser substituído por vitamina de frutas.
- A maçã poderá ser substituída por outra fruta do grupo B (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 6, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	55,43	6,65	8,08	317,33	119,31	0,94	210,21	26,72	4,55
Fundamental 2 e Médio	74,29	8,00	9,88	411,51	128,44	1,25	263,02	28,72	6,69

Cardápio 7 – Leite Achocolatado e Biscoito

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 7		Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes		Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Achocolatado em Pó		7 g	9 g
Biscoito Doce		40 g	50 g
Leite Integral Fluido		180 ml	245 ml

Modo de Preparar:

- Misturar o leite com o achocolatado;
- Preparar quente ou frio, conforme a preferência dos alunos;
- Servir com biscoito doce, tipo Maria / Maisena.

Sugestões:

- O leite fluido poderá ser substituído pelo leite em pó (ver diluição na pág. 9).
- Os biscoitos doces tipo Maria / Maisena poderão ser substituídos por biscoito de sal tipo Cream Cracker / Água e Sal.
- O leite com achocolatado frio, poderá ser batido no liquidificador para parecer milk shake.
- Oferecer com uma fruta do grupo A ou B (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 7, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	47,13	8,80	10,77	322,20	219,29	1,22	260,2	145,17	2,49
Fundamental 2 e Médio	60,33	11,59	14,12	416,75	295,82	1,56	338,17	193,39	3,11

Cardápio 8 – Leite Achocolatado e Pão

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 8	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Achocolatado em Pó	5,6 g	6,7 g
Leite Integral Fluido	170 ml	205 ml
Margarina (sem sal)	3 g	5 g
Pão de Sal (Francês)	50 g	75 g

Modo de Preparar:

- Misturar o leite com o achocolatado;
- Preparar quente ou frio, conforme a preferência dos alunos;
- Passar margarina no pão;
- Servir o leite achocolatado com o pão de sal.

Sugestões:

- O leite fluido poderá ser substituído pelo leite em pó (ver diluição na pág. 9).
- A margarina poderá ser substituída por manteiga.
- O pão de sal poderá ser substituído por pão doce (batata ou sovado).
- Oferecer uma fruta do grupo A ou B (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 8, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	44,49	9,19	9,19	300,66	194,11	0,94	436,93	137,9	0
Fundamental 2 e Médio	62,23	12,25	12,47	414,63	236,44	1,28	622,56	169,70	0

Cardápio 9 – Leite Achocolatado e Torradas Temperadas

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 9	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Achocolatado em Pó	5,5 g	7 g
Leite Integral Fluido	140 ml	180 ml
Margarina (sem sal)	4 g	5,5 g
Orégano	0,1 g	0,1 g
Pão de Sal (Francês)	60 g	75 g

Modo de Preparar:

- Misturar o leite com o achocolatado;
- Oferecer quente ou frio, conforme a preferência dos alunos;
- Cortar os pães em tiras não muito finas;
- Colocar as fatias de pão em um tabuleiro lado a lado. Pincelar com margarina / manteiga sem sal e salpicar o orégano sobre as fatias. Levar ao forno até ficarem douradas.
- Servir as torradas com o leite achocolatado.

Sugestões:

- O leite fluido poderá ser substituído pelo leite em pó (ver diluição na pág. 9).
- A margarina poderá ser substituída por manteiga.
- A torrada poderá ser preparada com qualquer tipo de pão.
- Oferecer uma fruta do grupo A ou B (ver pág. 13).
- O achocolatado poderá ser substituído por café com leite ou iogurte de frutas.

Informações nutricionais do Cardápio 9, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	48,56	9,12	9,21	316,97	164,87	1,05	482,84	125,29	0,05
Fundamental 2 e Médio	61,09	11,54	12,01	402,86	211,17	1,32	606,99	161,24	0,05

Cardápio 10 – Leite Caramelado (Queimadinha) e Pão

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 10	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Açúcar	5,3 g	6 g
Leite Integral Fluido	185 ml	215 ml
Margarina (sem sal)	3 g	5 g
Pão de Sal (Francês)	50 g	75 g

Modo de Preparar:

- Aquecer o leite;
- Dourar o açúcar e acrescentar o leite. Deixar ferver;
- Passar a margarina no pão;
- Servir o leite com o pão.

