

NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA + LEITE COM CHOCOLATE

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MODO DE PREPARO: Fazer o pão como de costume e passar a manteiga. Misturar o leite com o chocolate em pó.

MODO DE PREPARO: Fazer o pão como de costume e passar a manteiga. Misturar o leite com o chocolate em pó.

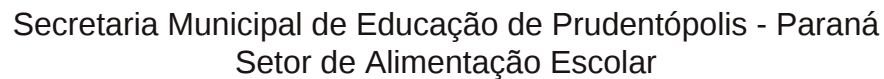


Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: PIPOCA SALGADA COM CHOCOLATE QUENTE + FRUTA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Óleo, de soja	5	5	1.00	0,00	44.2	0.0	0.0	5.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal, dietético	1	1	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	234.3
Leite de vaca integral	150	150	1.00	0,00	90.0	6.8	4.8	5.0	2.9	0.2	0.0	42.0	0.0	169.5	0.0	15.0	0.6	60.0
CHOCOLATE EM PÓ 50% CACAU	5	5	1.00	0,00	16.8	3.0	0.7	0.3	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.8
Açúcar	3	3	1.00	0,00	11.6	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Maçã	80	80	1.00	0,00	41.6	11.0	0.2	0.2	0.0	0.0	1.9	0.0	3.7	4.8	0.1	4.0	0.0	0.8
MILHO PARA PIPOCA	15	15	1.00	0,00	61.1	8.4	1.5	2.4	0.4	0.0	2.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL				0,00	265.2	32.2	7.2	12.8	4.0	0.2	4.9	42.0	3.7	174.3	0.1	19.0	0.6	296.9

MODO DE PREPARO: Estourar a pipoca e temperar com sal. Em outro recipiente, adicione o leite e o chocolate em pó e sirva com fruta.



NOME DA PREPARAÇÃO: POLENTA COM FRANGO AO MOLHO E SALADA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos, adicione o fubá e água o suficiente para o cozimento. Refogue a carne de frango com temperos e adicione o molho de tomate. Sirva com salada de repolho e pepino.

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos, adicione o fubá e água o suficiente para o cozimento. Refogue a carne de frango com temperos e adicione o molho de tomate. Sirva com salada de repolho e pepino.

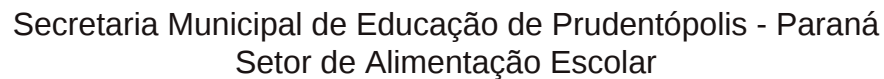


Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ COM CARNE + VEGETAIS					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Batata, inglesa, crua	100	100	1.00	0,00	64.0	14.7	1.8	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	31.1	3.6	0.4	14.6	0.2	0.0
Carne bovina, crua	50	50	1.00	0,00	121.0	0.0	12.1	7.7	2.9	0.4	0.0	0.0	0.0	4.0	1.4	10.0	2.9	33.5
Couve	25	25	1.00	0,00	6.5	1.2	0.5	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	4.6	35.0	0.3	5.0	0.1	4.0
Cebola	3	3	1.00	0,00	1.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.7	0.0	0.3	0.0	0.1
Alho	2	2	1.00	0,00	3.0	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	3.6	0.0	0.5	0.0	0.3
Óleo de soja	2	2	1.00	0,00	17.6	0.0	0.0	2.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal, dietético	1	1	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	234.3
TOTAL				0,00	213.3	16.9	14.6	9.8	3.2	0.4	2.0	0.0	36.5	46.9	2.1	30.4	3.2	272.3

MODO DE PREPARO: Cozinhar e amassar as batatas. Refogar os temperos com a carne. Servir com couve refogada.

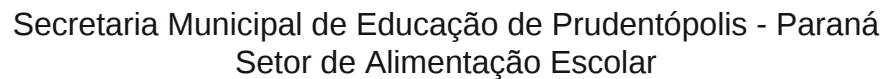


NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ COM MOLHO DE CARNE + VEGETAIS

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MODO DE PREPARO: Cozinhar e amassar as batatas. Refogar os temperos com a carne e a polpa de tomate. Servir com couve flor.

