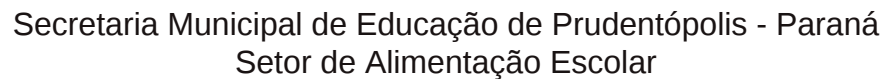


NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA + LEITE + FRUTA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MODO DE PREPARO: Fazer o pão como de costume e passar a manteiga. Servir com leite e fruta.

MODO DE PREPARO: Fazer o pão como de costume e passar a manteiga. Servir com leite e fruta.

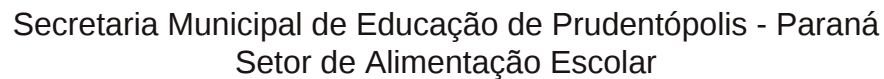


NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM LENTILHA + FRANGO + HORTALICAS

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

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.

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.

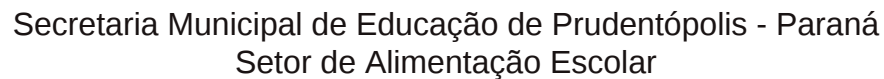


NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE BANANA

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)
Leite de vaca integral	100	100	1.00	0,00	60.0	4.5	3.2	3.3	1.9	0.1	0.0	28.0	0.0	113.0	0.0	10.0	0.4	40.0
Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc)	50	50	1.00	0,00	44.5	11.4	0.6	0.2	0.1	0.0	1.3	0.0	4.4	2.5	0.2	13.5	0.1	0.5
Aveia em flocos	10	10	1.00	0,00	38.4	6.7	1.6	0.6	0.1	0.0	1.0	0.0	0.0	5.2	0.4	14.8	0.3	0.4
TOTAL				0,00	142.9	22.6	5.4	4.1	2.1	0.1	2.3	28.0	4.4	120.7	0.6	38.3	0.8	40.9

MODO DE PREPARO: Colocar o leite e a aveia no fogo, mexer até engrossar. Após formar um mingau, coloque as bananas e incorpore até que elas desmanchem. Polvilhar canela e servir.

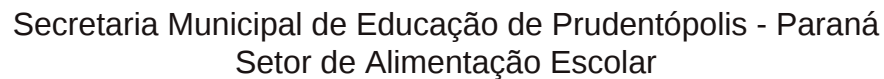


NOME DA PREPARAÇÃO: VIRADO DE FEIJÃO COM CARNE + COUVE REFOGADA + SUCO

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: BOLO SALGADO COM CHÁ DE ERVAS

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.

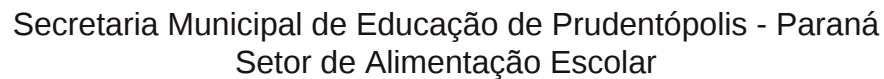


Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 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	30	30	1.00	0,00	51.9	0.0	9.3	1.4	0.4	0.0	0.0	2.7	0.0	4.5	0.3	8.1	0.4	23.1
Tomate, purê	8	8	1.00	0,00	2.2	0.6	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	1.1	0.1	1.2	0.0	8.3
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
Leite de vaca integral	40	40	1.00	0,00	24.0	1.8	1.3	1.3	0.8	0.0	0.0	11.2	0.0	45.2	0.0	4.0	0.2	16.0
Arroz, tipo 1, cru	40	40	1.00	0,00	143.2	31.5	2.9	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	1.8	0.3	12.2	0.5	0.4
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	1	1	1.00	0,00	8.8	0.0	0.0	1.0	0.2	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	255.3	39.1	14.5	3.9	1.4	0.1	1.2	13.9	4.9	64.9	1.0	30.4	1.1	288.2

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.

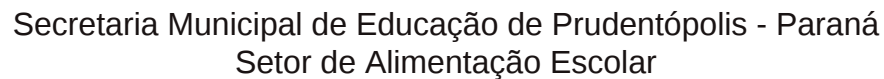


NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ COM MOLHO DE CARNE + VEGETAIS

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: IOGURTE + BANANA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MODO DE PREPARO: MISTURAR O IOGURTE COM BANANA MADURA, POLVILHAR CANELA E COCO (OPCIONAL) E SERVIR.

