

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (01) Creme de Abóbora com Frango e Hortaliças + Biscoito Integral					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Abóbora moranga crua	220	220	1,00	0,00	27	5,9	2,1	0,1
Peito de frango (IQF)	80	80	1,00	0,00	95	0,0	17,2	2,4
Leite UHT integral	70	70	1,00	0,00	45	3,5	2,3	2,4
Brócolis cru	40	40	1,00	0,00	10	1,6	1,5	0,1
Espinafre cru	15	15	1,00	0,00	2	0,4	0,3	0,0
Farinha de trigo	7	7	1,00	0,00	25	5,3	0,7	0,1
Cebola crua	5	5	1,00	0,00	2	0,4	0,1	0,0
Manteiga sem sal	5	5	1,00	0,00	38	0,0	0,0	4,3
Alho cru	2	2	1,00	0,00	2	0,5	0,1	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
Biscoito salgado integral	30	30	1,00	0,00	129	19,2	3,6	3,6
TOTAL	475	475	-	0,00	376	36,7	27,9	13,1

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos, conforme os POPs.
2. Descascar e picar a abóbora em cubos médios. Picar os demais vegetais, cebola e alho.
3. Cortar o frango em pedaços pequenos.
4. Aquecer o óleo em uma panela grande e refogar o alho e a cebola até dourar levemente.
5. Adicionar o frango e cozinhar até perder a coloração rosada.
6. Acrescentar a abóbora e o leite. Cozinhar até a abóbora ficar macia.
7. Adicionar os vegetais e cozinhar por mais alguns minutos até amaciar.
8. Temperar com sal e orégano a gosto. Finalizar com cheiro-verde.
9. Corrigir a consistência do creme com farinha de trigo, se necessário, e mexer até engrossar.

10. Servir acompanhado do biscoito integral.

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (02) Escondidinho de Mandioca com Carne + Hortaliças					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Mandioca crua	150	150	1,00	0,00	227	54,3	1,7	0,4
Carne moída bovina (IQF)	80	80	1,00	0,00	115	0,0	16,7	4,9
Queijo mussarela	30	30	1,00	0,00	99	0,9	6,8	7,6
Brócolis cru	40	40	1,00	0,00	10	1,6	1,5	0,1
Cenoura crua	40	40	1,00	0,00	14	3,1	0,5	0,1
Leite UHT integral	30	30	1,00	0,00	19	1,5	1,0	1,0
Passata de tomate	15	15	1,00	0,00	4	0,8	0,3	0,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0
Óleo de soja	3	3	1,00	0,00	27	0,0	0,0	3,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
TOTAL	393	393	-	0,00	518	62,7	28,5	17,1

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos, conforme os POPs.
2. Cozinhar a mandioca até ficar bem macia.
3. Amassar a mandioca ainda quente até formar um purê. Reservar.
4. Picar a cebola, o alho e os vegetais.
5. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar levemente.
6. Adicionar a carne e cozinhar até perder a coloração rosada.
7. Acrescentar os vegetais e refogar até amaciarem.
8. Temperar com sal e orégano a gosto. Finalizar com cheiro-verde.
9. Distribuir o refogado em assadeiras e cobrir com o purê de mandioca.

10. Aquecer no forno até dourar levemente a superfície, se necessário.

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (03) Farofa Colorida (Carne e vegetais) + Suco					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Peito de frango (IQF)	80	80	1,00	0,00	95	0,0	17,2	2,4
Farinha de milho	40	40	1,00	0,00	140	31,6	2,9	0,6
Repolho cru	40	40	1,00	0,00	7	1,5	0,4	0,1
Brócolis cru	40	40	1,00	0,00	10	1,6	1,5	0,1
Cebola crua	5	5	1,00	0,00	2	0,4	0,1	0,0
Alho cru	2	2	1,00	0,00	2	0,5	0,1	0,0
Óleo de soja	3	3	1,00	0,00	27	0,0	0,0	3,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
Suco de uva integral	40	40	1,00	0,00	24	6,0	0,0	0,0
Açúcar demerara	10	10	1,00	0,00	40	10,0	0,0	0,0
TOTAL	261	261	-	0,00	347	51,7	22,1	6,2

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Picar a cebola, o alho e os vegetais.
3. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar levemente.
4. Adicionar a carne e cozinhar até secar a água e dourar.
5. Acrescentar os vegetais e refogar até ficarem macios.
6. Temperar com sal e orégano a gosto.
7. Adicionar a farinha de mandioca aos poucos, misturando bem até obter a farofa.
8. Finalizar com cheiro-verde.
9. Servir acompanhada de suco e fruta da estação.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (04) Farofa de Ovos com Hortaliças + Suco					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Farinha de milho	40	40	1,00	0,00	140	31,6	2,9	0,6
Ovo de galinha	100	100	1,00	0,00	143	1,6	13,0	8,9
Abobrinha crua	40	40	1,00	0,00	8	1,7	0,5	0,1
Cenoura crua	40	40	1,00	0,00	14	3,1	0,5	0,1
Brócolis cru	40	40	1,00	0,00	10	1,6	1,5	0,1
Cebola crua	5	5	1,00	0,00	2	0,4	0,1	0,0
Alho cru	2	2	1,00	0,00	2	0,5	0,1	0,0
Óleo de soja	3	3	1,00	0,00	27	0,0	0,0	3,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
Suco de uva integral	40	40	1,00	0,00	24	6,0	0,0	0,0
Açúcar demerara	10	10	1,00	0,00	40	10,0	0,0	0,0
TOTAL	321	321	-	0,00	410	56,6	18,6	12,7

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Picar a cebola, o alho e os vegetais.
3. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar.
4. Adicionar os ovos batidos e mexer até cozinharem completamente.
5. Acrescentar os vegetais e refogar rapidamente.
6. Temperar com sal e orégano a gosto.
7. Misturar a farinha de mandioca aos poucos até formar a farofa.
8. Finalizar com cheiro-verde.
9. Servir com suco.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (05) Macarrão à Bolonhesa + Salada verde					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Macarrão integral	80	80	1,00	0,00	216	44,0	7,6	1,0
Carne moída bovina (IQF)	80	80	1,00	0,00	115	0,0	16,7	4,9
Passata de tomate	20	20	1,00	0,00	6	1,1	0,4	0,0
Alface americana crua	20	20	1,00	0,00	2	0,4	0,1	0,0
Agrião cru	20	20	1,00	0,00	3	0,4	0,5	0,0
Rúcula crua	20	20	1,00	0,00	3	0,4	0,4	0,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0
Óleo de soja	3	3	1,00	0,00	27	0,0	0,0	3,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
TOTAL	248	248	-	0,00	374	46,8	25,8	9,0