MODO DE PREPARO: Cozinhar e amassar as batatas. Refogar os temperos com a carne e a polpa de tomate. Servir com couve flor.

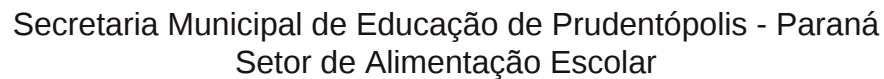


NOME DA PREPARAÇÃO: QUIRERA COM CALDO DE FEIJÃO + CARNE + SALADA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos e a carne, adicione a quirera e a água para o cozimento. Cozinhe o feijão como de costume. Sirva com salada de rúcula.

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos e a carne, adicione a quirera e a água para o cozimento. Cozinhe o feijão como de costume. Sirva com salada de rúcula.



NOME DA PREPARAÇÃO: QUIRERA COM CARNE + SALADA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos e a carne, adicione a quirera e a água para o cozimento. Sirva com salada de beterraba e tomate.

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos e a carne, adicione a quirera e a água para o cozimento. Sirva com salada de beterraba e tomate.



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: RISOTO E SALADA CRUA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Arroz, tipo 1, cru	50	50	1.00	0,00	179.0	39.4	3.6	0.2	0.1	0.0	0.8	0.0	0.0	2.2	0.3	15.2	0.6	0.5
Cenoura	25	25	1.00	0,00	10.3	2.4	0.2	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	1.5	8.3	0.1	3.0	0.1	17.3
Pepino	25	25	1.00	0,00	3.8	0.9	0.2	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.7	4.0	0.1	3.3	0.1	0.5
Tomate, purê	15	15	1.00	0,00	4.2	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	2.0	0.2	2.3	0.0	15.6
Cebola	3	3	1.00	0,00	1.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.7	0.0	0.3	0.0	0.1
Alho	2	2	1.00	0,00	3.0	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	3.6	0.0	0.5	0.0	0.3
Óleo, de soja	2	2	1.00	0,00	17.7	0.0	0.0	2.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal, dietético	1	1	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	234.3
Filé de frango, cru	35	35	1.00	0,00	60.6	0.0	10.8	1.6	0.5	0.0	0.0	3.2	0.0	5.3	0.4	9.5	0.4	27.0
TOTAL				0,00	279.6	44.7	15.2	3.8	0.8	0.0	2.0	3.2	3.8	26.0	1.1	34.0	1.2	295.6

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos e a carne, adicione o arroz, a polpa de tomate e água para o cozimento. Após pronto sirva com salada.

