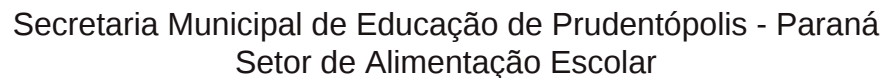


FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 ANOS)																		
NOME DA PREPARAÇÃO: CREME DE ABÓBORA COM FRANGO E HORTALIÇAS + BISCOITO INTEGRAL					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Abóbora, crua	200	200	1.00	0,00	40.0	9.8	1.4	0.2	0.0	0.0	2.2	0.0	9.4	30.0	1.2	18.0	0.4	2.0
Filé de frango, cru	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
Brócolis	30	30	1.00	0,00	10.5	2.2	0.7	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	19.5	12.0	0.2	6.3	0.2	12.3
Leite de vaca integral	50	50	1.00	0,00	30.0	2.3	1.6	1.7	1.0	0.1	0.0	14.0	0.0	56.5	0.0	5.0	0.2	20.0
Espinafre	10	10	1.00	0,00	2.3	0.4	0.3	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	1.0	13.6	0.4	8.7	0.1	7.0
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
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
Manteiga, sem sal	5	5	1.00	0,00	37.9	0.0	0.0	4.3	2.6	0.0	0.0	50.7	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.2
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
Biscoito Salgado Integral	30	30	1.00	0,00	120.9	20.1	3.3	3.0	0.0	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	84.9
TOTAL				0,00	350.3	39.4	23.4	11.6	4.2	0.1	5.1	69.2	30.7	125.0	2.4	53.9	1.5	399.7
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.

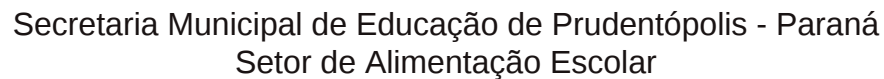


Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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	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
Farinha de milho	40	40	1.00	0,00	140.4	31.6	2.9	0.6	0.2	0.0	2.2	0.0	0.0	0.4	0.9	12.4	0.2	18.0
Repolho	30	30	1.00	0,00	6.9	1.7	0.4	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	11.3	14.4	0.1	4.5	0.1	2.4
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	30	30	1.00	0,00	10.5	2.2	0.7	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	19.5	12.0	0.2	6.3	0.2	12.3
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	3	3	1.00	0,00	26.4	0.0	0.0	3.0	0.5	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	341.2	48.7	23.0	6.5	1.4	0.1	4.8	5.4	39.6	52.9	2.0	45.9	1.3	337.2

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

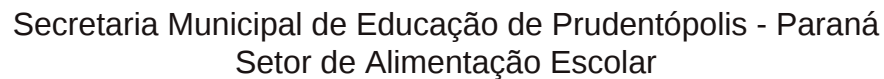


NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE OVOS COM HORTALIÇAS + SUCO

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

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.

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.

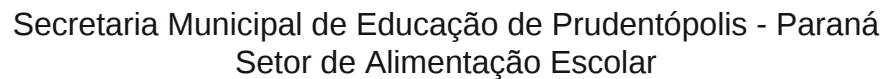


NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO À MOLHO BOLONHESA E SALADA VERDE

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.



NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO À PRIMAVERA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

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.

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 ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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	50	50	1.00	0,00	79.0	15.5	2.9	0.5	0.1	0.0	0.9	0.0	0.0	3.5	0.7	9.0	0.3	0.5
Filé de frango, cru	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
Leite de vaca integral	50	50	1.00	0,00	30.0	2.3	1.6	1.7	1.0	0.1	0.0	14.0	0.0	56.5	0.0	5.0	0.2	20.0
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	3	3	1.00	0,00	26.4	0.0	0.0	3.0	0.5	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	248.8	22.5	21.1	7.8	2.2	0.1	1.7	18.5	4.5	81.4	1.6	36.8	1.3	299.6

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.

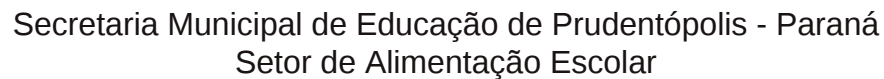


Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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	50	50	1.00	0,00	79.0	15.5	2.9	0.5	0.1	0.0	0.9	0.0	0.0	3.5	0.7	9.0	0.3	0.5
Feijão, preto, cru	30	30	1.00	0,00	97.2	17.6	6.4	0.4	0.1	0.0	6.5	0.0	0.0	33.3	1.9	56.4	0.9	0.0
Couve	15	15	1.00	0,00	3.9	0.7	0.3	0.1	0.0	0.0	0.4	0.0	2.7	21.0	0.2	3.0	0.0	2.4
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
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	3	3	1.00	0,00	26.4	0.0	0.0	3.0	0.5	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	224.5	38.0	10.1	3.9	0.6	0.0	8.8	0.0	5.7	73.8	2.9	73.1	1.2	258.5

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.