MODO DE PREPARO: MISTURAR O IOGURTE COM BANANA MADURA, POLVILHAR CANELA E COCO (OPCIONAL) E SERVIR.

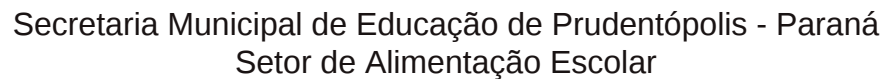


Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ 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)
Abóbora, crua	120	120	1.00	0,00	24.0	5.9	0.8	0.1	0.0	0.0	1.3	0.0	5.6	18.0	0.7	10.8	0.2	1.2
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
Brócolis	20	20	1.00	0,00	7.0	1.4	0.5	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	13.0	8.0	0.1	4.2	0.1	8.2
Leite de vaca integral	30	30	1.00	0,00	18.0	1.4	1.0	1.0	0.6	0.0	0.0	8.4	0.0	33.9	0.0	3.0	0.1	12.0
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
Arroz, tipo 1, cru	20	20	1.00	0,00	71.6	15.8	1.4	0.1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.9	0.1	6.1	0.2	0.2
TOTAL				0,00	243.5	29.5	15.5	7.2	3.7	0.1	2.8	62.2	20.4	85.0	1.8	44.6	1.3	290.6

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.

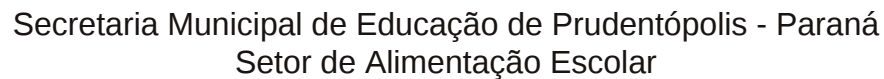


NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ INTEGRAL COM LENTILHA ACEBOLADA + SALADA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

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.

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.

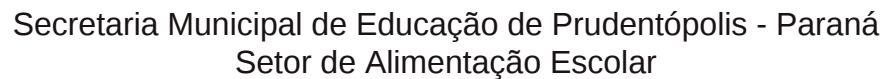


NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE OVOS COM HORTALIÇAS + SUCO

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.

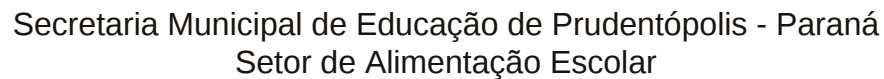


NOME DA PREPARAÇÃO: RISOTO E SALADA CRUA

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.

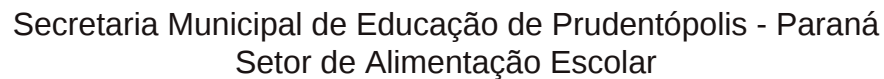


NOME DA PREPARAÇÃO: POLENTA COM FRANGO AO MOLHO E SALADA

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.



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.

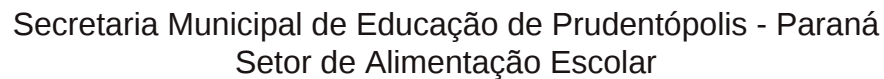


Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 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	30	30	1.00	0,00	47.4	9.3	1.7	0.3	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0	2.1	0.4	5.4	0.2	0.3
Feijão, preto, cru	20	20	1.00	0,00	64.8	11.8	4.3	0.2	0.0	0.0	4.4	0.0	0.0	22.2	1.3	37.6	0.6	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	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
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	1	1	1.00	0,00	8.8	0.0	0.0	1.0	0.2	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	135.4	24.2	6.6	1.6	0.3	0.0	5.7	0.0	3.9	49.4	1.9	47.9	0.8	247.2

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.

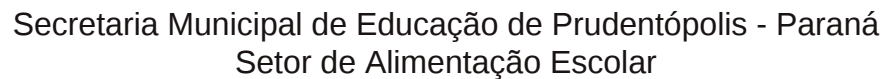


NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO À MOLHO BOLONHESA E SALADA VERDE

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.

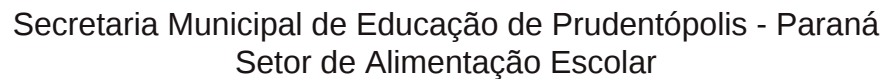


NOME DA PREPARAÇÃO: QUIRERA COM CALDO DE FEIJÃO + CARNE + SALADA

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.