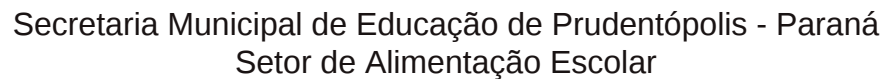


Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: SANDUÍCHE NATURAL + SUCO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Farinha, de trigo	16	16	1.00	0,00	57.6	12.0	1.6	0.2	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	2.9	0.2	5.0	0.1	0.1
Óleo de soja	6	6	1.00	0,00	52.8	0.0	0.0	6.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal, dietético	1.19	1.19	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	278.8
Fermento, biológico, levedura, tablete	0.75	0.75	1.00	0,00	0.7	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.3	0.1	0.3
Açúcar	6.88	6.88	1.00	0,00	26.6	6.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
Frango em pedaços, cru	15	15	1.00	0,00	35.9	0.0	4.1	2.0	0.6	0.1	0.0	7.2	0.0	2.3	0.2	3.5	0.3	12.3
Queijo muzzarella	10	10	1.00	0,00	31.8	0.3	2.2	2.5	1.6	0.1	0.0	19.2	0.0	57.5	0.0	2.1	0.3	41.5
Alface	5	5	1.00	0,00	0.8	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	1.8	0.0	0.7	0.0	1.4
Cenoura	10	10	1.00	0,00	4.1	1.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.6	3.3	0.0	1.2	0.0	6.9
Tomate	10	10	1.00	0,00	1.8	0.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	1.3	1.0	0.0	1.1	0.0	0.5
Alho	2	2	1.00	0,00	3.0	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	3.6	0.0	0.5	0.0	0.3
Cebola	3	3	1.00	0,00	1.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.7	0.0	0.3	0.0	0.1
Uva, suco concentrado, envasado	30	30	1.00	0,00	17.4	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	6.3	2.8	0.0	2.1	0.0	2.9
Farinha de Trigo Integral	16	16	1.00	0,00	52.2	10.2	1.9	0.4	0.0	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0
TOTAL				0,00	285.7	36.3	10.3	11.1	3.1	0.2	2.5	26.4	9.9	76.0	1.2	16.7	0.8	345.2

MODO DE PREPARO: Fazer o pão como de costume. Em outra panela, refogue os temperos, adicione o frango cozido e desfiado. Monte o sanduíche com o frango, o queijo, a cenoura, tomate e alface. Sirva com suco de uva integral.



NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ CARRETEIRO E SALADA CRUA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos e a carne, adicione o arroz, a polpa de tomate e água para o cozimento. Após pronto sirva com salada.

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos e a carne, adicione o arroz, a polpa de tomate e água para o cozimento. Após pronto sirva com salada.



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM LENTILHA + FRANGO + HORTALIÇAS					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Lentilha	20	20	1.00	0,00	27.2	4.0	1.8	0.5	0.1	0.0	1.2	0.0	0.3	3.8	0.7	7.2	0.3	0.4
Cebola	3	3	1.00	0,00	1.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.7	0.0	0.3	0.0	0.1
Alho	2	2	1.00	0,00	3.0	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	3.6	0.0	0.5	0.0	0.3
Óleo de soja	2	2	1.00	0,00	17.6	0.0	0.0	2.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal, dietético	1	1	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	234.3
Arroz, tipo 1, cru	30	30	1.00	0,00	107.4	23.6	2.1	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	1.3	0.2	9.1	0.4	0.3
Filé de frango, cru	45	45	1.00	0,00	77.9	0.0	13.9	2.0	0.6	0.0	0.0	4.1	0.0	6.8	0.5	12.2	0.5	34.7
TOTAL				0,00	234.2	28.6	18.0	4.7	1.0	0.1	1.8	4.1	1.1	16.2	1.4	29.3	1.2	270.1

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos no óleo para o arroz. Refogue a cebola, adicione a lentilha e a água, e deixe cozinhar. Cozinhe a beterraba como de costume, deixe-a esfriar e sirva como salada.



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ INTEGRAL COM LENTILHA ACEBOLADA + SALADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Arroz integral	35	35	1.00	0,00	45.9	9.0	0.9	0.7	0.1	0.0	0.9	0.0	0.0	1.8	0.1	20.3	0.2	0.4
Lentilha	25	25	1.00	0,00	34.0	5.0	2.3	0.7	0.1	0.0	1.5	0.0	0.4	4.8	0.8	9.0	0.3	0.5
Cebola	10	10	1.00	0,00	4.0	0.9	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.7	2.3	0.0	1.0	0.0	0.4
Alho	2	2	1.00	0,00	3.0	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	3.6	0.0	0.5	0.0	0.3
Beterraba	25	25	1.00	0,00	10.8	2.4	0.4	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	1.2	4.0	0.2	5.8	0.1	19.5
Óleo de soja	2	2	1.00	0,00	17.6	0.0	0.0	2.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal, dietético	1	1	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	234.3
TOTAL				0,00	115.2	18.0	3.8	3.4	0.6	0.0	3.4	0.0	3.0	16.5	1.2	36.6	0.7	255.5

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos no óleo para o arroz. Refogue a cebola, adicione a lentilha e a água, e deixe cozinhar. Cozinhe a beterraba como de costume, deixe-a esfriar e sirva como salada.