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 ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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	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	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	3	3	1.00	0,00	26.4	0.0	0.0	3.0	0.5	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	35	35	1.00	0,00	125.3	27.6	2.5	0.1	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	1.5	0.2	10.6	0.4	0.4
Filé de frango, cru	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
TOTAL				0,00	276.4	33.5	20.4	6.0	1.3	0.1	2.1	4.5	1.2	18.1	1.7	33.9	1.4	274.1

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 ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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	40	40	1.00	0,00	52.4	10.2	1.0	0.8	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0	2.1	0.1	23.2	0.3	0.5
Lentilha	30	30	1.00	0,00	40.8	6.0	2.7	0.8	0.1	0.0	1.8	0.0	0.5	5.7	1.0	10.8	0.4	0.6
Cebola	13	13	1.00	0,00	5.2	1.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	1.0	3.0	0.0	1.3	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
Beterraba	30	30	1.00	0,00	12.9	2.9	0.5	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	1.5	4.8	0.2	6.9	0.1	23.4
Óleo de soja	3	3	1.00	0,00	26.4	0.0	0.0	3.0	0.5	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	140.7	21.0	4.5	4.7	0.8	0.0	4.0	0.0	3.5	19.2	1.4	42.7	0.8	259.7

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 ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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	100	100	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	1.4	0.0	0.0	20.9	0.0	122.6	0.0	9.6	0.4	63.8
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	100	100	1.00	0,00	52.0	13.8	0.3	0.2	0.0	0.0	2.4	0.0	4.6	6.0	0.1	5.0	0.0	1.0
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	230.0	36.3	2.2	9.7	3.7	0.0	3.3	33.5	4.7	133.0	0.5	20.1	0.6	239.2

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.

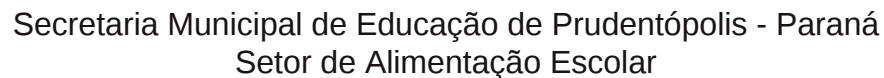


Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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	165	165	1.00	0,00	0.0	0.0	0.0	0.0	2.3	0.0	0.0	34.5	0.0	202.3	0.0	15.9	0.6	105.2
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	4.6	0.0	0.9	47.1	0.1	206.7	0.4	21.3	0.8	279.6

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.



NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO SALGADO COM SUCO + FRUTA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

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.

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.

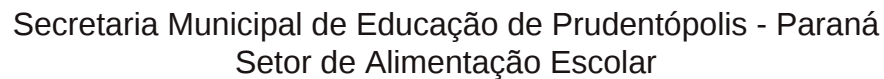


Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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	40	40	1.00	0,00	25.6	5.9	0.7	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	12.4	1.4	0.1	5.8	0.1	0.0
Filé de frango, cru	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
Mandioquinha salsa (batata baroa)	40	40	1.00	0,00	30.4	7.1	0.6	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	5.1	10.8	0.3	7.2	0.1	10.8
Cenoura	40	40	1.00	0,00	16.4	3.8	0.4	0.1	0.0	0.0	1.1	0.0	2.4	13.2	0.1	4.8	0.1	27.6
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
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	3	3	1.00	0,00	26.4	0.0	0.0	3.0	0.5	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	296.9	41.4	19.4	5.5	1.2	0.1	3.2	4.5	20.8	38.6	1.3	41.2	1.3	312.0

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: 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 ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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	200	200	1.00	0,00	120.0	9.0	6.4	6.6	3.8	0.2	0.0	56.0	0.0	226.0	0.0	20.0	0.8	80.0
CHOCOLATE EM PÓ 50% CACAU	10	10	1.00	0,00	33.5	6.0	1.3	0.6	0.0	0.0	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.6
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
Maçã	100	100	1.00	0,00	52.0	13.8	0.3	0.2	0.0	0.0	2.4	0.0	4.6	6.0	0.1	5.0	0.0	1.0
MILHO PARA PIPOCA	20	20	1.00	0,00	81.4	11.2	2.0	3.2	0.5	0.0	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL				0,00	350.5	45.0	10.0	15.6	5.0	0.2	6.9	56.0	4.6	232.1	0.1	25.0	0.8	318.9

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.