Sugestões:

- O leite fluido poderá ser substituído pelo leite em pó (ver diluição na pág. 9).
- Acrescentar canela em pó ou canela em casca (durante a fervura do leite).
- O pão de sal poderá ser substituído por pão de batata, sovado ou de forma.
- A margarina poderá ser substituída por manteiga.

Informações nutricionais do Cardápio 10, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	45,55	9,41	9,56	308,45	208,23	0,66	442,86	100,79	0
Fundamental 2 e Médio	62,69	12,28	12,65	417,48	244,72	0,94	624,58	121,35	0

Cardápio 11 – Mingau de Aveia

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 11	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Açúcar	5 g	6,5 g
Aveia em Flocos	32 g	43 g
Canela em Pó (opcional)	0,10 g	0,15 g
Leite Integral Fluido	250 ml	330 ml

Modo de Preparar:

- Misturar a aveia no leite (pode ser a mão ou no liquidificador);
- Adicionar açúcar e levar ao fogo. Cozinhar por alguns minutos, sem parar de mexer;
- Servir com uma pitada de canela.

Sugestões:

- O leite fluido poderá ser substituído por leite em pó (ver diluição na pág. 9).
- A canela é opcional.
- Oferecer uma fruta do grupo A ou B (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 11, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	41,18	11,80	10,82	308,13	285,70	1,67	161,01	124,28	0,46
Fundamental 2 e Médio	54,78	15,68	14,35	409,38	377,49	2,24	212,57	164,05	0,62

Cardápio 12 – Mingau de Fubá com Banana

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 12		Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes		Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Açúcar		5,3 g	7 g
Banana		50 g	65 g
Fubá		29 g	38 g
Leite Integral Fluido		180 ml	240 ml
Margarina (sem sal)		3 g	4 g

Modo de Preparar:

- Aquecer parte do leite;
- Diluir o fubá em leite frio e acrescentar ao leite quente, misturando para não empelotar;
- Adicionar a margarina e o açúcar. Deixar cozinhar por alguns minutos;
- Picar a banana em pedaços pequenos e acrescentar ao mingau;
- Servir.

Sugestões:

- O leite fluido poderá ser substituído por leite em pó (ver diluição na pág. 9).
- Se quiser pode salpicar canela na hora de servir.
- A banana também poderá ser servida à parte, como sobremesa.

Informações nutricionais do Cardápio 12, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	51,79	8,02	8,43	306,93	199,51	0,59	115,84	96,81	10,80
Fundamental 2 e Médio	68,02	10,62	11,23	404,99	265,86	0,78	154,45	129,08	14,03

Cardápio 13 – Mingau de Milho Verde

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 13	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Açúcar	5,3 g	7 g
Canela em Pó	0,3 g	0,4 g
Fubá	20 g	26,5 g
Leite Integral Fluido	195 ml	260 ml
Milho Verde (in natura)	60 g	80 g

Modo de Preparar:

- Higienizar e retirar o milho da espiga;
- Bater no liquidificador o leite e o milho verde, até ficar bem homogêneo;
- Coar e voltar o líquido para o liquidificador. Adicionar o fubá e o açúcar e bater;
- Levar ao fogo e cozinhar para dar consistência e apurar o sabor;
- Acrescentar canela e servir.

Sugestões:

- O leite fluido poderá ser substituído por leite em pó (ver diluição na pág. 9).
- A canela é opcional.
- Oferecer uma fruta do grupo A ou B (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 13, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	47,90	9,18	11,02	314,82	213,43	0,72	271,44	104,90	3,81
Fundamental 2 e Médio	63,67	12,22	14,69	418,91	284,56	0,96	361,95	139,86	5,07

Cardápio 14 – Pão de Cebola e Café com Leite

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 14	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Açúcar (para o pão)	0,51 g	0,66 g
Água	3 ml	3,9 ml
Cebola	5 g	6,5 g
Farinha de Trigo	50 g	65 g
Fermento Biológico Fresco	3 g	3,9 g
Óleo de Soja	3 ml	3,9 ml
Ovo	7,5 g	9,75 g
Sal	0,65 g	0,80 g
Açúcar (para café)	4 g	5,2 g
Café em Pó	1,5 g	2 g
Leite Integral Fluido (para beber)	110 ml	145 ml