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE FARINHA DE MILHO + CAFÉ COM LEITE E FRUTA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Açúcar	12	12	1.00	0,00	46.4	12.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
Leite, de vaca, integral	90	90	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	1.3	0.0	0.0	18.8	0.0	110.3	0.0	8.7	0.3	57.4
Farinha de milho	12	12	1.00	0,00	42.1	9.5	0.9	0.2	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	3.7	0.1	5.4
Coco ralado	3	3	1.00	0,00	10.6	0.5	0.1	1.0	0.9	0.0	0.3	0.0	0.1	0.4	0.1	1.0	0.0	0.6
Óleo, de soja	7.5	7.5	1.00	0,00	66.3	0.0	0.0	7.5	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal, dietético	0.25	0.25	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	58.6
Ovo de galinha, cru	7.5	7.5	1.00	0,00	11.6	0.1	0.9	0.8	0.2	0.0	0.0	12.6	0.0	3.8	0.1	0.8	0.1	9.3
Fermento em pó, químico	1	1	1.00	0,00	0.9	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.5
Maçã	80	80	1.00	0,00	41.6	11.0	0.2	0.2	0.0	0.0	1.9	0.0	3.7	4.8	0.1	4.0	0.0	0.8
Café	1	1	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL				0,00	219.6	33.5	2.2	9.6	3.6	0.0	2.9	31.4	3.8	119.6	0.5	18.1	0.5	232.6

MODO DE PREPARO: Bater todos os ingredientes do bolo no liquidificador, exceto o fermento. Acrescentar o fermento e bater levemente apenas para misturá-lo. Assar em forno pré aquecido a 180° por 40 minutos.



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE FARINHA DE MILHO + LEITE COM CANELA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Açúcar	12	12	1.00	0,00	46.4	12.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
Leite, de vaca, integral	115	115	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	1.6	0.0	0.0	24.0	0.0	141.0	0.0	11.1	0.4	73.3
Farinha de milho	12	12	1.00	0,00	42.1	9.5	0.9	0.2	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	3.7	0.1	5.4
Coco ralado	3	3	1.00	0,00	10.6	0.5	0.1	1.0	0.9	0.0	0.3	0.0	0.1	0.4	0.1	1.0	0.0	0.6
Óleo, de soja	7.5	7.5	1.00	0,00	66.3	0.0	0.0	7.5	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal, dietético	0.25	0.25	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	58.6
Ovo de galinha, cru	7.5	7.5	1.00	0,00	11.6	0.1	0.9	0.8	0.2	0.0	0.0	12.6	0.0	3.8	0.1	0.8	0.1	9.3
Fermento em pó, químico	1	1	1.00	0,00	0.9	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.5
TOTAL				0,00	178.0	22.5	1.9	9.5	3.9	0.0	0.9	36.6	0.1	145.4	0.4	16.5	0.6	247.7

MODO DE PREPARO: Bater todos os ingredientes do bolo no liquidificador, exceto o fermento. Acrescentar o fermento e bater levemente apenas para misturá-lo. Assar em forno pré aquecido a 180° por 40 minutos.