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar o macarrão em água fervente com pouco sal até ficar al dente. Escorrer e reservar.
3. Picar a cebola e o alho.
4. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar.
5. Adicionar a carne moída e cozinhar até perder a coloração rosada.
6. Acrescentar o molho de tomate (se utilizado) e cozinhar por alguns minutos.
7. Temperar com sal e orégano a gosto.
8. Misturar o molho à carne com o macarrão cozido.
9. Finalizar com cheiro-verde.
10. Servir acompanhado da salada verde higienizada.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (06) Macarrão à Primavera					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Macarrão integral	80	80	1,00	0,00	216	44,0	7,6	1,0
Peito de frango (IQF)	80	80	1,00	0,00	95	0,0	17,2	2,4
Cenoura crua	40	40	1,00	0,00	14	3,1	0,5	0,1
Abobrinha crua	40	40	1,00	0,00	8	1,7	0,5	0,1
Pimentão vermelho cru	15	15	1,00	0,00	3	0,8	0,2	0,0
Brócolis cru	40	40	1,00	0,00	10	1,6	1,5	0,1
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0
Óleo de soja	3	3	1,00	0,00	27	0,0	0,0	3,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
TOTAL	303	303	-	0,00	375	51,7	27,5	6,7

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar o macarrão em água fervente com pouco sal até ficar al dente. Escorrer e reservar.
3. Picar a cebola, o alho e os vegetais.
4. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar levemente.
5. Adicionar os vegetais e refogar até ficarem macios.
6. Temperar com sal e orégano a gosto.
7. Misturar os vegetais ao macarrão cozido.
8. Finalizar com cheiro-verde antes de servir.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (07) Macarrão ao Molho Branco + Carne + Salada					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Macarrão integral	80	80	1,00	0,00	216	44,0	7,6	1,0
Carne moída bovina (IQF)	80	80	1,00	0,00	115	0,0	16,7	4,9
Leite UHT integral	60	60	1,00	0,00	38	3,0	2,0	2,1
Farelo de aveia	10	10	1,00	0,00	32	5,0	1,6	0,7
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0
Óleo de soja	3	3	1,00	0,00	27	0,0	0,0	3,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
Alface americana crua	30	30	1,00	0,00	3	0,5	0,2	0,0
TOTAL	268	268	-	0,00	433	53,0	28,1	11,8

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar o macarrão em água fervente com pouco sal até ficar al dente. Escorrer e reservar.
3. Picar a cebola e o alho.
4. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar.
5. Adicionar a carne e cozinhar até dourar.
6. Preparar o molho branco: dissolver a farinha no leite, adicionar à panela com manteiga e cozinhar, mexendo até engrossar.
7. Temperar com sal e orégano a gosto.
8. Misturar o molho branco com a carne e o macarrão.
9. Finalizar com cheiro-verde.
10. Servir acompanhado de salada higienizada.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (08) Macarrão Integral com Caldo de Feijão e Couve					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Macarrão integral	80	80	1,00	0,00	216	44,0	7,6	1,0
Feijão preto	40	40	1,00	0,00	129	23,5	8,5	0,5
Couve manteiga crua	30	30	1,00	0,00	8	1,3	0,9	0,2
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0
Óleo de soja	3	3	1,00	0,00	27	0,0	0,0	3,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
TOTAL	158	158	-	0,00	382	69,3	17,1	4,7

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar o feijão e bater parte dele com o caldo no liquidificador. Reservar.
3. Cozinhar o macarrão integral até ficar al dente. Escorrer e reservar.
4. Picar o alho, a cebola e a couve.
5. Refogar o alho e a cebola no óleo.
6. Adicionar o caldo de feijão batido e cozinhar por alguns minutos.
7. Acrescentar o macarrão cozido e a couve.
8. Temperar com sal e orégano a gosto.
9. Finalizar com cheiro-verde.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (09) Arroz Carreteiro e Salada crua					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Arroz integral	80	80	1,00	0,00	288	62,0	5,9	1,5
Carne moída bovina (IQF)	80	80	1,00	0,00	115	0,0	16,7	4,9
Passata de tomate	20	20	1,00	0,00	6	1,1	0,4	0,0
Cenoura crua	40	40	1,00	0,00	14	3,1	0,5	0,1
Pepino cru	40	40	1,00	0,00	4	0,8	0,3	0,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0
Óleo de soja	3	3	1,00	0,00	27	0,0	0,0	3,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
TOTAL	268	268	-	0,00	455	67,4	23,9	9,4

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Picar a cebola, o alho e os vegetais.
3. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar.
4. Adicionar a carne cozida ou desfiada e refogar.
5. Acrescentar os vegetais e refogar rapidamente.
6. Adicionar o arroz cru e misturar bem.
7. Colocar a água quente e cozinhar até o arroz estar macio e a água secar.
8. Temperar com sal e orégano a gosto.
9. Finalizar com cheiro-verde.
10. Servir com salada crua higienizada.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (10) Arroz com Lentilha + Frango + Hortaliças					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Arroz integral	50	50	1,00	0,00	180	38,7	3,7	0,9
Peito de frango (IQF)	70	70	1,00	0,00	83	0,0	15,1	2,1
Abobrinha crua	40	40	1,00	0,00	8	1,7	0,5	0,1
Cenoura crua	40	40	1,00	0,00	14	3,1	0,5	0,1
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0
Óleo de soja	3	3	1,00	0,00	27	0,0	0,0	3,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
Lentilha	50	50	1,00	0,00	170	31,0	11,6	0,4
TOTAL	258	258	-	0,00	483	75,0	31,4	6,6

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar a lentilha até ficar macia. Reservar.
3. Picar a cebola, o alho e os vegetais.
4. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar.
5. Adicionar o frango em pedaços e cozinhar até dourar.
6. Acrescentar os vegetais e refogar até ficarem macios.
7. Juntar o arroz cru e a lentilha cozida.
8. Adicionar água quente e cozinhar até o arroz estar macio.
9. Temperar com sal e orégano a gosto.
10. Finalizar com cheiro-verde.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (11) Arroz com Lentilha Acebolada + Salada					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Arroz integral	50	50	1,00	0,00	180	38,7	3,7	0,9
Lentilha	40	40	1,00	0,00	136	24,8	9,3	0,3
Cebola crua	20	20	1,00	0,00	8	1,8	0,3	0,0
Beterraba crua	40	40	1,00	0,00	20	4,4	0,8	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0
Óleo de soja	3	3	1,00	0,00	27	0,0	0,0	3,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
TOTAL	155	155	-	0,00	371	70,0	14,1	4,3

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar a lentilha até ficar macia. Reservar.
3. Cozinhar o arroz até o ponto adequado.
4. Picar a cebola em tiras ou cubos.
5. Refogar a cebola no óleo até dourar.
6. Misturar a lentilha cozida ao arroz.
7. Adicionar a cebola refogada e misturar bem.
8. Temperar com sal e orégano a gosto.
9. Finalizar com cheiro-verde.
10. Servir com salada crua higienizada.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (12) Bolo de Farinha de Milho + Café com leite + Fruta					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Farinha de milho	15	15	1,00	0,00	53	11,9	1,1	0,2
Açúcar demerara	15	15	1,00	0,00	60	15,0	0,0	0,0
Leite UHT integral	150	150	1,00	0,00	96	7,5	5,0	5,2
Óleo de soja	7,5	7,5	1,00	0,00	66	0,0	0,0	7,5
Ovo de galinha	7,5	7,5	1,00	0,00	11	0,1	1,0	0,7
Fermento químico	1	1	1,00	0,00	1	0,4	0,0	0,0
Coco ralado	5	5	1,00	0,00	20	0,5	0,2	2,1
Sal marinho	0,25	0,25	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
Maçã crua	100	120	0,83	0,00	67	18,2	0,3	0,0
Café em pó	1	1	1,00	0,00	4	0,7	0,1	0,1
TOTAL	302,25	322,25	-	0,00	378	54,3	7,7	15,9
MODO DE PREPARO:								
1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.								
2. Misturar os ingredientes secos (farinha de milho, açúcar, fermento, etc.).								
3. Adicionar os ingredientes líquidos aos poucos (ovos, leite, óleo, etc.) e misturar até obter uma massa homogênea.								
4. Despejar a massa em forma untada e enfarinhada.								
5. Assar em forno preaquecido até dourar e passar no teste do palito.								
6. Servir com café com leite e fruta da estação.								