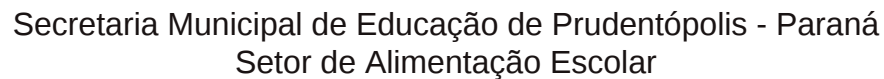


NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ CARRETEIRO E SALADA CRUA

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.



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.

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.

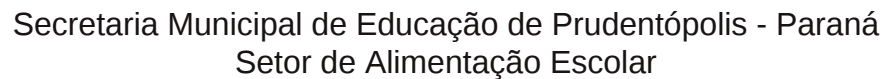


Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 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	80	80	1.00	0,00	51.2	11.8	1.4	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	24.9	2.8	0.3	11.7	0.2	0.0
Carne bovina, crua	40	40	1.00	0,00	96.8	0.0	9.7	6.2	2.3	0.3	0.0	0.0	0.0	3.2	1.1	8.0	2.3	26.8
Couve	20	20	1.00	0,00	5.2	1.0	0.4	0.1	0.0	0.0	0.6	0.0	3.6	28.0	0.2	4.0	0.0	3.2
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	1	1	1.00	0,00	8.8	0.0	0.0	1.0	0.2	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	166.2	13.7	11.7	7.2	2.5	0.3	1.6	0.0	29.4	38.4	1.7	24.5	2.5	264.8

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

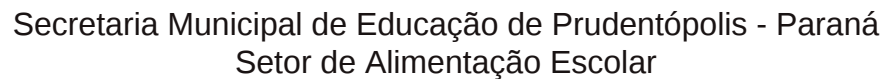


NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO À PRIMAVERA

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.



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.

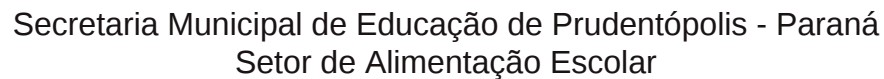


Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM FEIJÃO, OMELETE 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)
Arroz, tipo 1, cru	20	20	1.00	0,00	71.6	15.8	1.4	0.1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.9	0.1	6.1	0.2	0.2
Feijão, preto, cru	20	20	1.00	0,00	64.8	11.8	4.3	0.2	0.0	0.0	4.4	0.0	0.0	22.2	1.3	37.6	0.6	0.0
Ovo de galinha	20	20	1.00	0,00	31.0	0.2	2.5	2.1	0.7	0.0	0.0	33.6	0.0	10.0	0.2	2.0	0.2	24.8
Tomate	20	20	1.00	0,00	3.6	0.8	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	2.5	2.0	0.1	2.2	0.0	1.0
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
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	1	1	1.00	0,00	8.8	0.0	0.0	1.0	0.2	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	203.7	32.8	9.3	3.9	1.0	0.0	5.5	33.6	3.5	41.8	2.0	54.6	1.2	261.0

MODO DE PREPARO: Cozinhe o arroz e o feijão como de costume. Em uma frigideira, refogue os temperos, adicione os ovos e aveia até formar a omelete. Sirva com salada de tomate.

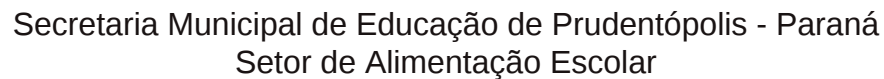


NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE + BANANA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MODO DE PREPARO: Servir o leite e a fruta.

MODO DE PREPARO: Servir o leite e a fruta.

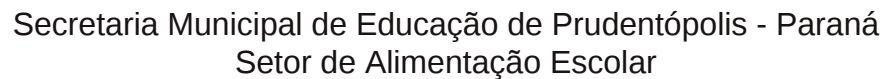


NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE + MAÇÃ

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

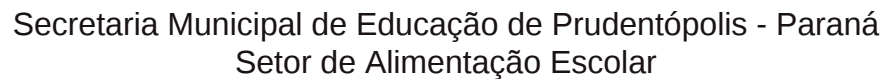
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Maçã	100	100	1.00	0,00	52.0	13.8	0.3	0.2	0.0	0.0	2.4	0.0	4.6	6.0	0.1	5.0	0.0	1.0
Leite de vaca integral	100	100	1.00	0,00	60.0	4.5	3.2	3.3	1.9	0.1	0.0	28.0	0.0	113.0	0.0	10.0	0.4	40.0
TOTAL				0,00	112.0	18.3	3.5	3.5	1.9	0.1	2.4	28.0	4.6	119.0	0.1	15.0	0.4	41.0

MODO DE PREPARO: Servir o leite com a fruta.



FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 ANOS)																		
NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE + MAMÃO					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)
Leite de vaca integral	100	100	1.00	0,00	60.0	4.5	3.2	3.3	1.9	0.1	0.0	28.0	0.0	113.0	0.0	10.0	0.4	40.0
Mamão	100	100	1.00	0,00	39.0	9.8	0.6	0.1	0.0	0.0	1.8	0.0	61.8	24.0	0.1	10.0	0.1	3.0
TOTAL				0,00	99.0	14.3	3.8	3.4	1.9	0.1	1.8	28.0	61.8	137.0	0.1	20.0	0.5	43.0
MODO DE PREPARO: Servir o leite e a fruta.																		

MODO DE PREPARO: Servir o leite e a fruta.



NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE + MANGA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MODO DE PREPARO: Servir o leite e a fruta.

MODO DE PREPARO: Servir o leite e a fruta.



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná

Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 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	5	5	1.00	0,00	44.0	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	1.19	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	1.88	1.88	1.00	0,00	7.3	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Frango em pedaços, cru	10	10	1.00	0,00	23.9	0.0	2.7	1.4	0.4	0.1	0.0	4.8	0.0	1.5	0.1	2.3	0.2	8.2
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	245.6	31.3	8.9	9.4	2.8	0.1	2.5	24.0	9.9	75.2	1.2	15.5	0.8	341.1

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.

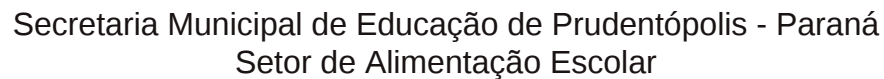


Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 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	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
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
Leite de vaca integral	40	40	1.00	0,00	24.0	1.8	1.3	1.3	0.8	0.0	0.0	11.2	0.0	45.2	0.0	4.0	0.2	16.0
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	1	1	1.00	0,00	8.8	0.0	0.0	1.0	0.2	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	192.1	19.0	17.1	5.0	1.6	0.1	1.5	14.8	4.5	67.9	1.4	31.3	1.0	287.8

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.



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.

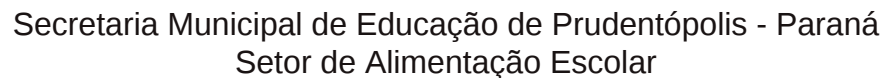


Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 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	30	30	1.00	0,00	19.2	4.4	0.5	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	9.3	1.1	0.1	4.4	0.1	0.0
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
Mandioquinha salsa (batata baroa)	30	30	1.00	0,00	22.8	5.3	0.4	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	3.8	8.1	0.2	5.4	0.1	8.1
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
Arroz, tipo 1, cru	20	20	1.00	0,00	71.6	15.8	1.4	0.1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.9	0.1	6.1	0.2	0.2
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	1	1	1.00	0,00	8.8	0.0	0.0	1.0	0.2	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	208.1	29.3	15.2	3.0	0.7	0.0	2.4	3.6	15.8	30.3	1.0	31.1	0.9	294.6

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.

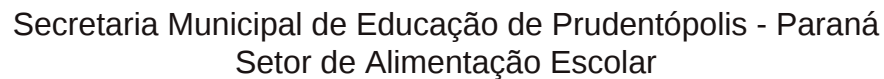


NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO INTEGRAL COM MOLHO DE CARNE + SUCO

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MODO DE PREPARO: Fazer o pão como de costume. Refogar os temperos naturais com a carne e o molho de tomate. Servir com suco.

MODO DE PREPARO: Fazer o pão como de costume. Refogar os temperos naturais com a carne e o molho de tomate. Servir com suco.