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO SALGADO COM SUCO + FRUTA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Uva, suco concentrado, envasado	25	25	1.00	0,00	14.5	3.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	5.2	2.3	0.0	1.8	0.0	2.4
Açúcar	5	5	1.00	0,00	19.4	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
Banana, da terra, crua	80	80	1.00	0,00	102.4	26.9	1.1	0.2	0.0	0.0	1.2	0.0	12.6	3.3	0.2	19.0	0.1	0.0
Farinha de Trigo Integral	7	7	1.00	0,00	22.8	4.5	0.8	0.2	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0
Farinha, de trigo	7	7	1.00	0,00	25.2	5.3	0.7	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	1.3	0.1	2.2	0.1	0.1
Ovo de galinha	5	5	1.00	0,00	7.8	0.1	0.6	0.5	0.2	0.0	0.0	8.4	0.0	2.5	0.1	0.5	0.1	6.2
Leite de vaca integral	18	18	1.00	0,00	10.8	0.8	0.6	0.6	0.3	0.0	0.0	5.0	0.0	20.3	0.0	1.8	0.1	7.2
Óleo de soja	12	12	1.00	0,00	105.6	0.0	0.0	11.9	1.9	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Fermento em pó, químico	1	1	1.00	0,00	0.9	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.5
Sal, dietético	0.5	0.5	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	117.2
TOTAL				0,00	309.3	46.7	3.9	13.5	2.4	0.1	2.1	13.4	17.8	29.8	0.7	25.3	0.3	233.5

MODO DE PREPARO: Bater no liquidificador o leite, o óleo e os ovos, depois, acrescentar a farinha, o fermento e o sal e voltar a bater. Assar em forno pré aquecido a 180 graus por 30 a 40 minutos. Servir com fruta e suco.

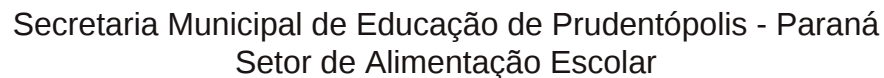


Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: CANJA DE GALINHA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Batata, inglesa, crua	35	35	1.00	0,00	22.4	5.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	10.9	1.2	0.1	5.1	0.1	0.0
Filé de frango, cru	45	45	1.00	0,00	77.9	0.0	13.9	2.0	0.6	0.0	0.0	4.1	0.0	6.8	0.5	12.2	0.5	34.7
Mandioquinha salsa (batata baroa)	35	35	1.00	0,00	26.6	6.2	0.5	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	4.5	9.5	0.2	6.3	0.1	9.5
Cenoura	35	35	1.00	0,00	14.4	3.4	0.3	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	2.1	11.6	0.1	4.2	0.1	24.2
Arroz, tipo 1, cru	25	25	1.00	0,00	89.5	19.7	1.8	0.1	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	1.1	0.2	7.6	0.3	0.3
Cebola	3	3	1.00	0,00	1.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.7	0.0	0.3	0.0	0.1
Alho	2	2	1.00	0,00	3.0	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	3.6	0.0	0.5	0.0	0.3
Óleo de soja	2	2	1.00	0,00	17.6	0.0	0.0	2.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal, dietético	1	1	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	234.3
TOTAL				0,00	252.5	35.3	17.3	4.2	0.9	0.1	2.8	4.1	18.3	34.4	1.2	36.1	1.1	303.3

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos com a carne, adicione as batatas cortadas em cubos, a cenoura e o arroz. Cozinhar até que todos os ingredientes estejam macios.

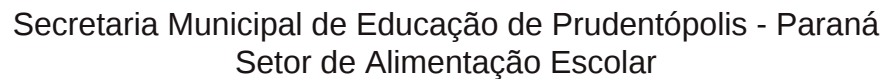


NOME DA PREPARAÇÃO: CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E HORTALIÇAS

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MODO DE PREPARO: Refogar os temperos com a carne. Cozinhar a abóbora e amassá-la, adicionar o leite e a farinha e bater. Cozinhe até formar um creme espesso. Servir com salada de brócolis e espinafre.

MODO DE PREPARO: Refogar os temperos com a carne. Cozinhar a abóbora e amassá-la, adicionar o leite e a farinha e bater. Cozinhe até formar um creme espesso. Servir com salada de brócolis e espinafre.