Modo de Preparar:

- Aquecer o leite e coar o café como de costume. Misturar o café ao leite;
- Bater os ovos, a água morna, o óleo, o açúcar, a cebola, o sal e o fermento no liquidificador até formar um caldo;
- Colocar em uma vasilha, adicionar a farinha de trigo e misturar até desprender da mão;
- Fazer os pães em formato oval. Deixar crescer até dobrar de volume;
- Passar gema ou café coado por cima dos pães, apenas para dar uma cor diferenciada. Assar em forno pré-aquecido até dourar;
- Servir o pão com o café com leite.

Sugestões:

- O leite fluido poderá ser substituído por leite em pó (ver diluição na pág. 9).
- O café com leite poderá ser substituído por leite com fruta ou leite puro.
- O fermento biológico fresco poderá ser substituído pelo fermento biológico seco, desde que respeitada a conversão.

Informações nutricionais do Cardápio 14, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	50,33	9,92	8,14	317,55	134,07	0,90	236,70	60,58	0,23
Fundamental 2 e Médio	65,58	12,97	10,66	414,32	176,51	1,17	298,45	79,75	0,30

Cardápio 15 – Rosca Caseira e Vitamina de Morango

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 15	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Açúcar (rosca)	1,5 g	2 g
Água (rosca)	15 ml	19,5 ml
Canela em Pó	0,1 g	0,13 g
Farinha de Trigo	39 g	50,7 g
Fermento Biológico Fresco	1,6 g	2,1 g
Leite Integral Fluido (rosca)	13 ml	16,9 ml
Margarina (sem sal)	1,6 g	2,1 g
Óleo de Soja	4,2 ml	5,5 ml
Ovo	3,9 g	5,1 g
Sal	0,2 g	0,3 g
Açúcar (para a vitamina)	3,3 g	4,3 g
Leite Integral Fluido (para beber)	120 ml	160 ml
Morango (para a vitamina)	40 g	55 g

Modo de Preparar:

- Higienizar os morangos e bater com o leite frio e o açúcar;
- Misturar o fermento, o açúcar, um pouco de água morna e um pouco da farinha de trigo. Reservar para crescer alguns minutos;
- Em outra vasilha, misturar os ovos, o açúcar e margarina. Juntar o leite, o óleo e o sal e misturar;
- Juntar as duas misturas e acrescentar aos poucos o restante da farinha de trigo e mais um pouco de água, até o ponto da massa soltar da vasilha e das mãos;
- Deixar a massa descansar, até dobrar de volume. Modelar os pães em roscas individuais ou grandes e assar em forno pré-aquecido, por cerca de 30 minutos ou até dourar;
- Servir a vitamina com a rosca.

Sugestões:

- O leite e a fruta poderão ser oferecidos separadamente.
- O morango poderá ser substituído por outra fruta do grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 15, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	44,94	8,87	10,61	311,56	157,34	0,76	139,75	73,12	25,47
Fundamental 2 e Médio	58,92	11,69	13,99	409,30	209,21	1,00	193,67	97,12	35,02

Cardápio 16 – Rosquinha de Coco Caseira e Leite

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 16		Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes		Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Açúcar		5 g	6,5 g
Coco Ralado		5,4 g	7 g
Farinha de Trigo		40 g	51,3 g
Fermento em Pó		0,9 g	1,20 g
Margarina (sem sal)		3,6 g	4,6 g
Ovo		9,9 g	12,8 g
Leite Integral Fluido (para beber)		125 ml	160 ml

Modo de Preparar:

- Para a rosquinha: misturar os ovos, o açúcar, a margarina e o coco;
- Adicionar o fermento e a farinha de trigo, aos poucos até a massa dar o ponto (quando estiver soltando da mão);
- Untar as assadeiras com margarina e farinha de trigo e enrolar a rosquinha como preferir;
- Assar em forno baixo por aproximadamente 30 minutos, até dourar;
- Servir a rosquinha com leite frio ou morno.

Sugestões:

- O leite fluido poderá ser substituído por leite em pó (ver diluição na pág. 9).
- Oferecer uma fruta do grupo A ou B (ver pág. 13).
- A rosquinha poderá ser preparada sem o coco ou pode substituí-lo por canela ou amendoim.