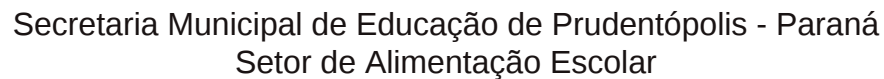


NOME DA PREPARAÇÃO: FÓRMULA + BANANA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MODO DE PREPARO: Preparar a fórmula conforme as instruções da embalagem e servir com fruta.

MODO DE PREPARO: Preparar a fórmula conforme as instruções da embalagem e servir com fruta.

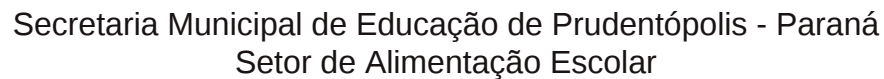


NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM LENTILHA + FRANGO + HORTALICAS

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

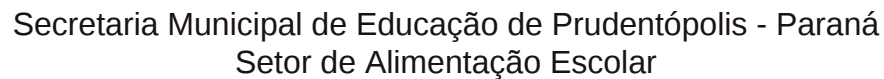
MODO DE PREPARO: Refogue os temperos no óleo para o arroz. Refogue a cebola, adicione a lentilha e a água, e deixe cozinhar. Cozinhe a beterraba como de costume, deixe-a esfriar e sirva como salada.

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.



FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO CRECHE (7 - 11 MESES)																		
NOME DA PREPARAÇÃO: FÓRMULA + MAÇÃ					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)
Fórmula Infantil de Seguimento	14	14	1.00	0,00	66.1	8.1	1.5	3.1	0.0	0.0	0.4	79.8	10.5	77.0	1.1	0.0	0.0	33.6
Maçã	50	50	1.00	0,00	26.0	6.9	0.2	0.1	0.0	0.0	1.2	0.0	2.3	3.0	0.1	2.5	0.0	0.5
TOTAL				0,00	92.1	15.0	1.7	3.2	0.0	0.0	1.6	79.8	12.8	80.0	1.1	2.5	0.0	34.1
MODO DE PREPARO: Preparar a fórmula conforme as instruções da embalagem e servir com fruta.																		

MODO DE PREPARO: Preparar a fórmula conforme as instruções da embalagem e servir com fruta.

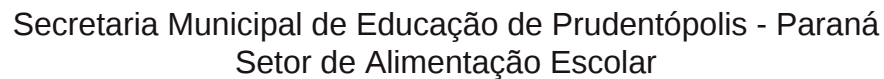


NOME DA PREPARAÇÃO: PAPA DE FEIJÃO COM FARINHA DE MILHO + COM CARNE + HORTALIÇAS

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MODO DE PREPARO: Cozinhe o feijão como de costume. Refogue os temperos, acrescente a carne, o feijão cozido com caldo e a farinha de milho. Servir com hortaliças refogadas.

MODO DE PREPARO: Cozinhe o feijão como de costume. Refogue os temperos, acrescente a carne, o feijão cozido com caldo e a farinha de milho. Servir com hortaliças refogadas.



NOME DA PREPARAÇÃO: FÓRMULA + MAMÃO

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MODO DE PREPARO: Preparar a fórmula conforme as instruções da embalagem e servir com fruta.

MODO DE PREPARO: Preparar a fórmula conforme as instruções da embalagem e servir com fruta.

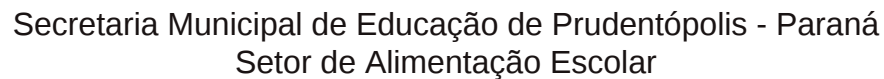


Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO CRECHE (7 - 11 MESES)

NOME DA PREPARAÇÃO: RISOTO 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)
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
Filé de frango, cru	15	15	1.00	0,00	26.0	0.0	4.6	0.7	0.2	0.0	0.0	1.4	0.0	2.3	0.2	4.1	0.2	11.6
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, purê	5	5	1.00	0,00	1.4	0.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.3	0.7	0.1	0.8	0.0	5.2
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	1	1	1.00	0,00	8.8	0.0	0.0	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
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
Chuchu, cozido	10	10	1.00	0,00	2.4	0.5	0.1	0.1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.8	1.3	0.0	1.2	0.0	0.1
TOTAL				0,00	138.4	22.9	6.8	1.9	0.4	0.0	1.3	1.4	2.8	14.6	0.5	16.2	0.6	145.1