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: POLENTA COM FRANGO AO MOLHO E 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)
Milho, fubá, cru	50	50	1.00	0,00	176.5	39.4	3.6	1.0	0.2	0.0	2.4	0.0	0.0	1.3	0.4	20.6	0.5	0.0
Repolho	30	30	1.00	0,00	6.9	1.7	0.4	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	11.3	14.4	0.1	4.5	0.1	2.4
Pepino	30	30	1.00	0,00	4.5	1.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.8	4.8	0.1	3.9	0.1	0.6
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	3	3	1.00	0,00	26.4	0.0	0.0	3.0	0.5	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	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
TOTAL				0,00	309.2	44.1	20.0	6.3	1.3	0.1	3.5	4.5	13.7	34.3	1.4	45.6	1.3	291.9

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.

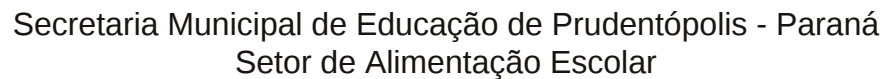


Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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	110	110	1.00	0,00	70.4	16.2	1.9	0.0	0.0	0.0	1.3	0.0	34.2	3.9	0.4	16.0	0.3	0.0
Carne bovina, crua	60	60	1.00	0,00	145.2	0.0	14.5	9.2	3.4	0.4	0.0	0.0	0.0	4.8	1.7	12.0	3.4	40.2
Couve	30	30	1.00	0,00	7.8	1.5	0.6	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	5.5	42.0	0.4	6.0	0.1	4.8
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	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	3	3	1.00	0,00	26.4	0.0	0.0	3.0	0.5	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	254.0	18.6	17.3	12.4	3.9	0.4	2.2	0.0	40.5	55.0	2.5	34.8	3.8	279.8

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

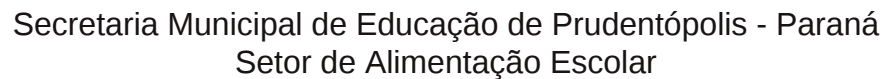


NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ COM MOLHO DE CARNE + VEGETAIS

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.

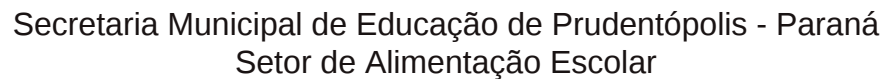


NOME DA PREPARAÇÃO: QUIRERA COM CALDO DE FEIJÃO + CARNE + SALADA

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.

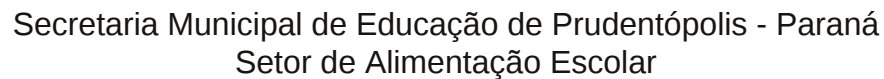


NOME DA PREPARAÇÃO: QUIRERA COM CARNE + SALADA

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.



NOME DA PREPARAÇÃO: RISOTO 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 ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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	20	20	1.00	0,00	47.8	0.0	5.5	2.7	0.8	0.1	0.0	9.6	0.0	3.0	0.3	4.6	0.4	16.4
Queijo muzzarella	20	20	1.00	0,00	63.6	0.5	4.3	4.9	3.1	0.1	0.0	38.4	0.0	115.0	0.0	4.2	0.5	83.0
Alface	10	10	1.00	0,00	1.5	0.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	1.8	3.6	0.1	1.3	0.0	2.8
Cenoura	15	15	1.00	0,00	6.2	1.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.9	5.0	0.0	1.8	0.0	10.4
Tomate	15	15	1.00	0,00	2.7	0.6	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	1.9	1.5	0.0	1.7	0.0	0.8
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	333.2	37.4	14.0	14.3	4.9	0.3	2.7	48.0	11.7	138.2	1.4	21.7	1.2	395.9

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.

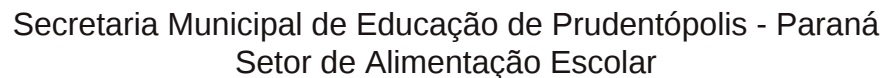


Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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	40	40	1.00	0,00	69.2	0.0	12.4	1.8	0.5	0.0	0.0	3.6	0.0	6.0	0.4	10.8	0.5	30.8
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	50	50	1.00	0,00	30.0	2.3	1.6	1.7	1.0	0.1	0.0	14.0	0.0	56.5	0.0	5.0	0.2	20.0
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
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	3	3	1.00	0,00	26.4	0.0	0.0	3.0	0.5	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	334.1	47.9	18.7	6.7	2.0	0.1	1.5	17.6	6.8	82.0	1.3	38.8	1.5	304.9

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.

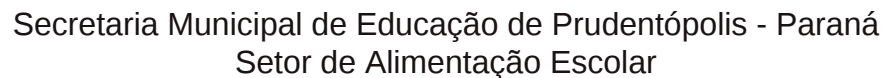


NOME DA PREPARAÇÃO: VIRADO DE FEIJÃO COM CARNE + COUVE REFOGADA + SUCO

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.



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

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

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