Informações nutricionais do Cardápio 16, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	44,29	9,26	11,38	316,75	148,27	0,83	190,34	78,75	0,08
Fundamental 2 e Médio	56,91	11,89	14,63	406,95	189,88	1,06	248,70	100,88	0,11

Cardápio 17 – Rosquinha de Polvilho (Caseira) e Café com Leite

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 17	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Açúcar (para rosquinha)	5,3 g	7 g
Farinha de Trigo	19,15 g	25,2 g
Leite Integral Fluido (para rosquinha)	12 ml	16,8 ml
Margarina (sem sal)	5 g	6,6 g
Polvilho Doce	25 g	33 g
Ovo	12 g	15,75 g
Sal	0,7 g	0,9 g
Açúcar (para o café)	3,2 g	4 g
Café em Pó	1,6 g	2 g
Leite Integral Fluido (para beber)	100 ml	130 ml

Modo de Preparar:

- Coar o café como de costume e misturar ao leite;
- Misturar os ovos com o açúcar, a margarina, a farinha, o polvilho, o leite e o sal e misturar;
- Adicionar a rosquinhas no formato que quiser em uma assadeira. Assar no forno baixo por aproximadamente 30 minutos, até dourar;
- Servir as rosquinhas com o café com leite.

Sugestões:

- O café com leite poderá ser substituído por vitamina de frutas ou ser servido com leite queimadinho, com essa quantidade de açúcar.
- Oferecer uma fruta do grupo A ou B (ver pág. 13).
- O polvilho pode ser doce ou azedo.

Informações nutricionais do Cardápio 17, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	52,42	7,09	8,51	316,23	138,88	0,73	257,85	77,38	0
Fundamental 2 e Médio	68,72	9,26	11,14	414,32	180,88	0,96	344,97	101,03	0

Cardápio 18 – Vitamina de Frutas com Biscoito

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 18	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Banana	40 g	55 g
Biscoito de Sal	30 g	40 g
Leite Integral Fluido	190 ml	250 ml
Mamão	45 g	58 g

Modo de Preparar:

- Higienizar e picar a banana e o mamão;
- Bater no liquidificador o leite, a banana e o mamão;
- Servir com biscoito de sal.

Sugestões:

- Quanto mais maduras as frutas estiverem mais doce fica a vitamina.
- As frutas poderão ser substituídas por outras do mesmo grupo (ver pág. 13).
- Os biscoitos de sal tipo Cream Cracker / Água e Sal poderão ser substituídos por biscoitos doces tipo Maria / Maisena.

Informações nutricionais do Cardápio 18, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	46,60	9,52	10,58	310,11	223,76	1,06	378,89	135,13	37,68
Fundamental 2 e Médio	62,10	12,61	13,99	411,94	294,31	1,41	502,99	177,19	48,77

PREPARAÇÕES PARA LANCHE – GRUPO 2 – SUCO E FRUTAS

Cardápio 19 – Biscoito de Polvilho (Caseiro) com Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 19	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Água	34,5 ml	44 ml
Óleo de Soja	7,5 ml	9,7 ml
Ovo	10,8 g	13,7 g
Polvilho Doce	47,5 g	60,8 g
Queijo Parmesão	6,5 g	8,3 g
Sal	0,65 g	0,80 g
Laranja (Suco)	140 ml	190 ml

Modo de Preparar:

- Higienizar e espremer a laranja para fazer o suco;
- Para o biscoito: lavar os ovos e quebrar um a um em uma tigela;
- Levar ao fogo metade da água, o óleo e o sal até ferver e escaldar o polvilho com essa mistura;
- Após esfriar, acrescentar o restante da água, em temperatura ambiente, os ovos e o queijo, misturando bem;
- Formar os biscoitos diretamente no tabuleiro, às colheradas, dando espaçamento, ou se quiser, coloque a massa em um saco plástico resistente e limpo, furado na ponta, formando biscoitos com cerca de 5cm, com espaço mínimo de 1 dedo entre eles;
- Assar em forno médio, sem deixar corar muito;
- Servir os biscoitos com o suco.