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO CRECHE (7 - 11 MESES)																		
NOME DA PREPARAÇÃO: FÓRMULA + MANGA					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)
Fórmula Infantil de Seguimento	14	14	1.00	0,00	66.1	8.1	1.5	3.1	0.0	0.0	0.4	79.8	10.5	77.0	1.1	0.0	0.0	33.6
Manga	50	50	1.00	0,00	32.5	8.5	0.3	0.2	0.1	0.0	0.9	0.0	13.9	5.0	0.1	4.5	0.0	1.0
TOTAL				0,00	98.6	16.6	1.8	3.2	0.1	0.0	1.3	79.8	24.4	82.0	1.1	4.5	0.0	34.6
MODO DE PREPARO: Preparar a fórmula conforme as instruções da embalagem e servir com fruta.																		

MODO DE PREPARO: Preparar a fórmula conforme as instruções da embalagem e servir com fruta.

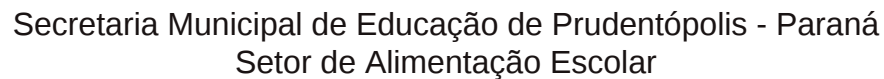


Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO CRECHE (7 - 11 MESES)

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	60	60	1.00	0,00	38.4	8.8	1.1	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	18.6	2.1	0.2	8.7	0.1	0.0
Carne bovina, crua	20	20	1.00	0,00	48.4	0.0	4.8	3.1	1.1	0.1	0.0	0.0	0.0	1.6	0.6	4.0	1.1	13.4
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	1	1	1.00	0,00	8.8	0.0	0.0	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
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
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
TOTAL				0,00	108.5	11.6	6.7	4.2	1.3	0.1	1.6	0.0	35.7	18.0	1.0	18.8	1.4	141.3

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

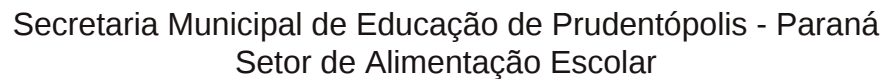


NOME DA PREPARAÇÃO: CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E HORTALIÇAS

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MODO DE PREPARO: Refogar os temperos com a carne. Cozinhar a abóbora e amassá-la. Cozinhar até formar um creme espesso. Servir com brócolis e espinafre refogados.

MODO DE PREPARO: Refogar os temperos com a carne. Cozinhar a abóbora e amassá-la. Cozinhar até formar um creme espesso. Servir com brócolis e espinafre refogados.

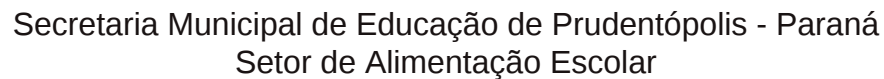


NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ INTEGRAL COM LENTILHA ACEBOLADA + SALADA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

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.

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.

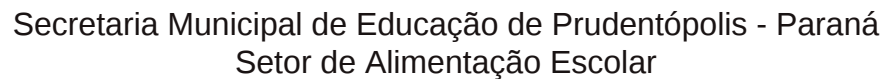


NOME DA PREPARAÇÃO: QUIRERA COM CARNE E HORTALIÇAS

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos e a carne, adicione a quirera e a água para o cozimento. Servir com hortaliças refogadas.

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos e a carne, adicione a quirera e a água para o cozimento. Servir com hortaliças refogadas.

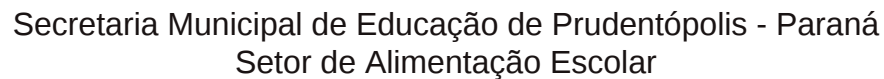


NOME DA PREPARAÇÃO: POLENTA COM FRANGO AO MOLHO E HORTALIÇAS

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 hortaliças refogadas.

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 hortaliças refogadas.