NOME DA PREPARAÇÃO: ESCONDIDINHO DE MANDIOCA + HORTALIÇAS

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MODO DE PREPARO: Cozinhar a mandioca, amassá-la, adicionar leite e sal. Em uma travessa, montar o escondidinho, adicionando a carne e o queijo por cima do purê.

MODO DE PREPARO: Cozinhar a mandioca, amassá-la, adicionar leite e sal. Em uma travessa, montar o escondidinho, adicionando a carne e o queijo por cima do purê.



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA COLORIDA (CARNE E VEGETAIS) + SUCO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Filé de frango	50	50	1.00	0,00	86.5	0.0	15.5	2.3	0.7	0.1	0.0	4.5	0.0	7.5	0.6	13.5	0.6	38.5
Farinha de milho	30	30	1.00	0,00	105.3	23.7	2.2	0.5	0.1	0.0	1.7	0.0	0.0	0.3	0.7	9.3	0.2	13.5
Repolho	25	25	1.00	0,00	5.8	1.4	0.3	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	9.4	12.0	0.1	3.8	0.1	2.0
Cenoura	25	25	1.00	0,00	10.3	2.4	0.2	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	1.5	8.3	0.1	3.0	0.1	17.3
Brócolis	25	25	1.00	0,00	8.8	1.8	0.6	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	16.2	10.0	0.2	5.3	0.1	10.3
Cebola	3	3	1.00	0,00	1.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.7	0.0	0.3	0.0	0.1
Alho	2	2	1.00	0,00	3.0	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	3.6	0.0	0.5	0.0	0.3
Óleo de soja	2	2	1.00	0,00	17.6	0.0	0.0	2.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal, dietético	1	1	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	234.3
Uva, suco concentrado, envasado	30	30	1.00	0,00	17.4	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	6.3	2.8	0.0	2.1	0.0	2.9
Açúcar	5	5	1.00	0,00	19.4	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL				0,00	275.1	39.7	18.9	4.9	1.1	0.1	3.8	4.5	34.2	45.2	1.6	37.7	1.1	319.1

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos naturais, acrescente o frango, a farinha de milho e os vegetais cozidos. Sirva com suco.

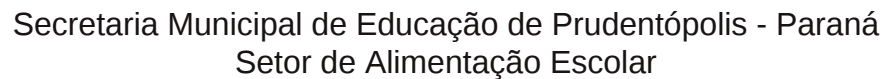


Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE OVOS COM HORTALIÇAS + SUCO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Farinha de milho	25	25	1.00	0,00	87.8	19.8	1.8	0.4	0.1	0.0	1.4	0.0	0.0	0.3	0.6	7.8	0.2	11.3
Ovo de galinha	65	65	1.00	0,00	100.8	0.7	8.2	6.9	2.1	0.0	0.0	109.2	0.0	32.5	0.8	6.5	0.7	80.6
Abobrinha, crua	25	25	1.00	0,00	4.0	0.9	0.3	0.1	0.0	0.0	0.3	0.0	4.3	3.8	0.1	4.3	0.1	0.5
Espinafre	15	15	1.00	0,00	3.5	0.6	0.5	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	1.5	20.4	0.5	13.1	0.1	10.5
Alho	2	2	1.00	0,00	3.0	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	3.6	0.0	0.5	0.0	0.3
Cebola	3	3	1.00	0,00	1.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.7	0.0	0.3	0.0	0.1
Óleo de soja	2	2	1.00	0,00	17.6	0.0	0.0	2.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal, dietético	1	1	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	234.3
Uva, suco concentrado, envasado	20	20	1.00	0,00	11.6	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.2	1.9	0.0	1.4	0.0	1.9
Açúcar	3	3	1.00	0,00	11.6	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL				0,00	240.9	28.8	10.9	9.4	2.6	0.0	2.2	109.2	10.8	63.1	2.1	33.8	1.1	339.5

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos no óleo, adicione os ovos batidos, a farinha de milho e sal. Cozinhe a abobrinha e o espinafre, e após prontos sirva com suco.



NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO À MOLHO BOLONHESA E SALADA VERDE

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MODO DE PREPARO: Cozinhar o macarrão. Refogar os temperos naturais, acrescentar a carne e a polpa de tomate. Após pronto, servir com salada verde.

MODO DE PREPARO: Cozinhar o macarrão. Refogar os temperos naturais, acrescentar a carne e a polpa de tomate. Após pronto, servir com salada verde.



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO À PRIMAVERA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Macarrão	60	60	1.00	0,00	94.8	18.5	3.5	0.5	0.1	0.0	1.1	0.0	0.0	4.2	0.8	10.8	0.3	0.6
Filé de frango, cru	60	60	1.00	0,00	103.8	0.0	18.5	2.7	0.8	0.1	0.0	5.4	0.0	9.0	0.7	16.2	0.7	46.2
Cenoura	30	30	1.00	0,00	12.3	2.9	0.3	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	1.8	9.9	0.1	3.6	0.1	20.7
Brócolis, cru	30	30	1.00	0,00	7.5	1.2	1.1	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	10.3	25.8	0.2	8.9	0.1	1.0
Cebola	3	3	1.00	0,00	1.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.7	0.0	0.3	0.0	0.1
Alho	2	2	1.00	0,00	3.0	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	3.6	0.0	0.5	0.0	0.3
Óleo de soja	2	2	1.00	0,00	17.6	0.0	0.0	2.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal, dietético	1	1	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	234.3
TOTAL				0,00	240.2	23.6	23.5	5.4	1.3	0.1	2.9	5.4	12.9	53.2	1.8	40.3	1.3	303.3

MODO DE PREPARO: Cozinhe o macarrão como de costume. Refogue os temperos naturais com a carne de frango. Cozinhe a cenoura e o brócolis. Misture todos os ingredientes.



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO AO MOLHO BRANCO + CARNE + SALADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Macarrão	45	45	1.00	0,00	71.1	13.9	2.6	0.4	0.1	0.0	0.8	0.0	0.0	3.2	0.6	8.1	0.2	0.5
Filé de frango, cru	45	45	1.00	0,00	77.9	0.0	13.9	2.0	0.6	0.0	0.0	4.1	0.0	6.8	0.5	12.2	0.5	34.7
Leite de vaca integral	45	45	1.00	0,00	27.0	2.0	1.4	1.5	0.9	0.0	0.0	12.6	0.0	50.9	0.0	4.5	0.2	18.0
Aveia, flocos, crua	5	5	1.00	0,00	19.7	3.3	0.7	0.4	0.1	0.0	0.5	0.0	0.1	2.4	0.2	5.9	0.1	0.2
Alface	20	20	1.00	0,00	3.0	0.6	0.3	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	3.6	7.2	0.2	2.6	0.0	5.6
Cebola	3	3	1.00	0,00	1.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.7	0.0	0.3	0.0	0.1
Alho	2	2	1.00	0,00	3.0	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	3.6	0.0	0.5	0.0	0.3
Óleo de soja	2	2	1.00	0,00	17.6	0.0	0.0	2.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal, dietético	1	1	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	234.3
TOTAL				0,00	220.4	20.8	19.1	6.4	1.9	0.1	1.6	16.7	4.5	74.7	1.5	34.1	1.1	293.7

MODO DE PREPARO: Cozinhe o macarrão como de costume. Refogue os temperos e acrescente o frango. Em uma panela separada adicione o leite, a aveia, sal e temperos e mexa até formar um molho espesso. Sirva com salada de alface.