Sugestões:

- O polvilho poderá ser doce ou azedo.
- A laranja poderá ser substituída por outra fruta do grupo A (ver pág. 13). A mesma poderá ser oferecida como suco ou in natura.
- O suco deverá ser oferecido sem açúcar.

Informações nutricionais do Cardápio 19, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	52,08	4,96	10,74	323,83	92,35	0,45	291,06	12,81	102,67
Fundamental 2 e Médio	67,47	6,4	13,84	418,64	118,75	0,57	364,48	16,29	139,34

Cardápio 20 – Biscoito de Queijo (Pão de Queijo) e Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 20		Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes		Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Batata Inglesa		40 g	55 g
Leite Integral Fluido		25,8 ml	35,5 ml
Óleo de Soja		6,2 ml	8,4 ml
Ovo		6 g	8,3 g
Polvilho Doce		40,3 g	55,5 g
Queijo Meia Cura		16 g	20 g
Sal		0,35 g	0,5 g
Polpa de Fruta (Manga)		40 g	50 g

Modo de Preparar:

- Higienizar, cozinhar e amassar as batatas;
- Com as batatas ainda mornas, adicionar o leite, o óleo, o ovo, o polvilho e o sal;
- Amassar bem. Adicionar o queijo e misturar novamente, até ficar homogêneo;
- Enrolar e assar a temperatura de aproximadamente 200°C por 30 Minutos;
- Bater a polpa de fruta com água (ver diluição pág. 9);
- Servir o biscoito com o suco.

Sugestões:

- O queijo pode ser meia cura, curado ou parmesão.
- O sabor do suco é sugestão, podendo ser alterado ou substituído pela fruta in natura (ver pág. 13).
- O suco não deve ser adoçado.

Informações nutricionais do Cardápio 20, por categoria escolar								
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)
Fundamental 1	48,05	5,97	11,60	318,10	157,05	0,53	192,04	35,37
Fundamental 2 e Médio	65,45	7,77	15,33	427,84	201,74	0,73	258,19	46,45

Cardápio 21 – Bolo de Banana e Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 21	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Açúcar (para o bolo)	5 g	6,6 g
Banana	38 g	50 g
Farinha de Trigo	38 g	50 g
Fermento em Pó	0,9 g	1,2 g
Óleo de Soja	9,5 ml	12,5 ml
Ovo	16,1 g	21,2 g
Polpa de Fruta (Abacaxi)	50 g	65 g

Modo de Preparar:

- Para o suco, bater a polpa com água (ver diluição pág. 9);
- Amassar as bananas, adicionar todos os outros ingredientes do bolo e misturar bastante ou se preferir poderá bater tudo no liquidificador;
- Despejar em um tabuleiro untado e polvilhado e assar em forno pré-aquecido (180°C) por aproximadamente 30 minutos;
- Servir o suco com o bolo.

Sugestões:

- Quanto mais maduras as bananas estiverem mais doce fica o bolo.
- O sabor do suco é sugestão, podendo ser alterado ou substituído pela fruta in natura (ver pág. 13).
- O suco deverá ser servido sem açúcar.
- Se quiser pode adicionar canela na massa do bolo ou na farinha de polvilhar o tabuleiro.

Informações nutricionais do Cardápio 21, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	47,14	6,61	11,56	315,93	22,03	0,93	118,42	19,14	2,85
Fundamental 2 e Médio	61,99	8,69	15,21	415,55	28,89	1,22	157,41	25,18	3,74

Cardápio 22 – Bolo de iogurte e Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 22	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Açúcar	5,4 g	7,1 g
Farinha de Trigo	38 g	50 g
Fermento em Pó	1,3 g	1,7 g
iogurte Natural	17,8 ml	23,5 ml
Óleo de Soja	8,2 ml	10,8 ml
Ovo	18,5 g	24,5 g
Goiaba (para suco)	80 g	100 g

Modo de Preparar:

- Para o suco: bater no liquidificador a goiaba com água e coar;
- Para o bolo: bater no liquidificador todos os ingredientes, exceto a farinha e o fermento. Depois de batido, passar para outra vasilha e adicionar a farinha e o fermento e misturar bem;
- Colocar a massa em forma untada e levar ao forno pré-aquecido por aproximadamente 35 minutos, a 180°C;
- Servir o bolo com o suco.