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (13) Bolo de Fubá + Leite com canela + Fruta					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Fubá	10	10	1,00	0,00	35	7,9	0,7	0,2
Farinha de trigo	10	10	1,00	0,00	36	7,5	1,0	0,1
Açúcar demerara	15	15	1,00	0,00	60	15,0	0,0	0,0
Leite UHT integral	180	180	1,00	0,00	115	9,0	5,9	6,3
Óleo de soja	7,5	7,5	1,00	0,00	66	0,0	0,0	7,5
Ovo de galinha	10	10	1,00	0,00	14	0,2	1,3	0,9
Fermento químico	1	1	1,00	0,00	1	0,4	0,0	0,0
Canela em pó	1	1	1,00	0,00	2	0,8	0,0	0,0
Maçã crua	100	120	0,83	0,00	67	18,2	0,3	0,0
TOTAL	334,5	354,5	-	0,00	397	59,0	9,3	15,0

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Misturar os ingredientes secos (fubá, açúcar, fermento, etc.).
3. Adicionar os ingredientes líquidos aos poucos (ovos, leite, óleo, etc.) e mexer até formar uma massa uniforme.
4. Despejar a massa em forma untada.
5. Assar em forno preaquecido até dourar e firmar bem.
6. Servir com leite com canela quente e fruta da estação.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (14) Bolo Salgado + Chá + Fruta					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Farinha de trigo	25	25	1,00	0,00	90	18,8	2,4	0,3
Leite UHT integral	25	25	1,00	0,00	16	1,2	0,8	0,9
Óleo de soja	15	15	1,00	0,00	133	0,0	0,0	15,0
Ovo de galinha	10	10	1,00	0,00	14	0,2	1,3	0,9
Fermento químico	1	1	1,00	0,00	1	0,4	0,0	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
Açúcar demerara	10	10	1,00	0,00	40	10,0	0,0	0,0
Peito de frango (IQF)	25	25	1,00	0,00	30	0,0	5,4	0,8
Tomate cru	20	20	1,00	0,00	3	0,6	0,2	0,0
Cenoura crua	15	15	1,00	0,00	5	1,1	0,2	0,0
Milho verde cru	10	10	1,00	0,00	14	2,9	0,7	0,1
Chá de ervas	2	2	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
TOTAL	159	159	-	0,00	346	35,3	11,0	18,0

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Picar os vegetais, se houver.
3. Misturar os ingredientes secos (farinha, fermento, sal).
4. Adicionar os líquidos (ovos, leite, óleo) e misturar até obter uma massa homogênea.
5. Acrescentar os vegetais picados e misturar.
6. Despejar em forma untada.
7. Assar em forno preaquecido até dourar.
8. Servir com chá e fruta da estação.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (15) Canja de Galinha					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Peito de frango (IQF)	80	80	1,00	0,00	95	0,0	17,2	2,4
Batata salsa crua	50	50	1,00	0,00	50	12,0	0,5	0,1
Batata inglesa crua	50	50	1,00	0,00	32	7,3	0,9	0,0
Cenoura crua	40	40	1,00	0,00	14	3,1	0,5	0,1
Arroz integral	40	40	1,00	0,00	144	31,0	2,9	0,7
Cebola crua	5	5	1,00	0,00	2	0,4	0,1	0,0
Alho cru	2	2	1,00	0,00	2	0,5	0,1	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
Salsinha	1	1	1,00	0,00	0	0,1	0,0	0,0
Óleo de soja	3	3	1,00	0,00	27	0,0	0,0	3,0
TOTAL	272	272	-	0,00	367	54,4	22,3	6,3

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar o frango em água até ficar macio. Desfiar e reservar o caldo.
3. Picar a cebola, o alho, os vegetais e o arroz (se for usar arroz já cozido, reservar).
4. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar levemente.
5. Adicionar os vegetais e refogar rapidamente.
6. Acrescentar o frango desfiado, o arroz cru (ou cozido, ao final) e o caldo reservado.
7. Cozinhar até os ingredientes ficarem bem macios.
8. Temperar com sal e orégano a gosto.
9. Finalizar com cheiro-verde.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (16) Pão Integral c/ Manteiga + Café com Leite + Fruta					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Farinha de trigo	15	15	1,00	0,00	54	11,3	1,5	0,2
Farinha de trigo integral	10	10	1,00	0,00	33	6,0	1,3	0,4
Óleo de soja	7	7	1,00	0,00	62	0,0	0,0	7,0
Açúcar demerara	10	10	1,00	0,00	40	10,0	0,0	0,0
Fermento biológico	1	1	1,00	0,00	1	0,1	0,2	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
Manteiga sem sal	5	5	1,00	0,00	38	0,0	0,0	4,3
Leite UHT integral	150	150	1,00	0,00	96	7,5	5,0	5,2
Manga Palmer crua	100	100	1,00	0,00	72	19,4	0,4	0,2
Café em pó	1	1	1,00	0,00	4	0,7	0,1	0,1
TOTAL	300	300	-	0,00	401	54,8	8,5	17,5
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos. 2. Servir o pão integral com a manteiga por cima, preferencialmente com o pão ainda morno. 3. Oferecer junto com café com leite e fruta da estação higienizada.								

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (17) Pipoca Salgada com Chocolate quente + Fruta					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Milho para pipoca	40	40	1,00	0,00	126	24,0	3,6	1,6
Óleo de soja	7	7	1,00	0,00	62	0,0	0,0	7,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
Leite UHT integral	150	150	1,00	0,00	96	7,5	5,0	5,2
Chocolate em pó 50% cacau	15	15	1,00	0,00	58	10,5	1,5	1,1
Banana crua	120	120	1,00	0,00	110	28,6	1,7	0,1
TOTAL	333	333	-	0,00	452	70,6	11,7	15,1
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios e superfícies. 2. Aquecer uma panela com um pouco de óleo e acrescentar o milho para pipoca. 3. Tampar e mexer ocasionalmente até estourar todo o milho. 4. Temperar com sal a gosto. 5. Servir acompanhada de leite com chocolate e salada de frutas frescas higienizadas e picadas.								