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO INTEGRAL COM CALDO DE FEIJÃO E HORTALIÇAS					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Macarrão	40	40	1.00	0,00	63.2	12.4	2.3	0.4	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0	2.8	0.5	7.2	0.2	0.4
Feijão, preto, cru	25	25	1.00	0,00	81.0	14.7	5.3	0.3	0.1	0.0	5.5	0.0	0.0	27.7	1.6	47.0	0.7	0.0
Couve	10	10	1.00	0,00	2.6	0.5	0.2	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	1.8	14.0	0.1	2.0	0.0	1.6
Cenoura	20	20	1.00	0,00	8.2	1.9	0.2	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	1.2	6.6	0.1	2.4	0.0	13.8
Cebola	3	3	1.00	0,00	1.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.7	0.0	0.3	0.0	0.1
Alho	3	3	1.00	0,00	4.5	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	5.4	0.1	0.8	0.0	0.5
Óleo de soja	2	2	1.00	0,00	17.6	0.0	0.0	2.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal, dietético	1	1	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	234.3
TOTAL				0,00	178.3	30.7	8.3	2.8	0.5	0.0	7.1	0.0	4.2	57.2	2.4	59.7	1.0	250.7

MODO DE PREPARO: Cozinhe o macarrão de acordo com as instruções da embalagem em uma panela com água fervente e sal. Escorra o macarrão quando estiver al dente e reserve. Cozinhe o feijão de acordo com as instruções da embalagem. Com o feijão cozido, use um liquidificador de mistura para triturar parcialmente o caldo de feijão, deixando alguns pedaços inteiros para dar textura. Se você não tiver um liquidificador de imersão, pode transferir parte do caldo para um liquidificador convencional e depois misturado novamente com o restante.

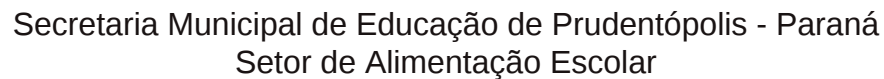


Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: STROGONOFF SAUDÁVEL + SALADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Filé de frango, cru	35	35	1.00	0,00	60.6	0.0	10.8	1.6	0.5	0.0	0.0	3.2	0.0	5.3	0.4	9.5	0.4	27.0
Tomate, purê	10	10	1.00	0,00	2.8	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	1.3	0.1	1.5	0.0	10.4
Farinha, de trigo	5	5	1.00	0,00	18.0	3.8	0.5	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	1.6	0.0	0.0
Leite de vaca integral	45	45	1.00	0,00	27.0	2.0	1.4	1.5	0.9	0.0	0.0	12.6	0.0	50.9	0.0	4.5	0.2	18.0
Arroz, tipo 1, cru	45	45	1.00	0,00	161.1	35.4	3.2	0.2	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	2.0	0.3	13.7	0.5	0.5
Alface	30	30	1.00	0,00	4.5	0.8	0.4	0.1	0.0	0.0	0.4	0.0	5.4	10.8	0.3	3.9	0.1	8.4
Cebola	3	3	1.00	0,00	1.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.7	0.0	0.3	0.0	0.1
Alho	2	2	1.00	0,00	3.0	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	3.6	0.0	0.5	0.0	0.3
Óleo de soja	2	2	1.00	0,00	17.6	0.0	0.0	2.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal, dietético	1	1	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	234.3
TOTAL				0,00	295.7	43.7	16.7	5.3	1.7	0.1	1.4	15.8	6.8	75.4	1.2	35.4	1.3	299.0

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos, acrescente o frango picado. Adicione o leite, a polpa de tomate e a farinha dissolvida em um pouco de leite. Cozinhe até engrossar, sirva com arroz e salada de alface.



NOME DA PREPARAÇÃO: VIRADO DE FEIJÃO COM CARNE + COUVE REFOGADA + SUCO

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MODO DE PREPARO: Cozinhe o feijão como de costume. Refogue os temperos, acrescente a carne, o feijão cozido e a farinha de milho. Sirva com a couve refogada e o suco de uva.

MODO DE PREPARO: Cozinhe o feijão como de costume. Refogue os temperos, acrescente a carne, o feijão cozido e a farinha de milho. Sirva com a couve refogada e o suco de uva.