Sugestões:

- A goiaba poderá ser substituída por outra fruta do grupo A (ver pág. 13) ou ser substituída pela polpa de fruta.
- O suco deverá ser sem açúcar.
- A massa do bolo poderá ser misturada à mão também.

Informações nutricionais do Cardápio 22, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	45,54	7,75	11,26	310,50	44,01	0,80	171,29	81,79	64,65
Fundamental 2 e Médio	59,23	10,16	14,82	406,03	57,85	1,04	224,63	103,60	80,82

Cardápio 23 – Bolo de Maçã com Aveia e Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 23	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Açúcar (para o bolo)	4,7 g	6,2 g
Aveia	13,3 g	17,4 g
Farinha de Trigo	25,5 g	33,5 g
Fermento em Pó	1,2 g	1,6 g
Laranja (suco)	150 ml	200 ml
Maçã (para o bolo)	28,5 g	38 g
Óleo de Soja	6,7 ml	8,8 ml
Ovo	19 g	25 g

Modo de Preparar:

- Para o suco: higienizar e espremer a laranja;
- Para o bolo: higienizar as maçãs em água corrente e picar em pedaços pequenos (com as cascas);
- Colocar todos os ingredientes em uma tigela e misturar bastante;
- Despejar em um tabuleiro untado e polvilhado e assar em forno pré-aquecido (180°C);
- Polvilhar canela por cima antes de assar (opcional);
- Servir o bolo com o suco.

Sugestões:

- A laranja poderá ser substituída por outra fruta do grupo A (ver pág. 13).
- O suco deverá ser oferecido sem açúcar.

Informações nutricionais do Cardápio 23, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	49,18	8,03	9,98	314,86	30,86	1,16	153,35	16,12	110,87
Fundamental 2 e Médio	64,90	10,57	13,11	414,79	40,76	1,53	203,88	21,23	147,82

Cardápio 24 – Broa de Farinha de Milho e Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 24	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Açúcar	5,6 g	7 g
Farinha de Milho	40 g	50 g
Fermento em Pó	1,6 g	2 g
Leite Integral Fluido	45 ml	56 ml
Óleo de Soja	12 ml	15 ml
Ovo	12 g	15 g
Polpa de Fruta (Acerola)	50 g	70 g

Modo de Preparar:

- Para o suco: bater a polpa com água (ver pág. 9). Não adicionar açúcar;
- Para a broa: colocar todos os ingredientes em uma tigela e misturar bastante;
- Despejar em um tabuleiro untado e polvilhado e assar em forno pré-aquecido, 180°C, por aproximadamente 30 min;
- Servir o bolo com o suco.

Sugestão:

- O sabor do suco é apenas uma sugestão, poderá ser alterado, conforme preferência. Poderá ser utilizada também a fruta in natura (verificar pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 24, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	43,54	6,08	15,11	326,81	58,38	1,22	228,31	137,12	311,62
Fundamental 2 e Médio	54,83	7,64	18,88	409,99	73,27	1,53	285,33	184,26	436,27

Cardápio 25 – Cuscuz com Queijo e Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 25	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Açúcar	5 g	6,5 g
Farinha de Milho	55 g	74 g
Margarina (sem sal)	3,5 g	4,7 g
Queijo (Canastra)	18 g	24 g
Sal	0,24 g	0,3 g
Polpa de Fruta (Manga)	40 g	55 g

Modo de Preparar:

- Adicionar um pouco de água à farinha de milho com o sal, para formar uma farofinha úmida, deixar descansar por uns 10 minutos;
- Aquecer a margarina adicionar a farinha de milho úmida e ir mexendo até cozinhar, adicionar o açúcar, misturar e tampar a panela por alguns minutinhos;
- Abrir a panela, misturar mais e verificar se está cozido. Assim que estiver pronto adicionar o queijo picadinho e abafar a panela novamente para que o queijo derreta;
- Preparar o suco (ver diluição pág. 9), como de costume e servir com o cuscuz.

Sugestões:

- A margarina pode ser substituída por manteiga.
- O sabor do suco é sugestão, poderá ser variado ou ainda pode-se utilizar a fruta in natura.
- O suco deve ser oferecido sem açúcar.