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (18) Quirera com Caldo de Feijão + Carne + Salada					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Quirerinha	60	60	1,00	0,00	198	44,4	4,2	1,2
Carne moída bovina (IQF)	80	80	1,00	0,00	115	0,0	16,7	4,9
Feijão preto	20	20	1,00	0,00	65	11,8	4,3	0,2
Óleo de soja	3	3	1,00	0,00	27	0,0	0,0	3,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
Tomate cru	30	30	1,00	0,00	5	0,9	0,3	0,1
TOTAL	198	198	-	0,00	411	57,6	25,6	9,4

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar a quirera em água até que esteja macia. Escorrer e reservar.
2. Cozinhar o feijão até que os grãos estejam macios, reservando o caldo.
3. Preparar o caldo de feijão, separando o líquido dos grãos, e reservar.
4. Refogar a carne até que esteja macia e cozida.
5. Preparar a salada com os vegetais, higienizando e cortando em pedaços apropriados.
6. Servir a quirera, o caldo de feijão, a carne e a salada separadamente.
7. Oferecer todos os alimentos em temperatura adequada para consumo.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (19) Virado de Feijão com Ovos + Couve Refogada + Suco					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Feijão preto	40	40	1,00	0,00	129	23,5	8,5	0,5
Farinha de milho	20	20	1,00	0,00	70	15,8	1,4	0,3
Couve manteiga crua	20	20	1,00	0,00	5	0,9	0,6	0,1
Óleo de soja	3	3	1,00	0,00	27	0,0	0,0	3,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0
Ovo de galinha	60	60	1,00	0,00	86	1,0	7,8	5,3
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
Suco de uva integral	50	50	1,00	0,00	30	7,5	0,0	0,0
Açúcar demerara	5	5	1,00	0,00	20	5,0	0,0	0,0
Laranja pêra	80	80	1,00	0,00	29	7,2	0,8	0,1
TOTAL	282	282	-	0,00	398	61,1	19,2	9,3

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar o feijão.
3. Picar o alho, a cebola e os demais vegetais.
4. Refogar o alho e a cebola no óleo.
5. Adicionar o feijão cozido e acrescentar a farinha de mandioca aos poucos, mexendo até formar o virado.
6. Temperar com sal e orégano a gosto.
7. Refogar a couve com alho e óleo rapidamente.
8. Preparar os ovos mexidos ou cozidos.
9. Servir o virado com ovos, couve refogada e suco natural ou preparado.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (20) Strogonoff Saudável + Arroz + Salada					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Arroz tipo 1 cru	70	70	1,00	0,00	250	55,1	5,0	0,2
Peito de frango (IQF)	80	80	1,00	0,00	95	0,0	17,2	2,4
Passata de tomate	10	10	1,00	0,00	3	0,5	0,2	0,0
Farinha de trigo	5	5	1,00	0,00	18	3,8	0,5	0,1
Leite UHT integral	50	50	1,00	0,00	32	2,5	1,6	1,8
Óleo de soja	3	3	1,00	0,00	27	0,0	0,0	3,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0
Alface crespa crua	30	30	1,00	0,00	3	0,5	0,4	0,0
Maçã crua	80	80	1,00	0,00	44	12,1	0,2	0,0
TOTAL	332	332	-	0,00	475	75,1	25,3	7,5

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Picar a cebola, o alho e os vegetais.
3. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar levemente.
4. Adicionar o frango em cubos e cozinhar até dourar.
5. Preparar o molho branco: dissolver a farinha no leite, cozinhar com manteiga até engrossar.
6. Misturar o molho branco com a passata de tomate até formar um creme rosado.
7. Adicionar o molho ao frango e cozinhar por alguns minutos.
8. Temperar com sal e orégano a gosto.
9. Finalizar com cheiro-verde.
10. Servir com arroz e salada verde higienizada.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (21) Quirera com Carne Suína + Salada					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Quirerinha	60	60	1,00	0,00	198	44,4	4,2	1,2
Lombo suíno (IQF)	80	80	1,00	0,00	141	0,0	18,1	7,0
Óleo de soja	3	3	1,00	0,00	27	0,0	0,0	3,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0
Alface crespa crua	20	20	1,00	0,00	2	0,3	0,3	0,0
Beterraba crua	30	30	1,00	0,00	15	3,3	0,6	0,0
Tomate cru	30	30	1,00	0,00	5	0,9	0,3	0,1
Manga Tommy	80	80	1,00	0,00	41	10,2	0,7	0,2
TOTAL	307	307	-	0,00	429	59,7	24,3	11,5

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Picar a cebola, o alho e os vegetais.
3. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar.
4. Adicionar a carne suína em cubos e cozinhar até dourar.
5. Acrescentar os vegetais e refogar levemente.
6. Adicionar a quirera e água quente.
7. Cozinhar até a quirera estar macia, mexendo sempre que necessário.
8. Temperar com sal e orégano a gosto.
9. Finalizar com cheiro-verde.
10. Servir com salada higienizada.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (22) Risoto + Salada Crua					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Arroz integral	70	70	1,00	0,00	252	54,2	5,1	1,3
Peito de frango (IQF)	80	80	1,00	0,00	95	0,0	17,2	2,4
Passata de tomate	20	20	1,00	0,00	6	1,1	0,4	0,0
Cenoura crua	40	40	1,00	0,00	14	3,1	0,5	0,1
Pepino cru	40	40	1,00	0,00	4	0,8	0,3	0,0
Cebola crua	5	5	1,00	0,00	2	0,4	0,1	0,0
Alho cru	2	2	1,00	0,00	2	0,5	0,1	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
Óleo de soja	5	5	1,00	0,00	44	0,0	0,0	5,0
TOTAL	263	263	-	0,00	419	60,1	23,8	8,8
MODO DE PREPARO: 1. Refogar o frango picado até que esteja bem cozido. Reservar. 2. Refogar o arroz com cebola e alho até ficar translúcido. 3. Acrescentar o frango ao arroz e adicionar água ou caldo para cozinhar o arroz até que esteja macio e cremoso, mexendo sempre. 4. Preparar a salada crua, higienizando e picando os vegetais em pedaços adequados para consumo. 5. Servir o risoto de frango acompanhado da salada crua, ambos em temperatura adequada.								

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (23) Purê com Molho de Carne + Vegetais					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Batata inglesa crua	150	150	1,00	0,00	97	22,0	2,7	0,0
Carne moída bovina (IQF)	80	80	1,00	0,00	115	0,0	16,7	4,9
Passata de tomate	10	10	1,00	0,00	3	0,5	0,2	0,0
Couve-flor crua	30	30	1,00	0,00	7	1,4	0,6	0,1
Brócolis cru	30	30	1,00	0,00	8	1,2	1,1	0,1
Óleo de soja	3	3	1,00	0,00	27	0,0	0,0	3,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
Banana crua	100	100	1,00	0,00	92	23,8	1,4	0,1
TOTAL	408	408	-	0,00	349	49,5	22,7	8,2

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar as batatas até ficarem macias.
3. Amassar as batatas e preparar o purê com leite e um pouco de manteiga. Reservar.
4. Picar a cebola, o alho e os vegetais.
5. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar.
6. Adicionar a carne moída e cozinhar até perder a coloração rosada.
7. Acrescentar os vegetais e refogar levemente.
8. Adicionar a passata de tomate e cozinhar até formar um molho consistente.
9. Temperar com sal e orégano a gosto.
10. Finalizar com cheiro-verde.