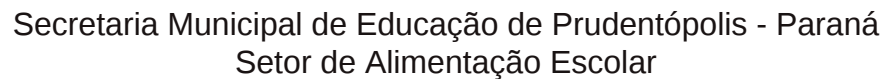


NOME DA PREPARAÇÃO: QUIRERA COM CALDO DE FEIJÃO + CARNE + HORTALIÇAS

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

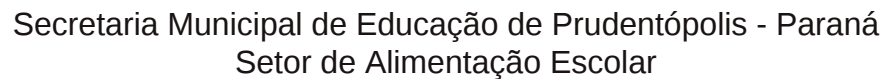
MODO DE PREPARO: Refogue os temperos e a carne, adicione a quirera e a água para o cozimento. Cozinhe o feijão como de costume. Servir com hortaliças cozidas.

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO CRECHE (7 - 11 MESES)																		
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ CARRETEIRO 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)
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
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, purê	5	5	1.00	0,00	1.4	0.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.3	0.7	0.1	0.8	0.0	5.2
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	1	1	1.00	0,00	8.8	0.0	0.0	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
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
Chuchu, cozido	10	10	1.00	0,00	2.4	0.5	0.1	0.1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.8	1.3	0.0	1.2	0.0	0.1
TOTAL				0,00	112.5	22.9	2.2	1.2	0.2	0.0	1.3	0.0	2.8	12.3	0.3	12.2	0.4	133.5
MODO DE PREPARO: Refogue os temperos e a carne, adicione o arroz, a polpa de tomate e água para o cozimento. Após pronto servir com cenoura e chuchu refogados.																		

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



NOME DA PREPARAÇÃO: POLENTA COM CALDO DE FEIJÃO + CARNE + HORTALIÇAS

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos e a carne, adicione o fubá e a água para o cozimento. Cozinhe o feijão como de costume. Servir com hortaliças cozidas.

MODO DE PREPARO: Refogue os temperos e a carne, adicione o fubá e a água para o cozimento. Cozinhe o feijão como de costume. Servir com hortaliças cozidas.



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO CRECHE (7 - 11 MESES)

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM FEIJÃO, OMELETE 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)
Arroz, tipo 1, cru	15	15	1.00	0,00	53.7	11.8	1.1	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.7	0.1	4.6	0.2	0.2
Feijão, preto, cru	15	15	1.00	0,00	48.6	8.8	3.2	0.2	0.0	0.0	3.3	0.0	0.0	16.6	1.0	28.2	0.4	0.0
Ovo de galinha	20	20	1.00	0,00	31.0	0.2	2.5	2.1	0.7	0.0	0.0	33.6	0.0	10.0	0.2	2.0	0.2	24.8
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
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
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	1	1	1.00	0,00	8.8	0.0	0.0	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
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	168.7	25.7	7.8	3.8	0.9	0.0	4.3	33.6	2.8	35.5	1.6	43.2	1.0	143.6

MODO DE PREPARO: Cozinhe o arroz e o feijão como de costume. Em uma frigideira, refogue os temperos, adicione os ovos e aveia até formar a omelete. Sirva com salada de tomate.



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO CRECHE (7 - 11 MESES)

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	25	25	1.00	0,00	16.0	3.7	0.4	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	7.8	0.9	0.1	3.6	0.1	0.0
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
Mandioquinha salsa (batata baroa)	25	25	1.00	0,00	19.0	4.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	3.2	6.8	0.2	4.5	0.1	6.8
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
Arroz, tipo 1, cru	15	15	1.00	0,00	53.7	11.8	1.1	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.7	0.1	4.6	0.2	0.2
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	1	1	1.00	0,00	8.8	0.0	0.0	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
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	172.5	23.3	13.1	2.7	0.6	0.0	2.0	3.2	13.3	26.1	0.9	26.0	0.8	168.7

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.



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO CRECHE (7 - 11 MESES)

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM FEIJÃO + CARNE + 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)
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	1	1	1.00	0,00	8.8	0.0	0.0	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
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
Arroz, tipo 1, cru	20	20	1.00	0,00	71.6	15.8	1.4	0.1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.9	0.1	6.1	0.2	0.2
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
Feijão, preto, cru	20	20	1.00	0,00	64.8	11.8	4.3	0.2	0.0	0.0	4.4	0.0	0.0	22.2	1.3	37.6	0.6	0.0
TOTAL				0,00	209.9	28.4	16.7	2.9	0.7	0.0	4.8	3.2	0.8	32.6	1.9	53.9	1.3	144.8

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.