Informações nutricionais do Cardápio 24, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	54,12	7,94	7,68	310,02	129,36	1,32	193,45	33,53	9,96
Fundamental 2 e Médio	72,74	10,64	10,28	416,06	172,59	1,78	253,85	44,83	13,70

Cardápio 26 – Pão com Queijo e Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 26	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Pão de Sal (Francês)	50 g	75 g
Queijo Mussarela	30 g	40 g
Laranja (suco)	160 ml	200 ml
Polpa de Abacaxi (para suco)	35 g	43 g

Modo de Preparar:

- Higienizar e espremer a laranja;
- Bater, no liquidificador, a polpa com o suco de laranja e água;
- Fatiar o queijo e colocar no pão;
- Servir o pão (o mesmo poderá ser frio ou quente) com o suco.

Sugestões:

- O suco deverá ser oferecido sem açúcar.
- O sabor é uma opção que pode ser alterada.
- O pão com queijo pode ser levado ao forno, à sanduicheira ou frigideira para que o queijo derreta.
- O queijo poderá ser de qualquer tipo.

Informações nutricionais do Cardápio 26, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	45,05	12,12	9,27	301,02	286,94	0,72	498,57	34,98	117,78
Fundamental 2 e Médio	60,31	16,50	12,55	422,23	376,56	0,87	718,16	45,84	146,67

Cardápio 27 – Rosquinha de Coco (Caseira) e Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 27	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Açúcar	5 g	7,1 g
Amido de Milho	2,2 g	3 g
Coco Ralado	3,3 g	4,6 g
Farinha de Trigo	46,8 g	65 g
Leite Integral Fluido	6,40 ml	9 ml
Margarina (sem sal)	3,6 g	5 g
Ovo	4,3 g	5,9 g
Laranja (suco)	180 ml	240 ml

Modo de Preparar:

- Higienizar e espremer a laranja, para o suco;
- Para a rosquinha: misturar todos os ingredientes e amassar;
- Enrolar as rosquinhas, do jeito que preferir, e assar em forno baixo, 180°C, até dourar;
- Servir a rosquinha com o suco (o mesmo deve ser sem açúcar).

Sugestão:

- A laranja poderá ser substituída por outra fruta do grupo A (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 27, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	56,89	6,92	5,91	308,32	31,78	0,64	14,25	15,39	132,06
Fundamental 2 e Médio	78,38	9,53	8,20	425,43	43,51	0,89	19,74	21,38	176,08

Cardápio 28 – Salada de Frutas

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 28	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Aveia	28 g	37 g
Banana	120 g	160 g
Laranja	120 g	160 g
Mamão	80 g	100 g
Melão	40 g	55 g

Modo de Preparar:

- Higienizar, descascar e picar todas as frutas;
- Começar a picar pela laranja, depois o mamão e o melão;
- Ao picar a banana, cobrir com a laranja, o mamão e o melão, para não escurecer;
- Polvilhar a aveia sobre a salada e servir.

Sugestão:

- As frutas poderão ser substituídas por outras do mesmo grupo (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 28, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	70,27	7,75	2,77	312,25	64,81	2,05	8,37	128,00	138,18
Fundamental 2 e Médio	92,82	10,25	3,65	412,49	84,65	2,7	11,11	167,40	179,15

Cardápio 29 – Suco de Frutas e Biscoito

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 29	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Biscoito Salgado	60 g	80 g
Laranja (suco)	170 ml	210 ml

Modo de Preparar:

- Higienizar e espremer a laranja para o suco;
- Servir com biscoito de sal.

Sugestões:

- Oferecer os biscoitos de sal tipo Cream Cracker / Água e Sal ou biscoitos doces tipo Maria / Maisena.
- O sabor do suco é uma sugestão, pode ser alterado, conforme a lista de substituição pág 13.
- O suco deverá ser sem açúcar.
- A fruta poderá ser servida in natura.

Informações nutricionais do Cardápio 29, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	54,06	7,32	8,76	314,81	24,52	1,32	512,40	0	124,67
Fundamental 2 e Médio	70,82	9,63	11,67	414,29	31,47	1,76	683,20	0	154,01

Cardápio 30 – Suco de Frutas e Pão

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 30	Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes	Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Margarina (sem sal)	5 g	6 g
Pão de Sal (Francês)	75 g	100 g
Polpa de Fruta (Manga)	60 g	80 g

Modo de Preparar:

- Bater a polpa no liquidificador com água (ver diluição pág. 9);
- Passar a margarina no pão;
- Servir o pão com o suco.