11. Servir o purê acompanhado do molho de carne com vegetais.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (24) Virado de Feijão com Carne + Vegetais cozidos + Suco					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Feijão preto	40	40	1,00	0,00	129	23,5	8,5	0,5
Carne moída bovina (IQF)	80	80	1,00	0,00	115	0,0	16,7	4,9
Farinha de milho	20	20	1,00	0,00	70	15,8	1,4	0,3
Brócolis cru	30	30	1,00	0,00	8	1,2	1,1	0,1
Óleo de soja	3	3	1,00	0,00	27	0,0	0,0	3,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
Suco de uva integral	50	50	1,00	0,00	30	7,5	0,0	0,0
Açúcar demerara	5	5	1,00	0,00	20	5,0	0,0	0,0
TOTAL	233	233	-	0,00	401	53,5	27,8	8,8

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar o feijão até ficar macio.
3. Picar a cebola, o alho e os vegetais.
4. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar.
5. Adicionar a carne e cozinhar até dourar.
6. Misturar com o feijão cozido.
7. Adicionar a farinha de mandioca aos poucos, mexendo até obter o virado.
8. Temperar com sal e orégano a gosto.
9. Cozinhar os vegetais separadamente até ficarem macios.
10. Servir o virado com os vegetais cozidos e Suco.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (25) Pão Integral com Molho de Carne + Suco + Fruta					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Farinha de trigo	30	30	1,00	0,00	108	22,5	2,9	0,4
Óleo de soja	5	5	1,00	0,00	44	0,0	0,0	5,0
Açúcar demerara	12	12	1,00	0,00	48	12,0	0,0	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
Fermento biológico	1	1	1,00	0,00	1	0,1	0,2	0,0
Carne moída bovina (IQF)	80	80	1,00	0,00	115	0,0	16,7	4,9
Tomate cru	30	30	1,00	0,00	5	0,9	0,3	0,1
Cenoura crua	20	20	1,00	0,00	7	1,5	0,3	0,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0
Suco de uva integral	50	50	1,00	0,00	30	7,5	0,0	0,0
Maçã crua	80	80	1,00	0,00	44	12,1	0,2	0,0
TOTAL	313	313	-	0,00	405	57,2	20,7	10,4

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Picar a cebola e o alho.
3. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar.
4. Adicionar a carne moída e cozinhar até perder a cor rosada.
5. Adicionar a passata de tomate e cozinhar até formar um molho espesso.
6. Temperar com sal e orégano a gosto.
7. Finalizar com cheiro-verde.
8. Servir o molho sobre o pão integral.

9. Acompanhar com suco e fruta.

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (26) Peixe assado com batata e vegetais + Fruta					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Batata inglesa crua	150	150	1,00	0,00	97	22,0	2,7	0,0
Cenoura crua	30	30	1,00	0,00	10	2,3	0,4	0,1
Vagem crua	30	30	1,00	0,00	7	1,6	0,5	0,1
Óleo de soja	3	3	1,00	0,00	27	0,0	0,0	3,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
Manga Tommy	100	100	1,00	0,00	51	12,8	0,9	0,2
Filé de tilápia (IQF)	100	100	1,00	0,00	117	0,0	24,2	1,5
TOTAL	418	418	-	0,00	311	39,2	28,7	4,9

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Temperar o peixe com sal e orégano. Reservar.
3. Picar os vegetais e as batatas em pedaços médios.
4. Dispor o peixe em assadeira, acompanhar com as batatas e os vegetais.
5. Regar com um fio de óleo ou azeite.
6. Assar em forno preaquecido até o peixe e os legumes estarem cozidos e levemente dourados.
7. Finalizar com cheiro-verde, se desejar.
8. Servir com fruta higienizada.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (27) Sanduíche Natural + Suco					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Farinha de trigo	20	20	1,00	0,00	72	15,0	2,0	0,3
Farinha de trigo integral	20	20	1,00	0,00	66	12,0	2,6	0,9
Óleo de soja	6	6	1,00	0,00	53	0,0	0,0	6,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
Açúcar demerara	12	12	1,00	0,00	48	12,0	0,0	0,0
Fermento biológico	1	1	1,00	0,00	1	0,1	0,2	0,0
Peito de frango (IQF)	60	60	1,00	0,00	71	0,0	12,9	1,8
Queijo mussarela	20	20	1,00	0,00	66	0,6	4,5	5,0
Alface crespa crua	10	10	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0
Tomate cru	20	20	1,00	0,00	3	0,6	0,2	0,0
Cenoura crua	10	10	1,00	0,00	3	0,8	0,1	0,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0
Suco de uva integral	50	50	1,00	0,00	30	7,5	0,0	0,0
TOTAL	234	234	-	0,00	418	49,3	22,8	14,1

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Preparar o recheio com frango cozido e desfiado, ou outro ingrediente principal da receita.
3. Adicionar os vegetais picados ao recheio.
4. Temperar com sal, orégano e cheiro-verde a gosto.
5. Misturar bem até formar uma pasta ou recheio uniforme.

6. Montar os sanduíches com pão integral e o recheio preparado (pode servir sanduíche aberto no prato).
7. Servir com suco.

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (28) Almôndega de Lentilha com Purê de Batata Doce					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Lentilha	40	40	1,00	0,00	136	24,8	9,3	0,3
Farelo de aveia	15	15	1,00	0,00	48	7,5	2,4	1,0
Cenoura crua	20	20	1,00	0,00	7	1,5	0,3	0,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0
Óleo de soja	3	3	1,00	0,00	27	0,0	0,0	3,0
Batata doce crua	80	80	1,00	0,00	95	22,6	1,0	0,1
Leite UHT integral	15	15	1,00	0,00	10	0,8	0,5	0,5
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
Beterraba crua	30	30	1,00	0,00	15	3,3	0,6	0,0
Mamão Formosa cru	100	100	1,00	0,00	45	11,6	0,8	0,1
TOTAL	308	308	-	0,00	383	72,5	15,0	5,2

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar a lentilha até ficar macia. Escorrer bem e amassar.
3. Picar a cebola, o alho e os temperos.
4. Misturar a lentilha com os temperos, farinha e demais ingredientes até dar liga.
5. Modelar as almôndegas e assar ou cozinhar no forno ou no vapor, conforme a preparação.
6. Cozinhar a batata-doce até amaciar.
7. Amassar e preparar o purê com leite e um pouco de manteiga.
8. Temperar o purê com sal a gosto.
9. Servir as almôndegas com o purê.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (29) Polenta com Molho de Carne Moída + Legumes Refogados + Fruta					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Fubá	45	45	1,00	0,00	159	35,5	3,2	0,9
Carne moída bovina (IQF)	100	100	1,00	0,00	144	0,0	20,8	6,1
Tomate cru	30	30	1,00	0,00	5	0,9	0,3	0,1
Óleo de soja	5	5	1,00	0,00	44	0,0	0,0	5,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0
Repolho cru	30	30	1,00	0,00	5	1,2	0,3	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
Laranja pêra	100	100	1,00	0,00	37	9,0	1,0	0,1
TOTAL	315	315	-	0,00	396	47,0	25,8	12,2

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Preparar a polenta: dissolver o fubá em água, cozinhar em fogo baixo, mexendo até engrossar e cozinhar completamente.
3. Picar a cebola, o alho e os vegetais.
4. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar.
5. Adicionar a carne moída e cozinhar até dourar.
6. Adicionar a passata de tomate e cozinhar até formar o molho.
7. Temperar com sal e orégano a gosto.
8. Finalizar com cheiro-verde.
9. Refogar a couve com alho e óleo.
10. Servir a polenta com o molho e a couve.
11. Acompanhar com fruta higienizada.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (30) Sopa Cremosa de Mandioquinha com Frango + Fruta					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Batata salsa crua	150	150	1,00	0,00	151	36,0	1,6	0,3
Peito de frango (IQF)	80	80	1,00	0,00	95	0,0	17,2	2,4
Cenoura crua	30	30	1,00	0,00	10	2,3	0,4	0,1
Óleo de soja	3	3	1,00	0,00	27	0,0	0,0	3,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
Banana crua	120	120	1,00	0,00	110	28,6	1,7	0,1
TOTAL	388	388	-	0,00	396	67,4	21,0	5,9

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar a mandioquinha até ficar bem macia. Amassar ou bater para obter um creme.
3. Picar a cebola, o alho e os vegetais.
4. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar.
5. Adicionar o frango em cubos ou desfiado e refogar.
6. Acrescentar o creme de mandioquinha, o arroz cozido e os vegetais.
7. Adicionar água quente aos poucos e cozinhar até obter uma sopa cremosa.
8. Temperar com sal e orégano a gosto.
9. Finalizar com cheiro-verde.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (31) Cuca Integral com Banana + Leite com Cacau + Fruta					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Banana crua	60	60	1,00	0,00	55	14,3	0,8	0,1
Farinha de trigo	20	20	1,00	0,00	72	15,0	2,0	0,3
Farinha de trigo integral	20	20	1,00	0,00	66	12,0	2,6	0,9
Açúcar demerara	12	12	1,00	0,00	48	12,0	0,0	0,0
Ovo de galinha	10	10	1,00	0,00	14	0,2	1,3	0,9
Óleo de soja	4	4	1,00	0,00	35	0,0	0,0	4,0
Fermento químico	1	1	1,00	0,00	1	0,4	0,0	0,0
Leite UHT integral	150	150	1,00	0,00	96	7,5	5,0	5,2
Chocolate em pó 50% cacau	10	10	1,00	0,00	38	7,0	1,0	0,8
Maçã crua	100	100	1,00	0,00	56	15,2	0,3	0,0
TOTAL	387	387	-	0,00	482	83,6	13,0	12,1

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Misturar os ingredientes secos da massa (farinha integral, açúcar, fermento).
3. Adicionar os ingredientes líquidos e misturar até obter uma massa homogênea.
4. Dispor a massa em forma untada.
5. Cobrir com as bananas fatiadas.
6. Preparar a farofa com açúcar, farinha e manteiga e salpicar por cima.
7. Assar em forno preaquecido até dourar.
8. Servir com leite com chocolate.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (32) Bolinho de Batata com Frango e Milho + Salada de Repolho					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Batata inglesa crua	100	100	1,00	0,00	64	14,7	1,8	0,0
Peito de frango (IQF)	80	80	1,00	0,00	95	0,0	17,2	2,4
Milho verde cru	45	45	1,00	0,00	62	12,9	3,0	0,3
Farelo de aveia	10	10	1,00	0,00	32	5,0	1,6	0,7
Óleo de soja	3	3	1,00	0,00	27	0,0	0,0	3,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
Repolho cru	35	35	1,00	0,00	6	1,4	0,3	0,0
TOTAL	278	278	-	0,00	289	34,4	24,0	6,4

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar as batatas até ficarem macias. Amassar até formar um purê.
3. Cozinhar e desfiar o frango.
4. Misturar o purê com o frango, o milho, os temperos e a farinha até dar liga.
5. Modelar os bolinhos e assar até dourar.
6. Picar os vegetais da salada.
7. Temperar com sal e os demais ingredientes a gosto.
8. Servir os bolinhos com a salada.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (33) Salpicão de Frango com Pão Integra+ Suco + Fruta					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Peito de frango (IQF)	80	80	1,00	0,00	95	0,0	17,2	2,4
Farinha de trigo	20	20	1,00	0,00	72	15,0	2,0	0,3
Farinha de trigo integral	20	20	1,00	0,00	66	12,0	2,6	0,9
Óleo de soja	5	5	1,00	0,00	44	0,0	0,0	5,0
Açúcar demerara	8	8	1,00	0,00	32	8,0	0,0	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
Fermento biológico	1	1	1,00	0,00	1	0,1	0,2	0,0
Cenoura crua	25	25	1,00	0,00	9	1,9	0,3	0,0
Repolho cru	25	25	1,00	0,00	4	1,0	0,2	0,0
Iogurte natural	15	15	1,00	0,00	8	0,3	0,6	0,5
Maçã crua	100	100	1,00	0,00	56	15,2	0,3	0,0
Suco de uva integral	50	50	1,00	0,00	30	7,5	0,0	0,0
TOTAL	350	350	-	0,00	417	60,9	23,4	9,1

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar e desfiar o frango.
3. Picar os vegetais.
4. Misturar o frango com os vegetais e temperos.
5. Adicionar iogurte ou outro ingrediente indicado para dar cremosidade.
6. Temperar com sal, orégano e cheiro-verde a gosto.
7. Servir com pão integral e suco de uva.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (34) Escondidinho de Batata-Doce com Carne Suína Desfiada + Salada					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Batata doce crua	150	150	1,00	0,00	177	42,3	1,9	0,2
Lombo suíno (IQF)	80	80	1,00	0,00	141	0,0	18,1	7,0
Passata de tomate	10	10	1,00	0,00	3	0,5	0,2	0,0
Tomate cru	20	20	1,00	0,00	3	0,6	0,2	0,0
Óleo de soja	3	3	1,00	0,00	27	0,0	0,0	3,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
Alface crespa crua	30	30	1,00	0,00	3	0,5	0,4	0,0
Laranja pêra	100	100	1,00	0,00	37	9,0	1,0	0,1
TOTAL	398	398	-	0,00	393	53,4	21,9	10,4

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar as batatas até amaciar. Amassar e preparar o purê com leite e manteiga.
3. Cozinhar a carne suína até ficar macia. Desfiar.
4. Refogar a carne com alho, cebola e os temperos.
5. Montar o escondidinho: camada de purê, carne e purê novamente.
6. Finalizar com queijo, se previsto.
7. Assar até dourar levemente.
8. Servir com salada.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (35) Charuto de Couve com Arroz e Feijão + Molho					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Feijão preto	60	60	1,00	0,00	194	35,2	12,8	0,7
Arroz tipo 1 cru	40	40	1,00	0,00	143	31,5	2,9	0,1
Couve manteiga crua	30	30	1,00	0,00	8	1,3	0,9	0,2
Óleo de soja	3	3	1,00	0,00	27	0,0	0,0	3,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
Carne moída bovina (IQF)	50	50	1,00	0,00	72	0,0	10,4	3,1
Passata de tomate	15	15	1,00	0,00	4	0,8	0,3	0,0
TOTAL	203	203	-	0,00	451	69,4	27,3	7,1

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar o arroz e o feijão separadamente.
3. Misturar os dois com os temperos.
4. Escaldar as folhas de couve para amolecer.
5. Rechear com a mistura de arroz e feijão e enrolar os charutos.
6. Dispor os charutos em assadeira ou panela.
7. Cobrir com molho feito com passata de tomate e temperos.
8. Cozinhar ou assar até aquecer bem.
9. Servir quente.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (36) Mingau de Milho (Curau) com Fruta					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Milho verde cru	80	80	1,00	0,00	111	22,8	5,3	0,5
Leite UHT integral	180	180	1,00	0,00	115	9,0	5,9	6,3
Açúcar demerara	10	10	1,00	0,00	40	10,0	0,0	0,0
Canela em pó	1	1	1,00	0,00	2	0,8	0,0	0,0
Banana crua	120	120	1,00	0,00	110	28,6	1,7	0,1
TOTAL	391	391	-	0,00	378	71,3	12,9	6,9
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos. 2. Bater o milho verde com o leite no liquidificador até obter uma mistura homogênea. 3. Coar, se necessário, e levar ao fogo. 4. Adicionar o açúcar e mexer até engrossar. 5. Cozinhar em fogo baixo, mexendo sempre, até obter consistência de mingau. 6. Distribuir em porções individuais. 7. Servir morno ou gelado com a fruta.								