Sugestões:

- O suco deverá ser servido sem açúcar.
- O sabor do suco é opcional. A polpa poderá ser substituída pela fruta in natura.
- O pão de sal poderá ser substituído pelo pão de doce.

Informações nutricionais do Cardápio 30, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	51,50	6,19	5,82	283,50	16,34	0,81	491,45	14,50	14,94
Fundamental 2 e Médio	68,66	8,26	7,32	374,04	21,75	1,08	655,05	17,69	19,92

Cardápio 31 – Torta Colorida de Frango e Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 31		Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes		Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Polpa de Fruta (Acerola)		50 g	70 g
Açúcar		5 g	6 g
Massa			
Farinha de Trigo		30 g	40 g
Fermento em Pó		0,9 g	1,2 g
Leite Integral Fluido		33 ml	45 ml
Óleo de Soja		6 ml	9 ml
Ovo		20 g	25 g
Queijo Parmesão (Ralado)		4 g	5 g
Recheio			
Alho		1 g	1,5 g
Carne de Frango ou Boi		30 g	35 g
Cebola		4 g	6 g
Cheiro Verde		2 g	3 g
Extrato de Tomate		5 g	6 g
Sal		0,60 g	0,80 g
Tomate		23 g	30 g
Vagem		15 g	20 g

Modo de Preparar:

- Preparar o suco como de costume (ver diluição pág. 9);
- Higienizar os legumes. Refogar e cozinhar o frango com os legumes fazendo um molho;
- Bater os ingredientes da massa no liquidificador;
- Despejar metade da massa em tabuleiro untado, colocar o recheio e cobrir com o restante da massa;
- Assar em forno pré-aquecido;
- Servir a torta com suco.

Sugestões:

- O sabor do suco é opcional, podendo ser alterado.
- O frango poderá ser substituído por carne bovina.

Informações nutricionais do Cardápio 31, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	36,0	15,54	11,60	309,94	108,7	1,16	402,39	50,01	318,76
Fundamental 2 e Médio	47,55	19,37	16,08	411,09	142,27	1,49	522,15	67,98	445,73

Cardápio 32 – Torta de Legumes e Suco

Tipo de preparação – lanche

Cardápio 32		Quantidade, per capita, por categoria escolar	
Ingredientes		Fundamental 1	Fundamental 2 e Médio
Polpa de Fruta (Manga)		50 g	65 g
Massa			
Farinha de Trigo		43 g	56,3 g
Fermento em Pó		2 g	2,6 g
Leite Integral Fluido		15,2 ml	19,9 ml
Óleo de Soja		3,3 ml	4,3 ml
Ovo		20,9 g	27,4 g
Queijo Parmesão (Ralado)		8 g	10,5 g
Recheio			
Alho		0,5 g	0,8 g
Cebola		5 g	6,5 g
Cenoura		15 g	20 g
Óleo de Soja		1 ml	1,3 ml
Repolho		25 g	33 g
Sal		0,7 g	0,9 g
Tomate		35 g	45 g
Vagem		10 g	13 g

Modo de Preparar:

- Preparar o suco (ver diluição pág. 9) sem adição de açúcar;
- Higienizar os legumes. Refogar e cozinhar os legumes;
- Bater os ingredientes da massa no liquidificador;
- Despejar metade da massa em tabuleiro untado, colocar o recheio e cobrir com o restante da massa;
- Assar em forno pré-aquecido;
- Servir a torta com o suco.

Sugestões:

- O sabor do suco é opcional, podendo ser alterado.
- Os legumes poderão ser substituídos por outros do mesmo grupo (ver pág. 13).

Informações nutricionais do Cardápio 32, por categoria escolar									
	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Kcal	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)
Fundamental 1	45,11	11,52	10,19	314,78	135,12	1,04	562,90	29,32	25,67
Fundamental 2 e Médio	59,04	15,11	13,32	411,97	177,24	1,36	731,79	38,43	33,39