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (37) Pão de Queijo Caseiro + Leite com Chocolate + Fruta					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Polvilho doce / azedo	30	30	1,00	0,00	105	26,0	0,1	0,0
Queijo mussarela	15	15	1,00	0,00	49	0,5	3,4	3,8
Ovo de galinha	15	15	1,00	0,00	21	0,2	2,0	1,3
Leite UHT integral	175	175	1,00	0,00	112	8,8	5,8	6,1
Óleo de soja	3	3	1,00	0,00	27	0,0	0,0	3,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
Açúcar demerara	5	5	1,00	0,00	20	5,0	0,0	0,0
Chocolate em pó 50% cacau	8	8	1,00	0,00	31	5,6	0,8	0,6
Maçã crua	100	100	1,00	0,00	56	15,2	0,3	0,0
TOTAL	352	352	-	0,00	421	61,2	12,3	14,8

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Misturar os ingredientes do pão de queijo até obter uma massa homogênea.
3. Modelar bolinhas e dispor em assadeira.
4. Assar em forno preaquecido até dourar.
5. Preparar o leite com chocolate.
6. Servir o pão de queijo com o leite e a fruta.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (38) Macarrão com almôndegas caseiras + Salada					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Macarrão integral	90	90	1,00	0,00	243	49,5	8,6	1,2
Cenoura crua	30	30	1,00	0,00	10	2,3	0,4	0,1
Chuchu cru	30	30	1,00	0,00	5	1,2	0,2	0,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
Óleo de soja	3	3	1,00	0,00	27	0,0	0,0	3,0
Passata de tomate	20	20	1,00	0,00	6	1,1	0,4	0,0
Carne moída bovina (IQF)	90	90	1,00	0,00	130	0,0	18,7	5,5
TOTAL	268	268	-	0,00	423	54,6	28,4	9,7

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar o macarrão em água e sal até ficar al dente.
3. Preparar as almôndegas com carne, temperos e, se necessário, farinha para dar liga.
4. Modelar e assar ou cozinhar as almôndegas até dourar.
5. Preparar o molho com passata de tomate e temperos.
6. Adicionar as almôndegas ao molho e cozinhar por alguns minutos.
7. Misturar com o macarrão ou servir separadamente.
8. Picar os vegetais da salada e temperar a gosto.
9. Servir quente com a salada.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (39) Bolo de Chocolate Integral + Café com Leite					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Farinha de trigo	12	12	1,00	0,00	43	9,0	1,2	0,2
Farinha de trigo integral	10	10	1,00	0,00	33	6,0	1,3	0,4
Chocolate em pó 50% cacau	12	12	1,00	0,00	46	8,4	1,2	0,9
Açúcar demerara	12	12	1,00	0,00	48	12,0	0,0	0,0
Óleo de soja	5	5	1,00	0,00	44	0,0	0,0	5,0
Ovo de galinha	10	10	1,00	0,00	14	0,2	1,3	0,9
Leite UHT integral	150	150	1,00	0,00	96	7,5	5,0	5,2
Fermento químico	1	1	1,00	0,00	1	0,4	0,0	0,0
Banana crua	100	100	1,00	0,00	92	23,8	1,4	0,1
Café em pó	1	1	1,00	0,00	4	0,7	0,1	0,1
TOTAL	313	313	-	0,00	422	68,0	11,5	12,9

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Misturar os ingredientes secos: farinha integral, cacau em pó, açúcar, fermento.
3. Adicionar os líquidos e misturar até obter uma massa homogênea.
4. Despejar a massa em forma untada.
5. Assar em forno preaquecido até o palito sair limpo.
6. Preparar o café com leite.
7. Servir o bolo com a bebida.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (40) Canjica com Fruta					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Canjica branca crua	40	40	1,00	0,00	143	31,2	2,9	0,4
Leite UHT integral	160	160	1,00	0,00	102	8,0	5,3	5,6
Açúcar demerara	10	10	1,00	0,00	40	10,0	0,0	0,0
Canela em pó	1	1	1,00	0,00	2	0,8	0,0	0,0
Banana crua	120	120	1,00	0,00	110	28,6	1,7	0,1
Coco ralado	8	8	1,00	0,00	33	0,8	0,3	3,4
TOTAL	339	339	-	0,00	430	79,5	10,2	9,5
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos. 2. Deixar a canjica de molho por algumas horas ou de um dia para o outro. 3. Cozinhar a canjica até ficar macia. 4. Adicionar o leite, o açúcar e os demais ingredientes, como coco ou canela, se previsto. 5. Cozinhar em fogo baixo até engrossar, mexendo sempre. 6. Servir morna ou gelada com a fruta.								

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (41) Omelete de Forno com Arroz e Salada					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Ovo de galinha	60	60	1,00	0,00	86	1,0	7,8	5,3
Cenoura crua	20	20	1,00	0,00	7	1,5	0,3	0,0
Abobrinha crua	20	20	1,00	0,00	4	0,9	0,2	0,0
Tomate cru	20	20	1,00	0,00	3	0,6	0,2	0,0
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0
Salsinha	1	1	1,00	0,00	0	0,1	0,0	0,0
Arroz integral	80	80	1,00	0,00	288	62,0	5,9	1,5
Alface crespa crua	30	30	1,00	0,00	3	0,5	0,4	0,0
Óleo de soja	3	3	1,00	0,00	27	0,0	0,0	3,0
TOTAL	237	237	-	0,00	419	66,8	14,9	10,0

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Picar os vegetais e reservar.
3. Bater os ovos com sal e temperos a gosto.
4. Adicionar os vegetais picados aos ovos batidos.
5. Despejar a mistura em assadeira untada.
6. Assar em forno preaquecido até firmar e dourar.
7. Cozinhar o arroz normalmente, com alho, cebola e sal.
8. Picar os vegetais da salada e temperar a gosto.
9. Servir a omelete com arroz e salada.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (42) Bolo de Laranja com Chocolate + Leite com chocolate + Fruta					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Farinha de trigo	20	20	1,00	0,00	72	15,0	2,0	0,3
Farinha de trigo integral	20	20	1,00	0,00	66	12,0	2,6	0,9
Laranja pêra suco	30	30	1,00	0,00	10	2,3	0,2	0,0
Açúcar demerara	12	12	1,00	0,00	48	12,0	0,0	0,0
Óleo de soja	5	5	1,00	0,00	44	0,0	0,0	5,0
Ovo de galinha	7	7	1,00	0,00	10	0,1	0,9	0,6
Fermento químico	1	1	1,00	0,00	1	0,4	0,0	0,0
Leite UHT integral	180	180	1,00	0,00	115	9,0	5,9	6,3
Chocolate em pó 50% cacau	10	10	1,00	0,00	38	7,0	1,0	0,8
Maçã crua	100	100	1,00	0,00	56	15,2	0,3	0,0
TOTAL	385	385	-	0,00	461	73,0	13,0	13,8

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Misturar os ingredientes secos: farinha, açúcar, fermento.
3. Adicionar o suco de laranja, os ovos e os demais líquidos.
4. Misturar até obter uma massa homogênea.
5. Despejar a massa em forma untada e assar até o palito sair limpo.
6. Derreter o chocolate e cobrir o bolo, se for o caso.
7. Preparar o leite com chocolate.
8. Servir o bolo com o leite e a fruta.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (43) Mingau de aveia + fruta					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Leite UHT integral	200	200	1,00	0,00	128	10,0	6,6	7,0
Farelo de aveia	30	30	1,00	0,00	96	15,0	4,8	2,1
Açúcar demerara	15	15	1,00	0,00	60	15,0	0,0	0,0
Banana crua	120	120	1,00	0,00	110	28,6	1,7	0,1
TOTAL	365	365	-	0,00	394	68,6	13,1	9,2
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos. 2. Misturar o leite com a aveia e o açúcar em uma panela. 3. Levar ao fogo baixo, mexendo sempre. 4. Cozinhar até engrossar e atingir a consistência desejada. 5. Servir morno com a fruta.								

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (44) Iogurte Caseiro Com Granola + Fruta					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Leite UHT integral	220	220	1,00	0,00	141	11,0	7,3	7,7
Iogurte natural	40	40	1,00	0,00	21	0,8	1,6	1,2
Açúcar demerara	10	10	1,00	0,00	40	10,0	0,0	0,0
Granola com castanha	30	30	1,00	0,00	116	1,5	3,6	3,9
Banana crua	120	120	1,00	0,00	110	28,6	1,7	0,1
TOTAL	420	420	-	0,00	427	51,9	14,2	13,0
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos. 2. Aquecer o leite até atingir temperatura morna. 3. Adicionar o iogurte natural (fermento) e misturar bem. 4. Deixar em local abafado por 8 a 12 horas até firmar. 5. Resfriar e armazenar em geladeira. 6. Servir o iogurte com granola e frutas picadas.								

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (45) Pão Integral Com Queijo + Café Com Leite					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Farinha de trigo	20	20	1,00	0,00	72	15,0	2,0	0,3
Farinha de trigo integral	20	20	1,00	0,00	66	12,0	2,6	0,9
Óleo de soja	5	5	1,00	0,00	44	0,0	0,0	5,0
Açúcar demerara	7	7	1,00	0,00	28	7,0	0,0	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
Fermento biológico	1	1	1,00	0,00	1	0,1	0,2	0,0
Queijo mussarela	20	20	1,00	0,00	66	0,6	4,5	5,0
Leite UHT integral	150	150	1,00	0,00	96	7,5	5,0	5,2
Café em pó	1	1	1,00	0,00	4	0,7	0,1	0,1
TOTAL	225	225	-	0,00	378	42,9	14,4	16,6
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos. 2. Aquecer o pão integral, se necessário. 3. Adicionar fatias de queijo. 4. Preparar o café com leite. 5. Servir o pão com queijo acompanhado do café com leite.								

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (46) Pão Integral Com Geleia de Fruta + Café com Leite					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Farinha de trigo	25	25	1,00	0,00	90	18,8	2,4	0,3
Farinha de trigo integral	25	25	1,00	0,00	83	15,0	3,3	1,1
Óleo de soja	5	5	1,00	0,00	44	0,0	0,0	5,0
Açúcar demerara	7	7	1,00	0,00	28	7,0	0,0	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
Fermento biológico	1	1	1,00	0,00	1	0,1	0,2	0,0
Doce de fruta cremoso	25	25	1,00	0,00	50	13,7	0,2	0,1
Leite UHT integral	150	150	1,00	0,00	96	7,5	5,0	5,2
Café em pó	1	1	1,00	0,00	4	0,7	0,1	0,1
TOTAL	240	240	-	0,00	396	62,7	11,2	11,9
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos. 2. Aquecer o pão integral, se necessário. 3. Passar a geleia sobre o pão. 4. Preparar o café com leite. 5. Servir o pão com geleia acompanhado do café com leite.								

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (47) Pão Integral Com Ovos mexidos + Chá de ervas					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Farinha de trigo	20	20	1,00	0,00	72	15,0	2,0	0,3
Farinha de trigo integral	20	20	1,00	0,00	66	12,0	2,6	0,9
Óleo de soja	5	5	1,00	0,00	44	0,0	0,0	5,0
Açúcar demerara	10	10	1,00	0,00	40	10,0	0,0	0,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
Fermento biológico	1	1	1,00	0,00	1	0,1	0,2	0,0
Manteiga sem sal	3	3	1,00	0,00	23	0,0	0,0	2,6
Ovo de galinha	50	50	1,00	0,00	72	0,8	6,5	4,4
Chá de ervas	2	2	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
TOTAL	112	112	-	0,00	318	37,9	11,3	13,2

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Bater os ovos com sal e temperos a gosto.
3. Levar ao fogo e mexer até cozinhar.
4. Aquecer o pão integral, se necessário.
5. Servir os ovos mexidos com o pão.
6. Preparar o chá de ervas.
7. Servir o lanche com o chá.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

EJA (31 - 60 ANOS)

NOME DA PREPARAÇÃO: (48) Arroz com Feijão + Carne + Salada					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Arroz integral	50	50	1,00	0,00	180	38,7	3,7	0,9
Peito de frango (IQF)	70	70	1,00	0,00	83	0,0	15,1	2,1
Abobrinha crua	40	40	1,00	0,00	8	1,7	0,5	0,1
Cenoura crua	40	40	1,00	0,00	14	3,1	0,5	0,1
Cebola crua	3	3	1,00	0,00	1	0,3	0,1	0,0
Alho cru	1	1	1,00	0,00	1	0,2	0,1	0,0
Óleo de soja	3	3	1,00	0,00	27	0,0	0,0	3,0
Sal marinho	1	1	1,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0
Feijão preto	50	50	1,00	0,00	162	29,4	10,7	0,6
TOTAL	258	258	-	0,00	475	73,4	30,5	6,8

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente as mãos, utensílios, superfícies e os alimentos.
2. Cozinhar o feijão até ficar macio.
3. Refogar com alho, cebola, sal e reservar.
4. Cozinhar o arroz com alho, cebola e sal.
5. Preparar a carne com os temperos, cozinhando ou grelhando conforme necessário.
6. Picar os vegetais da salada e temperar a gosto.
7. Servir o arroz, o feijão, a carne e a salada.

Carolina Woichik
CRN 8/7247

Mayara Francini Kolitski
CRN 8/10962